

**PERSEPSI LATIHAN BOLA BANYAK PADA KEMAMPUAN
PUKULAN *FOREHAND* DAN *BACKHAND* PESERTA
EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA DI SMP NEGERI 277 JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh :

Fadli Rifky Maulana

18601244025

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERSEPSI LATIHAN BOLA BANYAK PADA KEMAMPUAN PUKULAN
FOREHAND DAN BACKHAND PESERTA EKTRAKURIKULER TENIS
MEJA DI SMP NEGERI 277 JAKARTA**

Disusun Oleh:

Fadli Rifky Maulana

NIM 18601244051

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.



Yogyakarta, 12 April 2022

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes
NIP. 196107311990011001

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Drs. R. Sunardianta, M.Kes
NIP. 195811011986031002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadli Rifky Maulana
NIM : 18601244051
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul TAS : Persepsi Latihan Bola Banyak Pada Kemampuan Pukulan
Forehand dan *Backhand* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja
di SMP Negeri 277 Jakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 12 April 2022
Yang Menyatakan



Fadli Rifky Maulana
NIM 18601244051

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PERSEPSI LATIHAN BOLA BANYAK PADA KEMAMPUAN PUKULAN
FOREHAND DAN BACKHAND PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS
MEJA DI SMP NEGERI 277 JAKARTA**

Disusun Oleh:

Fadli Rifky Maulana
NIM 18601244051

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta


Pada tanggal 19 Mei 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs.R.Sunardianta,M.Kes. Pembimbing		31 Mei 2022
Drs.Amat Komari, M.Si. Sekertaris		25 Mei 2022
Dr.Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO. Penguji		27 Mei 2022

Yogyakarta, ~~02.06~~ 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Ketika Anda tahu apa yang Anda inginkan, dan Anda sangat menginginkannya, maka Anda akan menemukan cara untuk mendapatkannya.”

(Jim Rohn)

“Jika kamu lahir miskin, itu bukan kesalahan kamu, tetapi jika kamu meninggal miskin, itu kesalahan kamu.”

(Bill Gates)

“Orang tidak akan punya waktu untuk Anda jika Anda selalu marah atau mengeluh.”

(Stephen Hawking)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya sederhana ini untuk keluarga dan teman-teman yang saya sayangi:

1. Kedua orang tua saya, Ibu Winarti dan Bapak Tri Sarwono yang telah memberikan dukungan dan doa kepada saya sehingga saya mampu menyelesaikan kuliah tepat waktu dan mendapatkan gelar sarjana.
2. Teman-teman saya yang telah meluangkan waktunya untuk membantu dan menemani saya untuk mengerjakan skripsi ini. Saya ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada teman saya yang berada di Jakarta maupun di Yogyakarta.

**PERSEPSI LATIHAN BOLA BANYAK PADA KEMAMPUAN PUKULAN
FOREHAND DAN BACKHAND PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS
MEJA DI SMP NEGERI 277 JAKARTA**

Oleh

Fadli Rifky Maulana

18601244051

ABSTRAK

Penelitian ini mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana siswa mengetahui mengenai persepsi latihan bola banyak pada kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta.

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif karena masalah yang diajukan dalam penelitian ini menekankan pada proses dan makna persepsi. Penelitian ini melibatkan tiga narasumber yaitu: siswa, guru PJOK, dan pelatih ekstrakurikuler. Pengumpulan data untuk mendapatkan informasi, peneliti melakukan wawancara pada tiga instrumen yang sudah disebutkan diatas. Teknik analisis data yang digunakan adalah model Miles dan Huberman.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa diketahui persepsi siswa tentang metode latihan bola banyak pada kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* sangat bervariasi, diantaranya terdapat siswa yang sudah memahami latihan bola banyak dalam mengembangkan pukulan *forehand* dan *backhand* namun belum pernah melakukan praktik secara langsung latihan bola banyak tersebut dan beberapa terdapat siswa yang berlatih diluar ekstrakurikuler tenis meja yaitu di club dan sarana prasarana di sekolah yang belum menunjang untuk dilaksanakannya latihan bola banyak, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa persepsi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja pada SMPN 277 Jakarta setuju dalam memaknai metode latihan bola banyak dapat mengembangkan pukulan *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis meja. Oleh karena itu, setelah adanya penelitian ini peneliti mengharapkan agar latihan bola banyak bisa segera diterapkan di ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 277 Jakarta.

Kata kunci: *pukulan forehand dan backhand, latihan bola banyak, tenis meja*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Persepsi Latihan Bola Banyak Pada Kemampuan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 277 Jakarta” dapat terselesaikan sesuai harapan. Selama penyusunan skripsi ini, penulis dibantu oleh berbagai pihak yang telah memberikan semangat serta doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. R. Sunardianta, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak membimbing dan memberikan semangat serta motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes, Ketua Jurusan POR, dan Ketua Program Studi PJKR beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dengan ikhlas semasa perkuliahan berlangsung.
5. Kedua orangtua yang telah memberikan semangat serta doa untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

6. Teman-teman seperjuangan Fakultas Ilmu Keolahragaan 2018 yang selalu menemani semasa pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Terima kasih orang baik yang telah membantu dan mendoakan. Siska, Nadira, Andi, Andre, Rayhan.
8. Semua pihak yang terkait yang tidak dapat disebutkan satu-persatu atas kritik dan saran demi kelancaran Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, 12 April 2022

Penulis,



Fadli Rifky Maulana

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori.....	7
B. Penelitian yang relevan.....	17
C. Kerangka Berpikir	18
BAB III.....	20

METODE PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	22
E. Keabsahan Data.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV	29
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan	40
BAB V	43
SIMPULAN DAN SARAN	43
A. Simpulan	43
B. Implikasi Penelitian	44
C. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	49
Lampiran 2. SK Acc Judul TAS.....	50
Lampiran 3. SK Proposal	51
Lampiran 4. Lembar Observasi	52
Lampiran 5. Hasil Wawancara.....	54
Lampiran 6. Kartu Bimbingan.....	76
Lampiran 7. Instrumen Wawancara	77
Lampiran 8. Dokumentasi	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga saat ini sangat berkembang pesat, mulai dari cabang olahraga yang menggunakan permainan target ataupun permainan menggunakan net. Ada beberapa cabang olahraga yang menggunakan permainan net seperti bulu tangkis, tenis meja dan tenis lapangan. Permainan net yang mulanya hanya dikenal sebagai pengisi waktu luang atau hanya sebagai sarana hiburan ditengah-tengah aktivitas ialah tenis meja. Tenis meja dikenal sebagai salah satu olahraga yang paling digemari dan mudah untuk dilakukan bagi sebagian orang, baik di masyarakat, sekolah, maupun di Perguruan Tinggi. Permainan satu ini menggunakan media meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring atau net, bola yang digunakan ialah bola berukuran kecil dan permainannya menggunakan alat pemukul yang disebut bet. Permainan tenis meja ini dimainkan secara perorangan maupun berpasangan. Aturan permainan tenis meja yang paling penting adalah pemain harus mampu menyebrangkan bola melewati net dan pemain lawan harus mampu mengembalikan bola setelah bola memantul di daerah sendiri.

Kegiatan ekstrakurikuler permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan net yang belum lama diadakan di SMP Negeri 277 Jakarta, dihitung semenjak pergantian kepala sekolah yang baru. Cabang olahraga tenis meja ini bukan cabang olahraga yang banyak diminati peserta didik, dikarenakan masih kurangnya pembina yang belum mengetahui metode atau cara untuk mengembangkan gerak dasar yang ada dalam permainan tenis meja. Menurut

Komar (2018:255) memaparkan bahwa Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang biasa dilakukan oleh siswa sekolah dasar. Gerak dasar yang dipelajari di sekolah dasar merupakan gerak fundamental, Pangrazzi dalam suherman mengemukakan bahwa gerakan-gerakan dasar fundamental dibagi kedalam tiga rumpun gerak yaitu: gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Begitu banyak latihan yang dapat meningkatkan pukulan forehand drive, salah satunya seperti yang telah dikutip dari Hodges (1996:2) bahwa “Latihan bola banyak adalah latihan dimana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpangkan bola yaitu pelatih. Anda akan membutuhkan sekeranjang bola. Pemberi umpan berdiri di sudut meja, memungut dan memukul bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan, putaran, dan arah yang dibutuhkan”. Ada beberapa macam metode latihan dalam permainan tenis meja, menurut Hodges (2007: 2) “metode latihan dalam tenis meja antara lain berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan juga latihan bola banyak atau *multiball*”. Berbagai bentuk metode latihan dalam tenis meja, salah satu metode latihan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* adalah metode latihan bola banyak atau *multiball*.

Salah satu sekolah di Jakarta yang menerapkan pembelajaran *online* atau daring di era pandemi ini adalah SMP Negeri 277 Jakarta. Menurut Dimiyati (2017) mengatakan bahwa pembelajaran daring atau yang kita kenadengan istilah *e-learning* adalah bentuk pemanfaatan teknologi yang mendukung proses belajar mengajar dari jarak jauh. Bahkan hampir semua sekolah yang ada di Jakarta menerapkan pembelajaran jarak jauh atau daring yang berdampak pada

ekstrakurikuler di SMP Negeri 277 Jakarta menjadi tidak berjalan. Oleh karena itu, peneliti mengambil dua siswa yang masih aktif dalam bermain Tenis Meja diluar kegiatan ekstrakurikuler untuk menjadi narasumber dalam penelitian ini. Peneliti juga mengambil keputusan untuk melakukan metode wawancara yang dilakukan secara daring, dan diharapkan secara daring ini dapat mencegah penyebaran dan penularan pandemi Virus Covid-19.

Keadaan ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 277 Jakarta saat ini diberhentikan dikarenakan semua sekolah yang ada di Jakarta terpaksa berhenti karena pandemi Covid-19 yang ada saat ini. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Tenis Meja disarankan untuk tetap aktif bermain di club atau di rumah sendiri bagi yang mempunyai halaman dan meja Tenis. Karena salah satu cara untuk terhindar dari penyebaran virus Covid-19 ini yaitu dengan cara berolahraga, seperti yang diungkapkan Wara Kushartanti (2021) dalam pidatonya menjelaskan, meskipun data tentang jenis olahraga untuk meningkatkan respons imun terhadap Covid-19 masih terbatas, namun ada bukti bahwa tingkat kejadian ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Atas) dan kematian akibat ISPA lebih rendah pada mereka yang melakukan olahraga secara teratur. Latihan fisik dengan intensitas sedang akan meningkatkan aktivitas anti-patogenik dan sirkulasi makrofag, imunoglobulin dan sitokin anti-inflamasi, sehingga mengurangi beban patogen dan kerusakan pada paru. Sebelum adanya pandemi Covid-19, kegiatan ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 277 Jakarta rutin dilakukan satu kali dalam seminggu yaitu setiap hari sabtu pukul 09.00 s.d 12.00, sarana dan prasarana yang dimiliki SMP Negeri 277 Jakarta terlihat kurang memadai yaitu hanya terdapat 1 buah meja, untuk bet atau

alat pemukul dan bola masih bisa terbilang memadai karena bet dan bola disini cukup banyak untuk kegiatan ekstrakurikuler. Alat-alat tersebut juga disediakan langsung oleh pemerintah setempat untuk sekolah-sekolah yang berada di Jakarta melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Sedangkan pelatih ekstrakurikuler diampu oleh alumni dari SMP Negeri 277 Jakarta itu sendiri. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 277 Jakarta selama ini berjalan dengan baik, akan tetapi masih banyak persepsi dari siswa yang belum mengetahui tentang metode latihan bola banyak yang dapat mempengaruhi kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand*.

