

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP KUALITAS *PUSH FOREHAND* SISWA *EKSTRAKURIKULER* TENIS MEJA
SMK NEGERI 3 RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

RIZKY KHAIRI

NIM: 1834021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP KUALITAS *PUSH FOREHAND* SISWA *EKSTRAKURIKULER* TENIS MEJA SMK NEGERI 3 RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

Oleh

RIZKY KHAIRI
NIM: 1834021

Telah menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada Hari Selasa, 31 Mei 2022

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Masdi Janiarli, SST. M.Kes
NIDN. 1014019004

Pembimbing II

Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

Diketahui

Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan

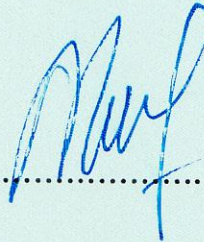

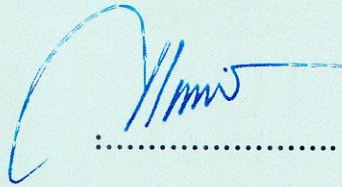

Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078503

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Rizky Khairi ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada Selasa, 31 Mei 2022.

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Masdi Janiarli, SST., M.Kes (Ketua)	 :.....
2.	Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes: (Sekretaris)	 :.....
3.	Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO (Anggota)	:.....
4.	Aluwis, S.Pd., M.Pd (Anggota)	 :.....
5.	Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd (Anggota)	 :.....

PERNYATAAN ORISINILITAS

PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP KUALITAS *PUSH FOREHAND* SISWA *EKSTRAKURIKULER* TENIS MEJA SMK NEGERI 3 RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mmengakui semua karya imiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya dengan benar.

Pasir Pengaraian, Selasa, 31 Mei 2022



Rizky Khairi
1834021

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP KUALITAS *PUSH FOREHAND* SISWA *EKSTRAKURIKULER* TENIS MEJA
SMK NEGERI 3 RAMBAH KABUPATEN
ROKAN HULU**

**RIZKY KHAIRI
NIM: 1834021**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2022

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kualitas *push forehand* pada siswa SMK Negeri 3 Rambah, hal ini disebabkan kurangnya pembinaan dari pihak sekolah terhadap peningkatan teknik bermain, tidak ada program latihan untuk meningkatkan kualitas *push forehand*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap kualitas *push forehand* pada siswa SMK Negeri 3 Rambah.

Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen Semu dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMKN 3 Rambah yang berjumlah 24 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan 11 Februari sampai 25 Maret, bertempat di SMK Negeri 3 Rambah dengan metode latihan *drill* dan pengambilan tes *push forehand*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t..

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan *Drill* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{hitung} 3,935 > t_{tabel} 1,796$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa pengaruh latihan *drill* terhadap kualitas *push forehand* pada siswa SMK Negeri 3 Rambah.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut Latihan *Drill* berpengaruh terhadap Kualitas *Push Forehand* pada Siswa SMK Negeri 3 Rambah dengan hasil: *Pre-test* Rata-rata 2,83 meningkat sebesar 1,17 atau 1,2% menjadi 4,00 pada *Post-test* dengan hasil ($t_{hitung} 3,935 > t_{tabel} 1.796$), maka H_0 ditolak H_a diterima.

Kata Kunci : Latihan *Drill*, Kualitas *Push Forehand*

**THE EFFECT OF DRILL TRAINING ON PUSH FOREHAND QUALITY
OF TABLE TENNIS EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMK
NEGERI 3 RAMBAH ROKAN HULU DISTRICT**

RIZKY KHAIRI

NIM: 1834021

**Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir pengaraian
Rokan Hulu Regency**

2022

ABSTRACT

The problem of this research is the low quality of the push forehand students of SMK Negeri 3 Rambah. This is due to the lack of guidance from the school on improving playing techniques and no training program to improve the quality of the forehand push. This study aims to determine the effect of drill practice on the quality of push forehand in students of SMK Negeri 3 Rambah.

This research is a quasi-experimental research method, followed by looking at the contribution of variable X to variable Y. The population of this research is the students of SMKN 3 Rambah, totaling 24 students using the purposive sampling technique. This research was conducted from February 11 to March 25, at SMK Negeri 3 Rambah with drill training methods and taking the push forehand test. In this study, the data analysis used was the analysis of the normality test using the Lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using the t test.

From this study, the results of the analysis of hypothesis testing were obtained from drill drills carried out statistical calculations according to the formula used (t test) obtained $t_{count} 3,924 > t_{table} 1,796$. This means that H_0 is rejected and H_a is accepted. This result means that the effect of drill practice on the quality of push forehand in SMK Negeri 3 Rambah students. Based on the data analysis and discussion, it can be concluded as follows that Drill Exercise has an effect on the Quality of Push Forehand in SMK Negeri 3 Rambah Students where the Pre-test results on an average of 2.83 increased by 1.17 or 1.2% to 4.00 in Post -test with $t_{count} 3,924 > t_{table} 1,796$, then H_0 is rejected, H_a is accepted.