Diketahui beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja tidak banyak yang memahami bahwa latihan bola banyak dapat mengembangkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand*. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana persepsi atau pandangan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja dalam memahami metode latihan bola banyak. Dengan demikian, peneliti mengangkat judul penelitian Persepsi Latihan Bola Banyak Pada Kemampuan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 277 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja tidak banyak yang memahami latihan bola banyak dalam mengembangkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand*.

2. Sarana dan prasarana yang masih kurang memadai untuk menerapkan latihan bola banyak dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta
3. Kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta pada masa pandemi Covid-19 belum maksimal.
4. Persepsi peserta ekstrakurikuler mengenai metode latihan bola banyak dalam mengembangkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* sangat bervariasi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diangkat, maka dari itu peneliti fokus membahas mengenai persepsi latihan bola banyak pada kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 277 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah diatas, maka masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana persepsi latihan bola banyak pada kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana persepsi latihan bola banyak pada kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang dapat di ambil dari penelitian ini antara lain adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan kualitas peserta didik lewat metode latihan bola banyak dalam usaha mengembangkan keterampilan permainan tenis meja siswa melalui pendidikan jasmani.

2. Manfaat Praktis

Bagi guru dan pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai patokan dan salah satu landasan penting pertimbangan dalam latihan tenis meja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Tenis Meja

Khairul Hadziq (2013 : 49) permainan tenis meja dilakukan diatas meja keras. Selembar net membagi meja menjadi dua bagian yang sama. Pada umumnya permainan tenis meja dilakukan dalam ruangan, tetapi banyak pula yang bermain tenis meja di luar ruangan. Berdasarkan jumlah pemain, permainan tenis meja dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: 1. Permainan tunggal atau single (putra dan putri) 2. Permainan ganda atau double (putra dan putri) 3. Permainan ganda campuran atau mixed double (berpasangan satu putra dan satu putri). Bola yang dipukul dan melewati net ini harus memantul pada meja musuh atau lawan, baru bola tersebut dapat dikembalikan lagi oleh pihak lawan ke tempat semula dan juga harus melewati atas jaring atau net. Alat yang dipakai dalam permainan tenis meja ialah sebuah raket atau yang biasa dinamakan dengan bet, bola pingpong, dan sebuah lapangan permainan berbentuk meja. Bet dalam sebuah permainan tenis meja terbuat dari papan kayu yang tipis dan dilapisi dengan karet. Di Republik Rakyat Tiongkok, nama sah olahraga dari ini merupakan “bola pingpong” (Tionghoa).

Menurut Salim (2008:15-25) Tenis meja adalah salah satu jenis cabang permainan bola kecil yang dapat dilakukan di permukaan meja yang disebut tempat bermain, permainan tenis meja memerlukan peralatan dan kostum antara lain: bet atau raket (pemukul bola), net atau jaring, meja, bola, kostum tenis meja dan sepatu tenis meja.

Berdasarkan pendapat diatas dari beberapa para ahli penulis mengambil kesimpulan bahwa permainan tenis meja adalah permainan yang menggunakan meja sebagai media lapangan dan raket atau bet sebagai pemukul bola yang diawali dengan *service* sebagai pukulan pertama atau pembuka lalu dipantulkan ke meja daerah lawan untuk dikembalikan lagi ke meja daerah semula. Angka didapat apabila pihak musuh atau lawan tidak dapat mengembalikan bola dengan sempurna.

2. Teknik Dasar Dalam Tenis Meja

Menurut Larry Hodges, (1996: 64) keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* merupakan teknik pukulan yang memiliki macam-macam bentuk teknik pukulan yaitu: *drive, push, block, chop* dan *service*. Hal yang serupa juga dikatakan oleh Napitupulu (1982: 57) secara umum pukulan *forehand* dan *backhand* yang paling penting saat melakukan permainan tenis meja ada lima macam, yaitu (1) pukulan *drive*, (2) pukulan *push*, (3) pukulan *block*, (4) pukulan *chop*, dan (4) pukulan *service*.

a. Drive

Menurut Damiri dan Kusnaedi (1992: 59-109), “*drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup”.

Kertamanah (2003: 7), “berpendapat *drive* merupakan jenis pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya. Pukulan *drive* juga sering disebut *lift*, merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan. *Drive* merupakan salah satu jenis pukulan

yang sangat penting untuk menghadapi permainan *defensive*". Berdasarkan pendapat dari para ahli diatas penulis mengambil kesimpulan bahwa pukulan *drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan posisi bet mengambil bola dari bawah lalu serong ke atas dan posisi bet yang sedikit turun atau tertutup.

b. Push

Menurut Larry Hodges, (1996: 25) *Push* merupakan teknik memukul bola dengan gerakan mendorong, dengan sikap bet terbuka. *Push* biasanya digunakan ketika mengembalikan pukulan-pukulan *push* itu sendiri dan pukulan *chop*. Putaran bola saat pukulan *push* sangat sedikit atau bahkan hampir tidak ada dengan arah putaran *backspin*.

c. Block

Saat bermain tenis meja kita tidak selalu bisa melakukan pukulan serangan ke pihak musuh atau lawan. Ada saat dimana kita juga harus dapat melakukan *defense* atau pertahanan dari pihak lawan. Menurut Hodges (1996: 72), "*block* merupakan pukulan yang dilakukan tanpa adanya ayunan bet tetapi hanya menahan atau yang disebut dengan *blockt*". Teknik *Block* merupakan pukulan yang termasuk paling sederhana untuk mengembalikan pukulan keras. *Block* lebih sederhana dari pukulan, oleh sebab itu kebanyakan pelatih mengajarkan teknik *block* terlebih dahulu daripada pukulan. Penulis mengambil kesimpulan bahwa pukulan *block* adalah teknik mengembalikan bola keras yang datang dari pihak musuh atau lawan.

d. Chop

Dalam permainan tenis meja pukulan *chop* sangat penting untuk mengetahui atau mengenal kualitas pukulan lawan. Damiri dan Kusnaedi (1992: 59-109),

“menganalogikan *chop* sebagai teknik memukul bola dengan gerakan seperti sedang menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok”. Menurut Hodges (1996:99), “*chop* adalah gerakan pengembalian pukulan backspin yang sifatnya bertahan”. Berdasarkan pengertian dari para ahli di atas dapat diambil kesimpulan *chop* merupakan teknik pukulan mengembalikan bola dengan gerakan seperti membacok kebawah dan mengembalikan bola lawan yang rendah dengan teknik *backspin*.

e. Service

Saat bermain tenis meja pemain diharuskan bisa melakukan pukulan *service* untuk memulai permainan. Pemain yang mempunyai pukulan *service* yang baik dapat mempengaruhi kemampuan bermain dalam tenis meja. Sebelum melakukan pukulan *service* pemain sudah mengetahui pukulan *service* bagaimana yang akan dilakukan pemain dan menentukan arah bola yang akan dituju kepada pihak lawan. Menurut Damiri dan Kusnaedi (1992: 59-109), “*service* adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan, dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola ke meja server sehingga dapat melewati net dan memantul di meja lawan”. Hodges (1996: 43), “berpendapat *service* adalah pukulan pertama, yang dilakukan oleh server”. Pukulan ini dimulai dengan melambungkan bola dengan telapak tangan dan kemudian dipukul menggunakan bet. Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa pukulan *service* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara bola dilempar atau dilambungkan ke atas lalu kemudian dipukul menggunakan bet untuk mengawali permainan dalam tenis meja.

3. Hakikat Pukulan *Forehand* Tenis Meja

Menurut Yusup Hidayat (2010 : 17) mengemukakan cara melakukan pukulan *forehand* sebagai berikut : (a) berdiri dibelakang meja menghadap ke arah lawan; (b) salah satu kaki di depan; (c) salah satu tangan memegang bet di samping badan, lengan membentuk 90o ; (d) pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang ke depan; (e) bet harus mengenai bola mencapai titik tertinggi. Pukulan *forehand* biasanya merupakan pukulan yang paling kuat dan digunakan sebagai senjata untuk mematikan lawan karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan, selain itu otot yang digunakan lebih maksimal daripada pukulan *backhand*. Pukulan *forehand* dianggap penting karena tiga alasan, pertama pukulan ini untuk menyerang sisi *forehand*, kedua pukulan ini biasanya digunakan sebagai pukulan utama untuk mematikan lawan, ketiga pukulan ini merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan smash. Oleh karena itu teknik pukulan *forehand* sangat berpengaruh terhadap kualitas seseorang dalam bermain tenis meja. Pukulan *forehand* adalah salah satu teknik pukulan yang sering digunakan dalam permainan tenis meja. Pukulan *forehand* adalah pukulan dimana pada saat memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap kedepan (Sumarno, dkk.2003: 16).

Dari beberapa pengertian dari para ahli di atas mengenai pukulan *forehand* dapat disimpulkan bahwa pukulan *forehand* adalah pukulan dengan posisi bet menghadap kedepan saat memukul bola. Pukulan *forehand* juga merupakan pukulan yang penting digunakan saat pemain melakukan pukulan *smash*.

4. Hakikat Pukulan *Backhand* Tennis Meja

Seorang pemain yang memiliki pukulan *backhand* yang baik bisa mendapatkan peluang untuk memenangkan pertandingan dalam permainan tenis meja. Menurut Muhtar dan Sulistyono (2005: 67), “berpendapat gerakan pukulan *backhand* adalah sikap permulaan lengan yang memegang bet ditarik mendekati tubuh, dengan sedikit di bawah bahu kiri sudut bet terbuka”. Kaki kiri di depan kaki kanan sedikit. Saat perkenaan bola mencapai titik pantulan tertinggi. Pada saat melakukan gerakan berat badan dari kaki belakang dipindahkan ke kaki depan sepenuhnya. Sikap akhir dilanjutkan sampai tangan lurus. Adapun cara melakukan pukulan *backhand* menurut Adi dan Mu’arifin (1994: 17), “pukulan *backhand* adalah pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakan tangan ke arah pinggang sebelah kiri jika tidak kidal, dengan sudut siku sembilan puluh derajat”. Gerakkan tangan dan bet ke arah depan, jaga siku agar tetap sembilan puluh derajat dan bet tetap lurus. Berdasarkan beberapa pengertian dari para ahli di atas penulis mengambil kesimpulan bahwa pukulan *backhand* merupakan pukulan yang dilakukan pada saat bola berada disebelah kiri pemain dan posisi bet menghadap ke belakang atau punggung tangan menghadap ke depan pada saat memukul atau mengembalikan bola ke musuh atau lawan.

5. Hakikat Metode Latihan Bola Banyak

Menurut Benny A. Pribadi (2011 : 84) metode latihan berulang atau drill and practice berisi serangkaian latihan atau praktik yang sengaja dirancang untuk membangun kecakapan (fluency) dalam sebuah keterampilan baru yang perlu

dipelajari oleh siswa. Metode ini juga dapat digunakan untuk melatih kembali kemampuan atau keterampilan yang telah lama dimiliki namun tidak digunakan.

Sedangkan Abdul Majid, M.Pd (2013 : 214) mengemukakan bahwa metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Drill secara denotatif merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Sebagai sebuah metode, drill adalah cara membelajarkan siswa untuk mengembangkan kemahiran dan keterampilan serta dapat mengembangkan sikap dan kebiasaan. Latihan atau berlatih merupakan proses belajar dan membiasakan diri agar mampu melakukan sesuatu.

A. Kelebihan metode latihan bola banyak

- 1) Dapat memperoleh kecakapan motoris seperti kecepatan, kelincahan, membuat dan menggunakan alat-alat.
- 2) Dapat memperoleh kecakapan mental, seperti dalam pertandingan, saat latihan, dan sebagainya.
- 3) Dapat membentuk kebiasaan dan menambah ketepatan dan kecapatan pelaksanaan.

B. Kekurangan metode latihan

- 1) Menghambat bakat dan inisiatif anak didik karena anak didik lebih banyak dibawa kepada penyesuaian dan diarahkan kepada jauh dan pengertian.
- 2) Kadang-kadang latihan yang dilaksanakan secara berulang-ulang merupakan hal yang monoton dan mudah membosankan.

Hodges (2007: 2) menjelaskan yaitu terdapat 5 metode latihan dalam tenis meja, yang masing-masing metode mempunyai keuntungan dan kerugian didalamnya. Metode latihan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Berlatih dengan pemain lain.

Metode ini merupakan metode yang paling sering pemain lakukan, dan juga merupakan metode paling efektif atau sederhana. Pemain satu dan pemain lainnya dapat bergantian dalam memilih latihan. Di dalam buku ini, kemungkinan pemain memiliki teman untuk berlatih.

2. Berlatih dengan pelatih

Metode ini merupakan cara paling benar untuk berlatih, karena pemain akan lebih mampu berkonsentrasi pada kelemahan pemain daripada memikirkan lawan pemain, dan karena pemain akan diberi arahan oleh pelatih pada saat yang bersamaan. Kerugian dalam metode satu ini adalah pemain harus mencari pelatih dan mungkin membayar pelatih.

3. Berlatih sendiri

Metode satu ini pemain dapat melakukan beberapa pukulan teknik tanpa menggunakan bola atau pukulan bayangan, tapi seolah-olah ada. Pemain juga dapat menggunakan sekeranjang yang berisikan bola dan berlatih melakukan service.

4. Mesin

Metode ini memiliki keuntungan dan kerugian. Keuntungan memiliki sebuah mesin meja sama artinya mempunyai orang yang akan memberikan umpan dengan bola banyak. Mesin ini dapat diatur kecepatan, putaran dan arahnya dengan keinginan

pemain. Kerugiannya mungkin mesin ini sangat mahal, tapi akan menjadi teman latihan yang tidak pernah lelah dan salah.

5. Bola Banyak

Metode ini merupakan metode latihan di mana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpankan bola. Pemain akan membutuhkan sekeranjang yang berisikan bola. Pemberi umpan berdiri di sudut meja, memungut dan memukul bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan, putaran, dan arah yang pemain butuhkan. Metode ini adalah cara yang paling tepat untuk mempelajari teknik pukulan, tapi kerugiannya adalah hanya ada satu orang yang dapat berlatih pada metode ini. Metode ini sering digunakan oleh pelatih yang menjadi pengumpan. Tingginya frekuensi kecepatan bola dengan teknik latihan bola banyak ini diharapkan dapat membuat siswa terbiasa melakukan pukulan. Selama ini latihan dengan menggunakan metode bola banyak menjadi salah satu latihan yang digunakan guru atau pelatih. Salah satu tujuan latihan bola banyak tersebut adalah untuk mengembangkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* siswa”.

6. Hakikat Persepsi

Elliott, Kratochwill, Littlefield, & Travers (1996), “*Perception is the giving of meaning to the discrete, meaningless stimuli that initially arouse awareness*”.

Persepsi merupakan proses bagaimana seseorang memahami dan memberikan arti kepada suatu objek atau stimulus yang menggunakan indranya sehingga dapat mengemukakan pendapat, tanggapan, dan pandangan terhadap objek yang diamatinya yang nantinya akan mempengaruhi tingkah laku individu. De Vito (Sobur, 2003) menyatakan,

“Persepsi adalah proses ketika kita menjadi sadar akan banyaknya stimulus yang mempengaruhi indra”. Gulo (Sobur, 2003) mendeskripsikan persepsi sebagai proses seseorang menjadi sadar akan segala sesuatu dalam lingkungan melalui indra-indra yang dimilikinya.

Dari beberapa pengertian tentang persepsi di atas dapat disimpulkan bahwa persepsi adalah proses bagaimana seseorang memahami dan memberikan arti kepada suatu objek atau stimulus yang menggunakan indranya sehingga dapat mengemukakan pendapat, tanggapan, dan pandangan terhadap objek yang diamatinya yang nantinya akan mempengaruhi tingkah laku individu.

7. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan siswa di luar jam tatap muka di sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan minat bakat dan memperluas wawasan serta meningkatkan nilai pengetahuan dan kemampuan di bidang olahraga. Menurut Depdikbud (1994: 7) Tujuan ekstrakurikuler adalah (1) Meningkatkan pengetahuan siswa, (2) Mengembangkan bakat siswa, (3) Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan sehari-hari di masyarakat. Dari beberapa keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari proses pendidikan yang secara tidak langsung untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan khusus yang diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang mempunyai kemampuan dibidangnya.

Ada beberapa macam kegiatan ekstrakurikuler baik akademis maupun non akademis yang diadakan di SMP Negeri 277 Jakarta. Diantaranya futsal, tenis meja, basket, dan kegiatan ekstrakurikuler akademis lainnya. Kebanyakan siswa terutama siswa kelas atas maupun siswa kelas bawah sangat antusias dalam mengikuti ekstrakurikuler. Tenis meja merupakan salah satu dari beberapa ekstrakurikuler yang rutin berjalan walaupun sarana dan prasarana yang masih sangat terbatas dan jadwal latihan yang belum terprogram sebagaimana mestinya.

B. Penelitian yang relevan

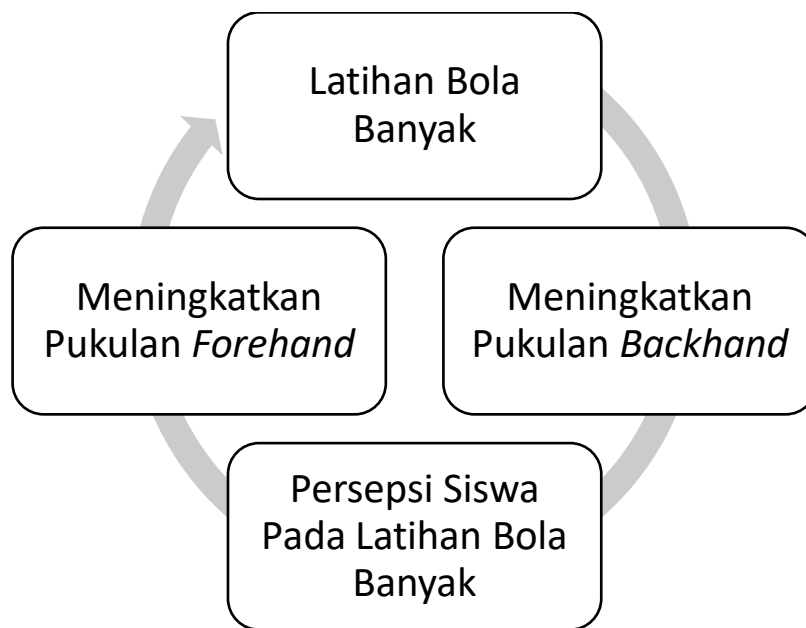
Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teori yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir.

1. Hasil penelitian dari Zaenudin Asrori (2008) berjudul “Pengaruh Model Latihan Bola Banyak Terhadap Kemampuan Forehand Stroke Pada Siswa Peserta Ekstra Kurikuler Tenis Meja Sekolah Dasar Negeri Mangiran Srandakan Bantul Yogyakarta”. Instrumen yang dipakai dalam mengetahui kemampuan forehand stroke pada siswa adalah instrumen back board test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan forehand siswa melalui metode latihan bola banyak.

2. Hasil penelitian dari Indra Safari (2010) yang berjudul “Persepsi Atlet Berusia Anak Sekolah Dasar terhadap Perubahan Diameter Bola pada Permainan Tenis Meja”. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang persepsi atlet berusia anak sekolah dasar terhadap perubahan diameter bola pada permainan

Tenis Meja. Untuk memecahkan masalah tersebut penulis menggunakan metode deskriptif, alat pengumpul data adalah angket dengan teknik pelaksanaan diwawancarakan. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa persepsi atlet berusia anak sekolah dasar tenis meja terhadap perubahan diameter bola rata-rata setuju dengan perubahan tersebut, dan dapat digunakan dalam permainan tenis meja.

C. Kerangka Berpikir



Pada bagian kerangka berpikir ini, peneliti akan merumuskan suatu kerangka pikir agar penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan dapat menghasilkan produk akhir yang sesuai dengan rencana dan kebutuhan. Dari latar belakang yang ada dan masalah-masalah yang muncul, maka peneliti memiliki pendapat bahwa usaha untuk mengetahui persepsi siswa pada latihan bola banyak dalam mengembangkan pukulan *forehand* dan *backhand* tidak mudah, tetapi hal

itu bisa terwujud apabila siswa dapat mengemukakan pendapat dengan maksimal sehingga peneliti dapat mengolah data dengan cepat dan tepat untuk membentuk suatu permainan yang menyenangkan dalam cabang olahraga tenis meja ini adalah metode latihan bola banyak dalam melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*.

Oleh karena itu, dalam kerangka berpikir ini peneliti melakukan penelitian untuk meninjau persepsi peserta didik dalam memahami metode latihan bola banyak dikarenakan masih sangat bervariasi sehingga penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu “Persepsi Latihan Bola Banyak Pada Kemampuan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 277 Jakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif karena masalah yang diajukan dalam penelitian ini menekankan pada proses dan makna persepsi. Penelitian kualitatif menurut Denzin dan Lincoln penelitian kualitatif merupakan suatu aktifitas yang menggunakan pengamatan dan observasi di lokasi tempat berbagai fakta, data, bukti atau hal lainnya yang berkaitan dengan riset. Peneliti kualitatif akan masuk secara langsung ke lapangan untuk memunculkan representasi yang didapat dari catatan lapangan, wawancara, pembicaraan, fotografi, rekaman, dan catatan pribadi.

Mengingat topik yang penulis akan bahas adalah Persepsi Latihan Bola Banyak Pada Kemampuan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 277 Jakarta dengan menggambarkan keadaan fakta yang ada pada objek penelitian sebagaimana semestinya. Sehingga dalam penelitian ini, penulis lebih condong menggunakan bentuk penelitian dengan pendekatan deskriptif.

Oleh sebab itu, penelitian ini akan menggunakan metode deskriptif kualitatif guna mendapatkan informasi melalui pengamatan secara langsung untuk menggambarkan bagaimana persepsi peserta didik mengenai metode latihan bola banyak di ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 277 Jakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian yang akan dilaksanakan di SMP Negeri 277 Jakarta yang bertempat di Jl.Sindang No. 34 Rawa badak, Koja, Jakarta Utara. Pemilihan sekolah ini dikarenakan pada sekolah tersebut banyak siswa-siswa yang pukulan *forehand* dan *backhand* belum maksimal. Penulis ingin mengetahui respon siswa ketika ditanya tentang persepsi latihan bola banyak pada tenis meja.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilaksanakan bulan Februari 2022 sampai dengan bulan April 2022. Pemilihan waktu dalam pelaksanaan penelitian ini memiliki rentang yang singkat kurang lebih sekitar 1 bulan dikarenakan peneliti harus datang ke sekolah sewaktu ekstrakurikuler tenis meja dilakukan di SMP Negeri 277.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Partisipan atau sumber dalam penelitian ini adalah perwakilan siswa kelas IX di SMP Negeri 277 Jakarta, guru PJOK yang mengampu kelas IX di SMP Negeri 277 Jakarta dan pelatih ekstrakurikuler tenis meja. Penelitian ini dilakukan dengan 4 perwakilan siswa kelas IX di SMP Negeri 277 Jakarta Utara, satu guru PJOK, dan satu pelatih ekstrakurikuler sebagai narasumber atau triangulasi data.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab pertanyaan di rumusan masalah penelitian. Umumnya cara mengumpulkan data dapat menggunakan teknik: angket (questionnaire), wawancara (interview), pengamatan (observation), studi dokumentasi, dan Focus Group Discussion (FGD).