Keywords: Drill Practice, Forehand Push Quality

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Drill* terhadap Kualitas *Push Forehand* dalam Permainan Tenis Meja Siswa SMKN 3 Rambah Kabupaten Rokan Hulu**”. Hasil penelitian ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini Peneliti dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
2. Ibu Masdi Janiarli, SST, M.Kes selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian penelitian ini.
3. Bapak Riwaldi Putra, M.Pd selaku penguji I, ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO selaku penguji II, dan bapak Aluwis, S.Pd., M.Pd selaku penguji III yang telah memberikan saran dan masukan dalam penelitian ini.
4. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk menyelesaikan Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang perkuliahan.

5. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
6. Bapak Ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga penelitian ini selesai.
7. Semua pihak SMKN 3 Rambah yang telah mendukung secara optimal, baik dari guru pembimbing maupun seluruh pemain, sehingga selesainya penelitian.
8. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Ruslan Effendy Ibunda Asnauli yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian angkatan 2018 yang tidak dapat disebutkan nama satu persatu.
10. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian penelitian ini.

Demikian ucapan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah. Aamiin.

Pasir Pengaraian, April 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
1 Latar Belakang Masalah	1
2 Identifikasi Masalah	9
3 Batasan Masalah	9
4 Rumusan Masalah	9
5 Tujuan Penelitian	10
6 Manfaat Penelitian	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Latihan	11
2.1.1 Prinsip Latihan	11
2.1.2 Beban Latihan	17
2.1.3 Program Latihan	17
2.2 Hakikat Tenis Meja	18
2.2.1. Sejarah Tenis meja	19
2.2.2. Perlengkapan tenis meja.....	21
2.3 Hakikat Latihan <i>Drill</i>	26
2.4 Hakikat <i>Push forehand</i>	27

2.5 Penelitian yang Relevan	28
2.6 Kerangka Konseptual	30
2.7 Hipotesis Penelitian	31
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	32
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.3 Populasi dan Sampel	33
3.4 Definisi Operasional	34
3.5 Instrumen Penelitian	34
3.5.1. Tes Awal (<i>Pre-test</i>).....	37
3.5.2. Penerapan Latihan.....	38
3.5.3. Tes Akhir (<i>Post-test</i>).....	39
3.6 Teknik Pengumpulan Data	40
3.7 Teknik Analisis Data	40
3.7.1. Uji Normalitas	40
3.7.2. Uji Homogenitas	41
3.7.3. Uji Hipotesis.....	42
 BAB IV HASIL DAN SARAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis.....	46
4.3 Pengujian Hipotesis	48
4.4 Pembahasan	48
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test</i> Kualitas <i>Push</i> <i>Forehand</i>	44
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test</i> Kualitas <i>Push</i> <i>Forehand</i>	45
Tabel 4.3. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	46
Tabel 4.4. Rangkuman Analisis Uji Homogenitas <i>Varians</i>	47
Tabel 4.5. Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1. Data Pokok Pendidikan.....	8
Gambar 2.1. Lapangan Tenis Meja.....	22
Gambar 2.2. Bola Tenis Meja	23
Gambar 2.3. Pegangan <i>Shakehand Grip</i>	24
Gambar 2.4. Pegangan <i>Penhold Grip</i>	25
Gambar 2.5. Pegangan <i>Shakehand Netral</i>	26
Gambar 2.6. Desain Penelitian <i>One Group Pree Test & Post Test</i>	31
Gambar 3.1. Desain Penelitian <i>One Group Pree Test & Post Test</i>	32
Gambar 3.2. Tes <i>Push Forehand</i>	35
Gambar 3.3. Tes <i>Forehand</i>	36
Gambar 4.1. Histogram Data <i>Pre-Test</i> Kualitas <i>Push Forehand</i>	44
Gambar 4.2. Histogram Data <i>Post-test</i> Kualitas <i>Push Forehand</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah <i>Pre Test</i> Tes <i>Push Forehand</i>	54
Lampiran 2.	Data Mentah <i>Post Test</i> Tes <i>Push Forehand</i>	55
Lampiran 3.	Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i>	56
Lampiran 4.	Uji Normalitas Data <i>Post Test</i>	57
Lampiran 5.	Uji Homogenitas <i>Varians</i>	58
Lampiran 6.	Data Uji Hipotesis	59
Lampiran 7.	Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	60
Lampiran 8.	Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	61
Lampiran 9.	Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	62
Lampiran 10.	Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	63
Lampiran 11.	Nilai-Nilai Distribusi F	64
Lampiran 12.	Nilai Persentil untuk distribusi T	66
Lampiran 13.	Program Latihan	67
Lampiran 14.	Surat Pengantar Penelitian dari Kampus	69
Lampiran 15.	Surat Balasan dari SMK Negeri 3 Rambah	70
Lampiran 16.	Petugas Tes	71
Lampiran 17.	Dokumentasi Foto	78
Lampiran 18.	Absen Peserta Tes	82