Dari beberapa sumber data yang ada diatas, teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Wawancara

Menurut Koentjraningrat metode wawancara atau metode interview, mencakup cara yang dipergunakan kalau seseorang, dengan tujuan suatu tugas tertentu, peneliti mencoba mendapatkan keterangan atau pendirian secara lisan dari seorang responden atau informan, dengan bercakap-cakap berhadapan muka dengan orang itu. Wawancara dalam suatu penelitian dengan tujuan mengumpulkan keterangan tentang kehidupan manusia di suatu masyarakat serta pendirian-pendirian mereka itu, merupakan suatu pembantu utama dari metode observasi.

Lebih lanjut menurut S.Margono, wawancara dapat dibedakan menjadi 2 (dua) jenis, yaitu sebagai berikut.

- a. Wawancara Berstruktur Dalam wawancara berstruktur, pertanyaan dan alternatif jawaban yang diberikan kepada interviewee telah ditetapkan terlebih dahulu.
- b. Wawancara Tidak Berstruktur Wawancara ini lebih bersifat informal.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk wawancara berstruktur dikarenakan peneliti sudah menyajikan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis. Untuk teknik wawancara peneliti akan mewawancarai beberapa narasumber yang memiliki keterkaitan dalam masalah ini, yaitu:

Pertama, 4 peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 277 Jakarta

Kedua, Guru PJOK di SMP Negeri 277 Jakarta

Ketiga, Pelatih ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta

Dalam penelitian mengenai persepsi latihan bola banyak pada pukulan *forehand* dan *backhand* terdapat beberapa aspek yang menjadi kisi-kisi dalam pedoman wawancara.

Kisi-kisi Instrumen Wawancara

NO.	ASPEK MASALAH	SUB ASPEK MASALAH
1.	Siswa	Persepsi siswa terhadap latihan bola banyak
2.	Pelatih	1) Pelaksanaan latihan bola banyak Pada ekstrakurikuler 2) Sarana dan prasarana untuk melakukan latihan bola banyak

3.	Guru Penjas	Pandangan guru penjas terhadap latihan bola banyak
----	-------------	--

2. Observasi

Menurut Margono (1997:158) mendefinisikan observasi sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan ini dilakukan terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya kejadian atau peristiwa. Observasi dalam jenisnya dibagi menjadi 2 bagian, yaitu observasi langsung dan observasi tidak langsung. Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis observasi secara langsung, yaitu peneliti akan melakukan pengamatan langsung di sekolah SMP Negeri 277 Jakarta. Dalam pelaksanaan observasi terbagi menjadi:

- a. Observasi partisipatif, peneliti terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.
- b. Observasi nonpartisipatif, peneliti tidak terlibat langsung dan hanya sebagai pengamat independen.

Sedangkan, dari segi instrumentasi, maka observasi dapat dibedakan menjadi:

- a. Observasi terstruktur, observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati, kapan dan di mana tenpatnya.

b. Observasi tidak terstruktur, observasi yang tidak dipersiapkan secara sistematis tentang apa yang akan diobservasi.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pelaksanaan observasi secara nonpartisipasi karena peneliti hanya mengamati bukan terlibat langsung. Sedangkan secara instrumentasi peneliti melakukan observasi secara terstruktur karena peneliti membuat pedoman observasi sebelum melakukan observasi di lapangan.

Tujuan dari pelaksanaan observasi adalah untuk memperoleh informasi dan data baik mengenai persepsi guru PJOK atau pelatih maupun persepsi dari siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 277 Jakarta.

Lembar Observasi

No	Aspek yang Diamati	Hasil
1	Tempat ekstrakurikuler dilaksanakan	
2	Sarana dan prasarana	
3	Letak meja tenis disimpan	
4	Alat untuk menampung banyaknya bola	
5	Alat untuk membersihkan bola	
6	Materi yang diberikan pelatih	
7	Gawang untuk menampung datangnya bola	

3. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi merupakan pengambilan data yang didapat melalui dokumen-dokumen. Data-data yang sudah diperoleh melalui teknik dokumentasi cenderung merupakan data sekunder. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah berbagai literatur-literatur baik dalam media massa, buku, maupun jurnal-jurnal ilmiah yang relevan dengan tujuan penelitian. Dokumentasi dilakukan sebagai penguat hasil/bukti dari penelitian telah dilaksanakan. Dokumentasi ini yaitu foto-foto selama penelitian berlangsung.

E. Keabsahan Data

Pengujian keabsahan data pada saat data telah terkumpul melalui teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik Triangulasi. Sugiyono (2016: 273) menyatakan bahwa triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Validasi merupakan kebenaran dari data yang terjadi dalam suatu objek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti. Sugiyono (2008:267) mengatakan, data yang valid merupakan data yang tidak mempunyai perbedaan antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang benar-benar terjadi di lapangan dalam hal ini adalah objek penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti memilih teknik triangulasi sebagai pengembangan validitas. Triangulasi uji kredibilitas merupakan teknik memeriksa data dari berbagai sumber, teknik, dan waktu. Sugiyono (2008:274), triangulasi dibagi menjadi tiga, sebagai berikut:

1. Triangulasi sumber, adalah dengan menguji kebenaran data yang telah didapat melalui berbagai sumber.
2. Triangulasi teknik, adalah dengan menguji kebenaran data yang telah didapat melalui sumber yang sama namun menggunakan teknik yang berbeda.
3. Triangulasi waktu, adalah kebenaran data diperoleh dari kondisi narasumber itu sendiri.

Dalam penelitian ini teknik triangulasi adalah teknik yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan menguji kebenaran yang telah diperoleh dari berbagai sumber. Dalam hal ini yaitu melakukan wawancara dengan siswa kelas IX SMP Negeri 277 Jakarta, Guru PJOK SMP Negeri 277 Jakarta, dan pelatih ekstrakurikuler yang berguna untuk mengklarifikasi keabsahan data dan pernyataan yang telah disampaikan.

F. Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul harus diolah atau dianalisis terlebih dahulu sebelum mendapatkan sebuah kesimpulan. Menurut Sugiyono (2010: 335), analisis data merupakan proses menyusun secara sistematis data yang telah diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data menurut Miles dan Huberman. Miles dan Huberman (1984: 21-23) mengatakan ada tiga macam kegiatan dalam analisis data kualitatif, yaitu:

1. **Reduksi Data.** Reduksi data merujuk pada pemilihan, pemokusan, penyederhanaan, abstraksi dan pentransformasian “data mentah” yang terjadi dalam catatan-catatan lapangan tertulis.
2. **Penyajian Data.** Langkah kedua dari kegiatan analisis data adalah model data. Kita mendefinisikan “model” sebagai suatu kumpulan informasi yang tersusun yang membolehkan pendeskripsian kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk yang paling sering dari model data kualitatif selama ini adalah teks naratif.
3. **Kesimpulan.** Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles and Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Bersumber pada rumusan masalah yang membahas bagaimana persepsi latihan bola banyak pada kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta yang tertera diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana persepsi siswa mengenai latihan bola banyak pada kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand*. Adapun hasil penelitian yang diperoleh dari masing-masing perwakilan kelas IX SMP Negeri 277 Jakarta, diantaranya terdapat siswa yang mengetahui latihan bola banyak dalam mengembangkan pukulan *forehand* dan *backhand* namun belum pernah mempraktikannya secara langsung dan terdapat juga siswa yang belum mengetahui latihan bola banyak dalam mengembangkan pukulan *forehand* dan *backhand* sama sekali dikarenakan belum diterapkannya latihan bola banyak pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 277 Jakarta.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta mengenai persepsi siswa terkait latihan bola banyak, peneliti memperoleh informasi bahwa bervariasinya persepsi siswa mengenai latihan bola banyak pada kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* dikarenakan terdapat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di sekolah juga mengikuti club tenis meja yang berada diluar dan terdapat juga siswa yang hanya mengikuti ekstrakurikuler di sekolah yang membuat siswa tersebut tidak mengetahui bahwa latihan bola banyak dapat mengembangkan kemampuan pukulan *forehand* dan

backhand pada tenis meja. Sedangkan menurut guru PJOK di SMP Negeri 277 Jakarta, bervariasinya persepsi siswa mengenai latihan bola banyak pada kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* dikarenakan sarana dan prasarana di sekolah tersebut yang belum cukup menunjang untuk menerapkan latihan bola banyak yang mengakibatkan beberapa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja belum mengetahui latihan bola banyak.

1. Berdasarkan Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK SMP Negeri 277 Jakarta yang bernama Pak Tri Sarwono, dalam hal ini peneliti menanyakan terkait persepsi siswa mengenai latihan bola banyak pada kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* dan belum diterapkannya latihan bola banyak di ekstrakurikuler SMP tersebut.

“ . . . Kalau untuk perspsi siswa mengenai latihan bola banyak yang pasti berbeda-beda dikarenakan ada siswa yang mengikuti club diluar dan ada juga siswa yang hanya mengikuti ekstrakurikuler di sekolah saja. Untuk latihan bola banyak yang belum ditrapkan disini itu karena sarana dan prasarana yang belum cukup untuk menerapkan latihan bola banyak dan juga sekarang lagi pandemi jadi ekstrakurikuler ditiadakan kalau pandemi ini selesai inshaallah metode latihan bola banyak akan segera diterapkan disini.”

Berdasarkan wawancara dengan Pak Tri Sarwono selaku guru PJOK SMP Negeri 277 Jakarta, beliau mengatakan bahwa persepsi siswa mengenai latihan bola banyak berbeda-beda dikarenakan salah satunya sarana dan prasarana yang belum cukup untuk menunjang latihan bola banyak dan menurut guru PJOK tersebut menjelaskan bahwa latihan bola banyak akan segera diterapkan di sekolahnya, berhubung kondisi yang tidak memungkinkan untuk mengadakan ekstrakurikuler oleh karena itu ekstrakurikuler menjadi diberhentikan. Karena sangat disayangkan ekstrakurikuler tenis meja belum menerapkan metode latihan banyak yang bisa mengembangkan pukulan *forehand* dan *backhand*, selain itu metode latihan bola banyak juga bisa menambah semangat latihan siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler di sekolah khususnya tenis meja.

Pelatih ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta yang bernama Indra Buana menjelaskan dalam wawancaranya mengenai persepsi atau pandangan dari siswa mengenai latihan bola banyak pada kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand*

“ . . . Sepengetahuan saya beberapa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler disini juga ikut aktif bermain di club tenis meja yang berada di luar salah satunya club PTT yang berada di Tanjung Priuk, menurut saya, pandangan siswa mengenai latihan bola banyak berbeda-beda, ada yang sudah paham dan ada juga yang belum paham sama sekali mengenai latihan bola banyak. Karena disini juga belum diterapkan latihan bola banyak yang membuat pandangan siswa berbeda-beda.”

Pelatih ekstrakurikuler tersebut menjelaskan bahwa pandangan atau persepsi setiap siswa mengenai latihan bola banyak berbeda-beda dikarenakan salah satu siswanya mengikuti club yang berada diluar sekolah dan beberapa siswa hanya mengikuti ekstrakurikuler di sekolah yang belum menerapkan latihan bola banyak. Pelatih tersebut juga menjelaskan bahwa sarana dan prasarana di sekolah tersebut belum cukup untuk menerapkan latihan bola banyak yang membuat persepsi atau pandangan dari siswa berbeda-beda

Berkaitan dalam hal ini peneliti menanyakan pandangan dan persepsi siswa kelas 9 SMP Negeri 277 Jakarta yang mana mengetahui tentang metode latihan bola banyak pada permainan tenis meja. Hal ini menjadi sebuah perhatian bagaimana siswa memaknai latihan bola banyak, seperti wawancara dari salah satu siswa tentang persepsi yang dinyatakan oleh Rayhandi Arrizqy siswa kelas 9 SMP Negeri 277 Jakarta.

“...Kalau setau saya latihan bola banyak itu ada yang menggunakan robot juga kan kak, soalnya saya tidak pernah latihan menggunakan bola banyak kak karena saya kalau main di gang rumah saja kak, saya dan teman saya cuma main iseng doang kak tidak terlalu tahu tentang bola banyak, paling lihat dari youtube saja kak.”

Berdasarkan wawancara dari salah satu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut maka dapat dikatakan bahwa masih ada salah satu siswa yang belum pernah melakukan latihan menggunakan metode bola banyak

dikarenakan ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta belum menerapkan metode latihan bola banyak.

Metode latihan bola banyak juga tidak terlepas dari sarana dan prasaana yang lengkap untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler khususnya metode latihan bola banyak seperti wawancara pada guru PJOK SMP Negeri 277 Jakarta, menurut Pak Tri Sarwono

“...Untuk sarana dan prasarana di sekolah belum terlalu lengkap dalam menunjang latihan bola banyak, seperti ketersediaan meja hanya 1 dan bet yang digunakan masih kurang layak untuk digunakan oleh para siswa. Hal tersebut dikarenakan kurangnya perhatian dari pihak sekolah berkenaan dengan ekstrakurikuler tenis meja.”

Berdasarkan dari wawancara tersebut, guru PJOK SMP Negeri 277 Jakarta yaitu Pak Tri Sarwono menjelaskan bahwa sarana dan prasarana di sekolah tersebut belum terlalu lengkap untuk menunjang latihan bola banyak di ekstrakurikuler tenis meja. Beliau juga mengatakan ketersediaan meja hanya ada 1 buah meja tenis dan itu belum cukup untuk menunjang latihan bola banyak. Keterlibatan sekolah untuk menunjang latihan bola banyak juga sangat penting karena ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta belum mendapat perhatian lebih lanjut dari pihak sekolah.

Hal ini berdasarkan hasil wawancara peneliti dari siswa salah satu siswa yang bernama Daman Huri kelas 9 SMP Negeri 277 Jakarta, siswa tersebut mengaku pernah bermain di salah satu club tenis meja yang ada di Jakarta Utara dan mengatakan sempat pernah berlatih menggunakan metode latihan bola banyak.

“...Kalau saya pernah latihan di club PTT kak, itu salah satu club yang ada di Jakarta Utara, dulu pelatih saya pernah menerapkan latihan bola banyak kak, waktu itu latihan bola banyak karena saya mau mengikuti turnamen yang ada di ragunan kak, kalau di ekstrakurikuler ini saya tidak pernah latihan bola banyak karena saya sudah kelas 9 dan tidak boleh diizinkan mengikuti ekstrakurikuler karena sudah fokus dengan ujian-ujian di sekolah kak.”

Menurut pandangan siswa tersebut, kelas 9 di SMP Negeri 277 Jakarta sudah tidak diizinkan mengikuti ekstrakurikuler dikarenakan siswa tersebut sudah harus fokus ke ujian yang sebentar lagi akan dilaksanakan di sekolah tersebut. Siswa tersebut juga mengatakan bahwa latihan bola banyak dapat mengembangkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand*, maka dari itu siswa tersebut menggunakan latihan bola banyak untuk memantapkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* nya. Berdasarkan dari wawancara di atas dapat dikatakan bahwa persepsi latihan bola banyak pada siswa SMP Negeri 277 Jakarta sangat bervariasi.

Seperti wawancara dengan salah satu siswa yang bernama Ahmad Zainudin kelas 9 SMP Negeri 277 Jakarta, saat ditanya apakah metode latihan bola banyak mempengaruhi kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand*, dia mengatakan bahwa metode latihan bola banyak selain mempengaruhi pukulan juga dapat menambah kecepatan dan kelincahan saat bermain tenis meja.

“...Kalau menurut saya, metode latihan bola banyak itu selain dapat mempengaruhi pukulan *forehand* dan *backhand* juga dapat bisa menambah kecepatan dan kelincahan saat bermain, jadi saat latihan bola banyak itu bisa menambah kecepatan dan kelincahan sih kak, karena kan bola yang datang juga cepat kan datangnya.”

Seperti yang dikatakan salah satu siswa kelas 9 tersebut mengenai metode latihan bola banyak dapat mempengaruhi pukulan *forehand* dan *backhand*, siswa tersebut juga mengatakan bahwa metode latihan banyak juga dapat menambah kecepatan dan kelincahan saat bermain tenis meja karena metode latihan bola banyak mempunyai frekuensi yang tinggi dengan kecepatan datangnya bola dengan teknik latihan bola banyak ini diharapkan dapat membuat siswa lebih lincah dan cepat saat bermain dan terbiasa melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*.

Dalam hal ini peneliti menanyakan tentang pentingkah metode latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler karena pada awalnya siswa yang hanya latihan di gang rumah saja tidak akan mendapatkan metode latihan bola banyak, oleh

karena itu peneliti memberi pertanyaan apakah penting metode latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler.

“...Menurut saya penting sih kak, soalnya kalo misalnya cuma latihan biasa doang tanpa konsep gabakal menang kalo ikut lomba gitu-gitu kak. Karena saya kalo main di gang juga cuma asal main tenis meja doang kak tidak ada latihan bola banyaknya”

Berdasarkan wawancara pada salah satu siswa bernama Ahmad Zainudin kelas IX SMP Negeri 277 Jakarta dapat dikatakan metode latihan bola banyak sangat penting diterapkan di ekstrakurikuler tenis meja, siswa tersebut juga menyebutkan kalau hanya latihan seperti biasa tanpa konsep akan susah untuk mengikuti lomba tenis meja bahkan mendapatkan juara. Oleh karena itu, sangat penting menerapkan metode latihan bola banyak di ekstrakurikuler untuk menunjang prestasi siswa di cabang olahraga tenis meja dari sekolah itu sendiri.

Selanjutnya peneliti memberi pertanyaan kepada salah satu siswa kelas IX SMP Negeri 277 Jakarta mengenai kesulitan apa saja yang dirasakan ketika menggunakan metode latihan bola banyak, karena perlu diketahui metode latihan bola banyak sangat membutuhkan tenaga yang besar untuk mengejar bola yang dipukul oleh pelatih dari sudut meja tenis.

“...Kalo menurut saya sih kak kesulitannya paling cape di kaki kak, soalnya kan butuh tenaga banyak untuk ngejar bola yang datang cepat dari pelatih dan harus memukul bola itu. Jadi paling cape di kaki sih kak pegel-pegel”

Menurut pandangan dari salah satu siswa kelas IX SMP Negeri 277 Jakarta yang bernama Daman Huri, siswa tersebut mengatakan bahwa kesulitan saat menggunakan metode latihan bola banyak yaitu butuh tenaga yang besar untuk mengejar datangnya bola dari sudut meja dan bagian kaki yang terasa pegal setelah latihan bola banyak dilakukan

Dari beberapa pandangan tersebut dapat disimpulkan bahwa persepsi siswa terhadap metode latihan bola banyak sangat bervariasi dikarenakan metode latihan bola banyak yang hanya diterapkan di club-club tenis meja saja sedangkan bagi siswa yang tidak mengikuti club tenis meja tidak pernah melakukan metode latihan banyak karena ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta belum menerapkan metode tersebut. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk membuktikan bahwa persepsi latihan bola banyak pada siswa berbeda-beda atau masih bervariasi.

2. Berdasarkan Hasil Observasi

a. Sarana dan Prasarana



Gambar 1. Tempat penyimpanan meja tenis

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 277 Jakarta, peneliti melihat meja tenis yang disimpan di lorong sekolah arah menuju kantin yang membuat meja menjadi cepat berdebu dan cepat rusak karena terkena tampias dari ait hujan. Peneliti juga melihat peralatan tenis meja yang disimpan di tempat yang sangat kotor membuat peralatan tenis meja seperti bet atau bola menjadi tidak awet dan menjadi tidak tahan lama ketika dimainkan oleh siswa

Diketahui sarana yang dimiliki SMP Negeri 277 Jakarta terlihat kurang lengkap dan memadai yaitu bola yang jumlahnya sangat kurang untuk menunjang latihan bola banyak di SMP Negeri 277 Jakarta. Alat-alat tersebut juga disediakan langsung oleh pihak sekolah meskipun alat-alat di SMP Negeri 277 Jakarta belum

cukup untuk menerapkan latihan bola banyak. Selanjutnya yaitu prasarana yang ada di SMP Negeri 277 Jakarta, saat melakukan observasi di sekolah yang beralamat di Jl. Sindang Terusan No. 34 tersebut masih banyak prasarana yang belum dikelola dengan baik, salah satunya prasarana untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler tenis meja yang dilakukan di belakang halaman musholla SMP Negeri 277 Jakarta sangat sempit dan itu menjadi alasan mengapa kegiatan ekstrakurikuler tenis meja kurang diberi perhatian lebih oleh pihak sekolah salah satunya mengenai sarana dan prasarana yang masih terbilang belum maksimal.

Sarana dan prasarana mempunyai peran penting untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler di sekolah terutama ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta. Banyak sekolah yang tidak memiliki sarana dan prasarana yang baik dan itu berdampak pada siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler di sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dari siswa itu sendiri. Ektrakurikuler di SMP Negeri 277 Jakarta sangat banyak yang menandakan sarana dan prasarana di sekolah tersebut sudah baik tapi belum dikelola dengan maksimal yang mengakibatkan ekstrakurikuler tenis meja tidak bisa menerapkan metode latihan bola banyak.

b. Ektrakurikuler Tenis Meja Selama Pandemi

Keadaan ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 277 Jakarta saat ini diberhentikan dikarenakan semua sekolah yang ada di Jakarta terpaksa berhenti karena pandemi Covid-19 yang ada saat ini. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Tenis Meja disarankan untuk tetap aktif bermain di club atau di rumah sendiri bagi yang mempunyai halaman dan meja Tenis. Karena salah satu cara untuk terhindar

dari penyebaran virus Covid-19 ini yaitu dengan cara berolahraga, seperti yang diungkapkan Wara Kushartanti (2021) dalam pidatonya menjelaskan, meskipun data tentang jenis olahraga untuk meningkatkan respons imun terhadap Covid-19 masih terbatas, namun ada bukti bahwa tingkat kejadian ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Atas) dan kematian akibat ISPA lebih rendah pada mereka yang melakukan olahraga secara teratur. Latihan fisik dengan intensitas sedang akan meningkatkan aktivitas anti-patogenik dan sirkulasi makrofag, imunoglobulin dan sitokin anti-inflamasi, sehingga mengurangi beban patogen dan kerusakan pada paru. Sebelum adanya pandemi Covid-19, kegiatan ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 277 Jakarta rutin dilakukan satu kali dalam seminggu yaitu setiap hari Sabtu pukul 09.00 s.d 12.00, Sedangkan pelatih ekstrakurikuler diampu oleh alumni dari SMP Negeri 277 Jakarta itu sendiri. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 277 Jakarta selama ini berjalan dengan baik walaupun belum berjalan dengan maksimal, akan tetapi masih banyak persepsi dari siswa yang belum mengetahui tentang metode latihan bola banyak yang dapat mempengaruhi dan mengembangkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand*.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dari peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 277 Jakarta, diketahui bahwa persepsi siswa tentang metode latihan bola banyak sangat bervariasi, diantaranya terdapat siswa yang sudah memahami metode latihan bola banyak dalam mengembangkan pukulan *forehand* dan *backhand* namun belum pernah melakukan latihan bola banyak tersebut dan ada juga siswa yang belum

mengetahui sama sekali mengenai latihan bola banyak. Menurut Hodges (2007:2) Metode latihan bola banyak merupakan latihan di mana satu pemain berlatih sedang pemain yang lainnya mengumpankan bola. Pemain akan membutuhkan sekeranjang bola. Pemberi umpan berdiri di sudut meja, memungut dan memukul bola berturut-turut dalam berbagai kecepatan, putaran, dan arah yang pemain butuhkan. Metode ini merupakan cara yang tepat untuk mempelajari pukulan, tapi kerugiannya adalah hanya ada satu orang yang dapat berlatih pada metode tersebut. Metode ini sering digunakan oleh pelatih yang bertindak sebagai pengumpan. Tingginya frekuensi kecepatan dengan teknik latihan bola banyak ini diharapkan dapat membuat peserta didik terbiasa melakukan pukulan. Selama ini latihan dengan menggunakan metode bola banyak menjadi salah satu latihan yang digunakan guru atau pelatih. Salah satu tujuan latihan bola banyak tersebut adalah untuk mengembangkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta didik.

Dikarenakan ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta sempat ditiadakan dan belum menerapkan metode latihan bola banyak yang dapat mengembangkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand*. Oleh karena itu peneliti membuat penelitian yang berjudul Persepsi Latihan Bola Banyak Pada Kemampuan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja SMP Negeri 277 Jakarta, yang bertujuan untuk melihat bagaimana persepsi atau pandangan siswa tentang salah satu metode latihan tenis meja yaitu metode latihan bola banyak. Diketahui bahwa persepsi latihan bola banyak di SMP Negeri 277 Jakarta masih bervariasi karena metode latihan bola banyak hanya diterapkan di club-club tenis meja besar dan diperlukan sarana dan prasarana yang lengkap

seperti bola yang harus banyak, baskom untuk menampung banyaknya bola, gawang untuk menjaga bola supaya bola tidak terlalu jauh saat dipukul, dan serokan untuk mengambil bola agar lebih cepat. Sedangkan di SMP Negeri 277 Jakarta untuk sarana dan prasarananya masih belum lengkap hanya ada meja tenis dan beberapa alat pukul tenis meja (bet). Oleh sebab itu persepsi latihan bola banyak di SMP Negeri 277 Jakarta masih bervariasi dikarenakan ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta belum menerapkan metode latihan tersebut dan juga siswa yang belum pernah melakukan metode tersebut tapi sudah mengetahui metode latihan bola banyak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Pada hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti dengan data-data di atas yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa persepsi siswa dalam memahami latihan bola banyak terhadap *forehand* dan *backhand* pada ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 277 Jakarta masih sangat bervariasi, diantaranya terdapat siswa yang mengetahui latihan bola banyak dalam mengembangkan pukulan *forehand* dan *backhand* namun belum pernah mempraktikannya secara langsung dan terdapat juga siswa yang sangat memahami latihan bola banyak dalam mengembangkan pukulan *forehand* dan *backhand* dikarenakan siswa tersebut sudah mengikuti club diluar sekolah sebelumnya. Persepsi yang berbeda-beda tersebut hadir dikarenakan terdapat siswa yang juga mengikuti kegiatan diluar sekolah seperti club tenis meja yang membuat pandangan siswa berbeda-beda dari siswa lainnya yang hanya mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. Sarana dan prasarana yang belum memadai juga menjadi salah satu sebab bisa terjadinya persepsi yang berbeda-beda atau persepsi yang bervariasi dikarenakan beberapa siswa yang telah melakukan latihan bola banyak dan beberapa siswa juga belum pernah bahkan belum tau tentang latihan bola banyak.

Persepsi yang bervariasi terkait metode tersebut menjadi penanda bahwa dalam mengetahui metode-metode bermain tenis meja pada ekstrakurikuler perlu dikembangkan dan diterapkan secara detail kepada seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut. Hal ini untuk menjadi daya dukung untuk meningkatkan

pengetahuan serta praktik siswa dalam bermain tenis meja secara maksimal. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa persepsi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja pada SMPN 277 Jakarta setuju dalam memaknai metode latihan bola banyak dapat mengembangkan pukulan *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis meja.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas bahwa penelitian ini dapat berimplikasi untuk menjadi bahan pertimbangan dalam materi ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 277 Jakarta, agar setiap siswa tidak mempunyai persepsi yang berbeda-beda atau bervariasi mengenai latihan bola banyak dikarenakan ekstrakurikuler yang belum menerapkan latihan bola banyak. Oleh karena itu, siswa akan mempunyai persepsi tentang latihan bola banyak dapat mempengaruhi pukulan *forehand* dan *backhand* pada tenis meja jika ekstrakurikuler menerapkan metode latihan tersebut.

C. Saran

Berdasarkan penelitian diatas, maka peneliti mengemukakan saran yang harus disampaikan:

1. Guru PJOK diharapkan lebih menambah pengetahuan secara langsung mengenai metode latihan bola banyak melalui buku, majalah atau media elektronik seperti internet sehingga siswa tidak menimbulkan persepsi yang berbeda-beda

dikarenakan ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 277 Jakarta belum menerapkan latihan bola banyak.

2. Siswa diharapkan tetap melakukan latihan di luar jadwal ekstrakurikuler yang sedang diberhentikan karena pandemi seperti latihan di club tenis meja Jakarta Utara dan menjaga imun tubuh kita agar terhindar dari Covid-19.

3. Sekolah diharapkan lebih memperhatikan sarana dan prasarana untuk kegiatan ekstrakurikuler khususnya cabang olahraga tenis meja agar bisa menerapkan metode latihan bola banyak untuk menunjang prestasi siswa dalam bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, M. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Achmad, D. (1992). *Olahraga Pilihan Tennis Meja*. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Adi, M. (1994). *Sosiologo Olahraga*. Malang: Upr Perpus.
- Benny, P. (2011). *Tennis Meja*. Jakarta: Unpad.
- Bompa, T. (1990). *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Company.
- Depikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Dimiyati. (2017). *Pemanfaatan Pembelajaran Daring*. Jakarta: UNJ.
- Elliott, K. L. (1996). *Educational psychology : effective teaching, effective learning*. Boston: McGraw Hill.
- Hodges, L. (1996). *Steps to Succes Tennis Meja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Huberman, M. d. (1992). *Analisis data Kualitatif*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Kertamanah, A. (2003). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tennis Meja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Khairul, H. (2013). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Mergahayu Permai.
- Koentjraningrat. (1980). *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kushartanti, W. (2021). *Olahraga dan Kekebalan Terhadap Covid-19*. Yogyakarta: UNY.
- Margono, S. (1997). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muhtar, T. &. (2005). *Tennis Meja* . Jakarta: Universitas Terbuka.

- Ruzaman, A. K. (2018). *Prosiding Seminar dan Diskusi Nasional Pendidikan Dasar*. Jakarta: UNJ.
- Salim, A. (2008). *Hakikat Permainan Tenis Meja*. Retrieved from Pengertian Tenis Meja: <http://www.pengertiantenismeja.com>
- Sobur. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharno, H. (1980). *Metodik Melatih Permainan Bola Volly*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sumarno, d. (2003). *Olahraga Pilihan I*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka Depdiknas.
- Yusup, H. (2010). *Pendidikan Olahraga Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN

SMP NEGERI 277 JAKARTA

Jalan Sindang Terusan No.34A, Kel.Rawa Badak Utara, Kec. Koja
Telp.(021) 43934526 email : smpn277@yahoo.co.id Kode Post 14230
JAKARTA UTARA

SURAT KETERANGAN

Nomor : 077/1.851.522/2022

Berdasarkan Surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor : 843/UN34.16/PT.01.04/2022 Tentang Izin Penelitian untuk mencari data guna penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS). Kepala SMP Negeri 277 Kecamatan Koja, Kota Administrasi Jakarta Utara dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **FADLI RIFKY MAULANA**
NIM : 189601244051
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi – S1
Judul Tugas Akhir : Persepsi Latihan Bola Banyak Pada Kemampuan Pukulan Forehand dan Backhand Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 277 Jakarta
Tempat Penelitian : SMP Negeri 277 Jakarta
Penelitian TMT : 21 Februari s.d 7 Maret 2022

Bahwa pada prinsipnya nama tersebut diatas kami izinkan untuk melaksanakan Tugas Penelitian untuk mencari data guna penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS), sesuai jadwal yang telah ditentukan. Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 16 Februari 2022
Kepala Sekolah

Difa DWI EKO SUSILOWATI, M.Pd
NIP. 196411161998032001

Lampiran 2. SK Acc Judul TAS

FORM PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

FORM PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Nama : Fadli Rifky Maulana
 Nim : 18601244051

R. Sunardi Yanta

NO	JUDUL	PERMASALAHAN SINGKAT	
1.	Persepsi Latihan Bola Banyak Pada Kemampuan Pukulan Forehand dan Backhand Peserta Ekstrakulikuler Tenis Meja di SMPN 277 Jakarta Utara	Pengetahuan peserta yang mengikuti ekstrakulikuler tenis meja terhadap latihan bola banyak di SMPN 277 Jakarta masih sangat minim. Oleh karena itu, dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pandangan/persepsi peserta mengenai latihan bola banyak pada kemampuan Forehand dan Backhand	Kualita
2.	Penerapan Variasi Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kemampuan Pukulan Forehand Pada Peserta Ekstrakulikuler Tenis Meja di SMPN 277 Jakarta	Masih kurangnya hasil belajar pada peserta ekstrakulikuler tenis meja di SMPN 277 Jakarta mengenai kemampuan pukulan Forehand. Oleh karena itu, penelitian ini akan menerapkan variasi pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar pada kemampuan pukulan Forehand peserta ekstrakulikuler tenis meja di SMPN 277 Jakarta.	Kual
3.	Pengaruh Media Pembelajaran Audiovisual Terhadap Minat Siswa Kelas VII SMPN 277 Jakarta Dalam Mengikuti Pelajaran Olahraga Pada Saat PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) di Masa Pandemi	Pada masa pandemi saat ini berbagai media pembelajaran dilakukan pada setiap mata pelajaran. Namun, minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran olahraga secara daring berbeda-beda. Oleh karena itu, penelitian ini ingin mengetahui bagaimana pengaruh media pembelajaran Audiovisual terhadap minat siswa mengikuti pelajaran	K

Lampiran 3. SK Proposal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 002/POR/I/2022
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

11 Januari 2022

Yth. Drs. R. Sunardianta, M.Kes.
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Fadli Rifky Maulana
NIM : 18601244051
Judul Skripsi : Persepsi Latihan Bola Banyak Pada Kemampuan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 277 Jakarta Utara

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 4. Lembar Observasi

No	Aspek yang Diamati	Hasil
1	Tempat ekstrakurikuler dilaksanakan	Ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 277 Jakarta dilaksanakan di halaman belakang musholla sekolah tersebut yang mengakibatkan tempat yang kurang luas untuk melaksanakan ekstrakurikuler.
2	Sarana dan prasarana	Sarana dan prasarana di SMP Negeri 277 Jakarta belum cukup menunjang untuk menerapkan latihan bola banyak. Seperti bet hanya mempunyai 4 buah dan bola yang terpenting hanya mempunyai 1 buah slop yang berisi 3-4 buah bola.
3	Letak meja tenis disimpan	Letak meja tenis disimpan di lorong jalan arah menuju musholla sekolah dan tempat untuk menyimpan meja cukup terbuka yang membuat meja sering berdebu walau hanya disimpan beberapa hari saja.
4	Alat untuk menampung banyaknya bola	Alat ini belum ada di SMP Negeri 277 Jakarta yang berguna untuk menampung banyaknya bola ketika sedang menerapkan latihan bola banyak.

5	Alat untuk membersihkan bola	Untuk alat yang satu ini cukup menggunakan serokan atau sapu untuk membersihkan bola,
6	Materi yang diberikan pelatih	Materi yang diberikan pelatih hanya sekedar bermain tenis meja untuk <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> setelah itu dihitung bermain antar siswa.
7	Gawang untuk menampung datangnya bola	Alat ini belum ada dikarenakan latihan bola banyak yang belum diterapkan dan segera diterapkan di SMP Negeri 277 Jakarta.

Lampiran 5. Hasil Wawancara

A. Wawancara Guru PJOK

1. Nama Guru : Drs. Tri Sarwono
2. Topik : Latihan bola banyak di ekstrakurikuler
3. Tempat : SMP Negeri 277 Jakarta

Pertanyaan 1

Apakah bapak mengetahui bagaimana persepsi siswa mengenai latihan bola banyak dan mengapa belum diterapkan disini?

Jawaban:

“Kalau untuk perspsi siswa mengenai latihan bola banyak yang pasti berbeda-beda dikarenakan ada siswa yang mengikuti club diluar dan ada juga siswa yang hanya mengikuti ekstrakurikuler di sekolah saja. Untuk latihan bola banyak yang belum ditrapkan disini itu karena sarana dan prasarana yang belum cukup untuk menerapkan latihan bola banyak dan juga sekarang lagi pandemi jadi ekstrakurikuler ditiadakan kalau pandemi ini selesai inshaallah metode latihan bola banyak akan segera diterapkan disini.”

Pertanyaan 2

Apakah pelatih ekstrakurikuler disini tau mengenai latihan bola banyak pak?

Jawaban:

“Ya...yang pasti sudah tau latihan bola banyak”

Pertanyaan 3

Apakah sarana dan prasarana disini sudah cukup memadai untuk menerapkan latihan bola banyak?

Jawaban:

“Untuk sarana dan prasarana di sekolah belum terlalu lengkap dalam menunjang latihan bola banyak, seperti ketersediaan meja hanya 1 dan bet yang digunakan masih kurang layak untuk digunakan oleh para siswa. Hal tersebut dikarenakan kurangnya perhatian dari pihak sekolah berkenaan dengan ekstrakurikuler tenis meja.”

Pertanyaan 4

Seandainya latihan bola banyak sudah diterapkan disini. Seberapa sering latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?

Jawaban:

“Ekstrakurikuler tenis mejanya saja dilaksanakan dua kali dalam seminggu sebelum pandemi ini. Mungkin nanti latihan bola banyak diterapkan setiap minggu sekali”

Pertanyaan 5

Pentingkah latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?

Jawaban:

“Menurut saya sih penting ya karena latihan bola dapat mempengaruhi pukulan *backhand* dan *forehand* juga”

Pertanyaan 6

Kesulitan apa yang dihadapi saat menerapkan latihan boal banyak di sekolah?

Jawaban:

“Membuat sarana dan prasarana yang dapat menunjang latihan bola banyak menurut saya yang sulit”

Pertanyaan 7

Apakah latihan bola banyak bisa membuat siswa semangat untuk mengikuti ekstrakurikuler tenis meja?

Jawaban:

“Bisa-bisa saja karena siswa jadi tidak cepat bosan saat mengikuti ekstrakurikuler tenis meja”

Pertanyaan 8

Apakah kepala sekolah disini mengizinkan untunk melakukan metode bola banyak?

Jawaban:

“Kepala sekolah disini enak kalau untuk urusan kegiatan ekstrakurikuler, jadi ya tentu diizinkan”

Pertanyaan 9

Kapan metode latihan bola banyak mulai diterapkan disini?

Jawaban:

“Mungkin nanti saat pandemi sudah selesai dan sarpras disini sudah bisa menunjang latihan bola banyak. Untuk saat ini ekstrakurikulernya saja diberhentikan karena pandemi ini”

B. Wawancara Pelatih Ekstrakurikuler

1. Nama : Indra Buana
2. Topik : Latihan bola banyak di ekstrakurikuler
3. Tempat : Zoom Meeting

Pertanyaan 1

Apakah anda tahu bagaimana persepsi siswa mengenai latihan bola banyak pada kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand*?

Jawaban:

“Sepengetahuan saya beberapa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler disini juga ikut aktif bermain di club tenis meja yang berada di luar salah satunya club PTT yang berada di Tanjung Priuk, menurut saya, pandangan siswa mengenai latihan bola banyak berbeda-beda, ada yang sudah paham dan ada juga yang belum paham sama sekali mengenai latihan bola banyak. Karena disini juga belum diterapkan latihan bola banyak yang membuat pandangan siswa berbeda-beda.”

Pertanyaan 2

Menurut anda, apakah metode latihan bola banyak itu penting untuk mengembangkan pukulan *forehand*?

Jawaban:

“Penting, karena bola yang dipukul menjadi lebih cepat dan berulang-ulang sehingga pukulan *forehand* menjadi lebih konsisten pukulannya”

Pertanyaan 3

Menurut anda, apakah metode latihan bola banyak itu penting untuk mengembangkan pukulan *backhand*?

Jawaban:

“Sama seperti pukulan *forehand* ya, karena bola yang dipukul menjadi lebih cepat dan berulang-ulang sehingga pukulan *backhand* menjadi lebih konsisten pukulannya”

Pertanyaan 4

Kenapa metode latihan bola banyak belum diterapkan disini?

Jawaban:

“Kalau dari Guru PJOK katanya sarana prasarana disini belum cukup untuk menunjang latihan bola banyak dan disini juga meja tenisnya baru satu yang bisa digunakan yang lain sudah pada keropos mejanya karena jarang dipakai juga, biasanya kalau disimpan itu asal ditaruh doang tapi gapernah dirawat sama penjaga sekolahnya”

Pertanyaan 5

Seandainya latihan bola banyak sudah diterapkan disini. Seberapa sering latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?

Jawaban:

“Sebisa mungkin setiap pertemuan akan dilakukan latihan bola banyak agar siswa tidak bosan mengikuti ekstrakurikuler dan juga kalau sering-sering latihan bola

banyak bisa mengikuti turnamen tenis meja agar siswa di sekolah ini ikut bersaing. Karena sekolah lain sudah banyak yang menggunakan metode latihan bola banyak, jadi bisa kalah saing kalau belum menerapkannya”

Pertanyaan 6

Apakah latihan bola banyak ada di sekolah lain?

Jawaban:

“Kebetulan saya juga menjadi pelatih ekstrakurikuler tenis meja di SMP Barunawati dan disana sudah ada latihan bola banyaknya. Sarana dan prasarana disana juga sangat menunjang untuk melakukan latihan bola banyak seperti gawang yang berguna untuk menampung bola, ada sapu dan serokan untuk mempermudah siswa mengambil bola yang keluar berjatuhan dari gawang itu”

Pertanyaan 7

Apa manfaat yang didapat dari latihan bola banyak?

Jawaban:

“Bisa menambah kecepatan dan kelincihan juga bisa menambah stamina agar tidak mudah cape saat berlatih, biasanya saat bertanding kelihatan siapa yang sering latihan bola banyak dan siapa yang jarang latihan, disitu stamina siswa bisa terlihat yang ngos-ngosan duluan siapa”

Pertanyaan 8

Apa yang tubuh rasakan setelah melakukan latihan bola banyak?

Jawaban:

“Paling yang kerasa cape ada di kedua kaki karena saat latihan bola banyak kaki yang cukup sering bergerak, walaupun tangan juga cape ya. Kalau dibilang cape ya semua badan pasti akan merasakan cape karena saat latihan bola banyak semua anggota tubuh ikut bergerak secara bersamaan”

Pertanyaan 9

Apa yang terjadi pada bagian kaki setelah melakukan latihan bola banyak?

Jawaban:

“Biasanya pegel-pegel saat mau tidur”

Pertanyaan 10

Menurut anda, Apakah latihan bola banyak bisa menambah semangat siswa untuk lebih giat berlatih lagi?

Jawaban:

“Menurut saya sih bisa karena jadi lebih banyak variasi saat berlatih tenis meja, jadi murid yang mengikuti ekstrakurikuler juga tidak cepat bosan kalau cuma latihan pukulan itu-itu doang”

C. Wawancara Siswa

Siswa ke-1

Nama : Ahmad Zainudin

Kelas : IX.1

Tempat : SMP Negeri 277 Jakarta

Pertanyaan 1

Apakah kamu mengetahui tentang latihan bola banyak?

Jawaban:

“Jarang kak, cuman kayak pukulan biasa doang, kalo untuk nama- namaya kayak latihan bola banyak gatau”

Pertanyaan 2

Menurut kamu, defisini latihan bola banyak itu seperti apa?

Jawaban:

“Kalo defisininya juga saya gatau kak, soalnya kalo main cuma pukulan biasa doang”

Pertanyaan 3

Menurut kamu, latihan bola banyak kira-kira dapat mempengaruhi apa?

Jawaban:

“Kalau menurut saya, metode latihan bola banyak itu selain dapat mempengaruhi pukulan *forehand* dan *backhand* juga dapat bisa menambah kecepatan dan

kelincahan saat bermain, jadi saat latihan bola banyak itu bisa menambah kecepatan dan kelincahan sih kak, karena kan bola yang datang juga cepat kan datangnya”

Pertanyaan 4

Apakah kamu siap jika latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?

Jawaban:

“Siap-siap aja sih kak malah seru keliatannya jadi ga cepat bosan”

Pertanyaan 5

Pentingkah latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?

Jawaban:

“Menurut saya penting sih kak, soalnya kalo misalnya cuma latihan biasa doang tanpa konsep gabakal menang kalo ikut lomba gitu-gitu kak. Karena saya kalo main di gang juga cuma asal main tenis meja doang kak tidak ada latihan bola banyaknya”

Pertanyaan 6

Apakah alat-alat di sekolah sudah cukup mendukung latihan bola banyak?

Jawaban:

“Setau saya sih belum kak soalnya meja aja baru ada satu, sebenarnya ada dua meja tapi yang satu udah gapernah diurus gitu kak jadinya udah gabisa dipakai”

Pertanyaan 7

Kesulitan apa yang dihadapi ketika melakukan latihan bola banyak?

Jawaban:

“Katanya kebanyakan ya pegel di kaki paling kak”

Pertanyaan 8

Apakah latihan bola banyak ada di sekolah lain?

Jawaban:

“Kawan saya di Barunawati ada, kayaknya sih ada soalnya dia ikut ekstrakurikuler disana terus pernah lomba antar sekolah kayak sekolah sini sama sekolah sana doang tapi”

Pertanyaan 9

Apakah latihan bola banyak ini cukup bermanfaat?

Jawaban:

“Bermanfaat sih kak bisa menambah kecepatan dan kelincahan juga”

Pertanyaan 10

Apakah latihan bola banyak bisa menambah semangat untuk berlatih lebih giat lagi?

Jawaban:

“Gatau deh, kayaknya sih kalo latihan bola banyak menurut saya cape di lengan tangan doangd kak”

Siswa ke-2

Nama : Rayhandi Arrizqy

Kelas : IX.2

Tempat : SMP Negeri 277 Jakarta

Pertanyaan 1

Apakah anda mengetahui tentang metode latihan bola banyak?

Jawaban:

“Kalau setau saya latihan bola banyak itu ada yang menggunakan robot juga kan kak, soalnya saya tidak pernah latihan menggunakan bola banyak paling pernah cuma sekali doang itu juga nyobain main di club kawan saya kak karena saya kalau main di gang rumah saja kak, saya dan teman saya cuma main iseng doang kak tidak terlalu tahu tentang bola banyak, paling lihat dari youtube saja kak”

Pertanyaan 2

Menurut anda, definisi metode latihan bola banyak itu seperti apa?

Jawaban:

“Yang kita lakinnya? Ada *backhand* terus *forehand* sama *smash*”

Pertanyaan 3

Menurut anda, metode latihan bola banyak itu dapat mempengaruhi apa?

Jawaban:

“Yaaa kita bisa lebih kayak tepat aja deh kayak tidak miss gitu dan juga bisa untuk *forehand* dan *backhand* juga jadi lebih tepat gitu kak pukulannya jadinya jarang miss atau keluar terus bolanya”

Pertanyaan 4

Apakah kamu siap jika latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?

Jawaban:

“Belum tau kak soalnya saya baru mencoba sekali doang abis itu main pukulan biasa doang karena waktu itu main ke tempat club tenis meja yang ada di kelapa gading teman saya”

Pertanyaan 5

Pentingkah latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?

Jawaban:

“Yaaa menurut saya penting kak bisa jadi lebih jago juga kan kitanya”

Pertanyaan 6

Apakah alat-alat di sekolah sudah cukup mendukung latihan bola banyak?

Jawaban:

“Belom sih kak paling cuima kurang bola doang harus banyak kan soalnya terus sama bet nya juga ini sudah jelek “

Pertanyaan 7

Kesulitan apa yang dihadapi ketika melakukan latihan bola banyak?

Jawaban:

“Stamina sih kak yang capek soalnya badan gerak terus kan selama latihan bola banyak, pas saya coba sekali itu waktu di kelapa gading cape banget kak terutama di nafasnya ngos-ngosan”

Pertanyaan 8

Apakah latihan bola banyak ada di sekolah lain?

Jawaban:

“Setau saya ada ekstrakurikuler tenis meja tapi gatau ada latihan bola banyak apa engga”

Pertanyaan 9

Apakah latihan bola banyak ini cukup bermanfaat?

Jawaban:

“Bermanfaat kak karena bisa menambah skill kita juga kan”

Pertanyaan 10

Apakah latihan bola banyak bisa menambah semangat untuk berlatih lebih giat lagi?

Jawaban:

“Kayaknya bisa kak jadi ga bosan juga anak-anaknya”

Siswa ke-3

Nama : Daman Huri
Kelas : IX.3
Tempat : SMP Negeri 277 Jakarta

Pertanyaan 1

Apakah anda mengetahui tentang metode latihan bola banyak?

Jawaban:

“Kalau saya pernah latihan di club PTT kak, itu salah satu club yang ada di Jakarta Utara, dulu pelatih saya pernah menerapkan latihan bola banyak kak, waktu itu latihan bola banyak karena saya mau mengikuti turnamen yang ada di ragunan kak, kalau di ekstrakurikuler ini saya tidak pernah latihan bola banyak karena saya sudah kelas 9 dan tidak boleh diizinkan mengikuti ekstrakurikuler karena sudah fokus dengan ujian-ujian di sekolah kak”

Pertanyaan 2

Menurut anda, definisi metode latihan bola banyak itu seperti apa?

Jawaban:

“Yaaa pelatih melemparkan bola terus menerus dari ujung meja dengan cepat supaya kita bisa mengembalikannya kembali dengan tepat”

Pertanyaan 3

Menurut anda, metode latihan bola banyak itu dapat mempengaruhi apa?

Jawaban:

“Paling kaki dan tangan jadi lebih responsif kak karena datangnya bola dari pelatih juga cepet banget kak jadi kita harus sudah siap saat menerima bolanya”

Pertanyaan 4

Apakah kamu siap jika latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?

Jawaban:

“Karena saya sudah lumayan sering latihan bola banyak ya kalau ada disini saya siap-siap aja kak, tapi kayaknya sudah tidak boleh mengikuti ekstrakurikuler karena sudah kelas IX harus fokus ujian sekolah dan ujian nasional kak”

Pertanyaan 5

Pentingkah latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?

Jawaban:

“Pentingkak soalnya banyak temen saya yang gapernah latihan bola banyak ya mainnya cuma pukulan biasa doang kak tidak berkembang”

Pertanyaan 6

Apakah alat-alat di sekolah sudah cukup mendukung latihan bola banyak?

Jawaban:

“Belom sih kak paling cuima kurang bola doang harus banyak kan soalnya terus sama bet nya juga ini sudah jelek “

Pertanyaan 7

Kesulitan apa yang dihadapi ketika melakukan latihan bola banyak?

Jawaban:

“Stamina sih kak yang capek soalnya badan gerak terus kan selama latihan bola banyak, pas saya coba sekali itu waktu di kelapa gading cape banget kak terutama di nafasnya ngos-ngosan”

Pertanyaan 8

Apakah latihan bola banyak ada di sekolah lain?

Jawaban:

“Kawan saya ada juga kak di sekolahnya dia bilang disana sering latihan bola banyak udah kayak club sekolahnya juga hahah”

Pertanyaan 9

Apakah latihan bola banyak ini cukup bermanfaat?

Jawaban:

“Bermanfaat kak karena semakin kita sering latihan bola banyak pukulan *forehand* dan *backhand* kita jadi lebih konsisten gitu kak jarang keluar kalo lagi maen hitungan atau tanding udah tau feelingnya jatohnya bola dimana kita bisa arahkan karena sudah sering dilatih dengan latihan bola banyak”

Pertanyaan 10

Apakah latihan bola banyak bisa menambah semangat untuk berlatih lebih giat lagi?

Jawaban:

“Semangat kak saya juga kalo di club waktu itu jadi semangat kalo pas latihan pelatihnya menggunakan metode latihan bola banyak jadi temen-temen yang lain juga ikut semangat kalo ada latihan bola banyaknya kak”

Siswa ke-4

Nama : Adzka Najhan

Kelas : IX.4

Tempat : SMP Negeri 277 Jakarta

Pertanyaan 1

Apakah anda mengetahui tentang metode latihan bola banyak?

Jawaban:

“Pernah denger doang sih kak tapi belum pernah nyoba gimana latihan bola banyak itu diterapkannya”

Pertanyaan 2

Menurut anda, definisi metode latihan bola banyak itu seperti apa?

Jawaban:

“Yaaa pelatih melemparkan bola terus menerus dari ujung meja dengan cepat supaya kita bisa mengembalikannya kembali dengan tepat”

Pertanyaan 3

Menurut anda, metode latihan bola banyak itu dapat mempengaruhi apa?

Jawaban:

“Menurut saya tangan kak soalnya belum pernah mencoba juga jadi kurang tau kak hehe”

Pertanyaan 4

Apakah kamu siap jika latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?

Jawaban:

“Kalau saya sih siap-siap aja kak kalo emang beneran ditarpin disini kak”

Pertanyaan 5

Pentingkah latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?

Jawaban:

“Penting kak soalnya banyak temen saya yang gapernah latihan bola banyak ya mainnya cuma pukulan biasa doang kak tidak berkembang”

Pertanyaan 6

Apakah alat-alat di sekolah sudah cukup mendukung latihan bola banyak?

Jawaban:

“Setau saya alat-alatnya belum lengkap kak seperti bola yang kurang banyak “

Pertanyaan 7

Kesulitan apa yang dihadapi ketika melakukan latihan bola banyak?

Jawaban:

“Paling gampang capek kak kalo saya”

Pertanyaan 8

Apakah latihan bola banyak ada di sekolah lain?

Jawaban:

“Kurang tau saya kak sepertinya ada tapi gatau juga sih kak”

Pertanyaan 9

Apakah latihan bola banyak ini cukup bermanfaat?

Jawaban:

“Nanti kalo sudah saya mencobanya baru saya tau manfaatnya kak, kalo untuk sekarang pasti bermanfaat kak karena ada metodenya jadi ya kira-kira bermanfaat menurut saya”

Pertanyaan 10

Apakah latihan bola banyak bisa menambah semangat untuk berlatih lebih giat lagi?

Jawaban:

“Kalo saya sih paling ya seperti latihan kayak biasanya kak biasanya kan Cuma latihan pukulan *forehand backhand* abis itu langsung hitungan dengan teman udah gitu doang kak”

Lampiran 6. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Faldi Rifky Maulana
 NIM : 18601244051
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Drs. R. Sunardianta, M.K

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	11-01-2022	Memperbaiki proposal + deskripsi	✓
2	1-2-2022	Isi bab lengkap bab 1 & 3,	✓
3	28-2-2022	Perbaiki bab 1.	✓
4	8-2-2022	Alasan yang penelitian	✓
5	16-2-2022	Silahkan analisis data	✓
6	28-3-2022	Isi bab 11 hasil analisis data	✓
7	6-4-2022	Isi bab abstrak	✓
8	13-4-2022	Revisi yg baik kalau di Riep daftar ke Ujian.	✓

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 7. Instrumen Wawancara

Narasumber	Pertanyaan
Siswa	<ol style="list-style-type: none">1. Apakah anda mengetahui tentang metode latihan bola banyak?2. Menurut anda, definisi metode latihan bola banyak itu seperti apa?3. Menurut anda, metode latihan bola banyak itu dapat mempengaruhi apa?4. Apakah kamu siap jika latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?5. Pentingkah latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?6. Apakah alat-alat di sekolah sudah cukup mendukung latihan bola banyak?7. Kesulitan apa yang dihadapi ketika melakukan latihan bola banyak?8. Apakah latihan bola banyak ada di sekolah lain?9. Apakah latihan bola banyak ini cukup bermanfaat?10. Apakah latihan bola banyak bisa menambah semangat untuk berlatih lebih giat lagi?

Pelatih	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda mengetahui bagaimana persepsi siswa mengenai latihan bola banyak? 2. Menurut anda, apakah metode latihan bola banyak itu penting untuk mengembangkan pukulan <i>forehand</i>? 3. Menurut anda, apakah metode latihan bola banyak itu penting untuk mengembangkan pukulan <i>backhand</i>? 4. Kenapa metode latihan bola banyak belum diterapkan disini? 5. Seandainya latihan bola banyak sudah diterapkan disini. Seberapa sering latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler? 6. Apakah latihan bola banyak ada di sekolah lain? 7. Apa manfaat dari latihan bola banyak? 8. Apa yang tubuh rasakan setelah melakukan latihan bola banyak? 9. Apa yang terjadi pada bagian kaki setelah melakukan latihan bola banyak? 10. Menurut anda, Apakah latihan bola banyak bisa menambah semangat siswa untuk lebih giat berlatih lagi?
Guru Penjas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah bapak mengetahui bagaimana persepsi siswa mengenai latihan bola banyak dan mengapa belum diterapkan disini? 2. Apakah pelatih tau mengenai metode latihan bola banyak?

	<ol style="list-style-type: none">3. Apakah sarana dan prasarana disini sudah cukup memadai untuk menerapkan latihan bola banyak?4. Seandainya latihan bola banyak sudah diterapkan disini. Seberapa sering latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?5. Pentingkah latihan bola banyak diterapkan di ekstrakurikuler?6. Kesulitan apa yang dihadapi saat menerapkan latihan boal banyak di sekolah?7. Apakah latihan bola banyak bisa membuat siswa semangat untuk berlatih?8. Apakah kepala sekolah disini mengizinkan untunk melakukan metode bola banyak?9. Kapan metode latihan bola banyak mulai diterapkan disini?
--	---

Lampiran 8. Dokumentasi Saat Penelitian Berlangsung

- Foto plang ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 277 Jakarta



- Foto saat pengambilan informasi melalui wawancara di SMP Negeri 277

Jakarta







- Foto bersama Guru PJOK SMP Negeri 277 Jakarta



- Foto bersama pelatih ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 277 Jakarta via Zoom Meeting

