

**PENGARUH LATIHAN MEDIA DINDING TERHADAP
PENINGKATAN *FOREHAND DRIVE* PADA
PERMAINAN TENIS MEJA DI CLUB
PTM SALTEG JAKARTA TIMUR `**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Islam 45 Bekasi



Disusun Oleh :

**ANGGA SAHID ABDULLAH
41182191190027**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN MEDIA DINDING TERHADAP PENINGKATAN
FOREHAND DRIVE PADA PERMAINAN TENIS MEJA DI CLUB PTM
SALTEG JAKARTA TIMUR**

OLEH

**ANGGA SAHID ABDULLAH
41182191190027**

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Tatang Iskandar, M.Pd.

Tanggal 31 Januari 2025

Menyetujui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA BEKASI



Dr. Aridhotul Haqivah, M.Pd., AIFO
NIK: 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH LATIHAN MEDIA DINDING TERHADAP PENINGKATAN
FOREHAND DRIVE PADA PERMAINAN TENIS MEJA DI CLUB PTM SALTEG
JAKARTA TIMUR

Dipersiapkan dan ditulis Oleh :

ANGGA SAHID ABDULLAH
41182191190027

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 31 Januari 2025 dan Dinyatakan Memenuhi Syarat
Panitia Ujian Skripsi UNISMA BEKASI

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.
Sekertaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
Anggota : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.
Anggota : Mia Kusumawati, M.Pd.
Anggota : Dani Nur Riyadi, M.Pd.

Bekasi, 31 Januari 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd
NIK : 0424017102

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Angga Sahid Abdullah

Npm : 41182191190027

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Media Dinding Terhadap Peningkatan *Forehand Drive* Pada Permainan Tenis Meja di Club SALTEG PTM Jakarta Timur", beserta seluruh isinya benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dengan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian dari karya saya ini.

Bekasi, 31 Januari 2025

Yang Memhuit Pernyataan



Angga Sahid Abdullah
41182191190027

ABSTRAK

Angga Sahid Abdullah, 41182191190027, Skripsi ini berjudul: “Pengaruh Latihan Media Dinding Terhadap Peningkatan *Forehand* Tenis Meja di Club PTM SALTEG Jakarta Timur”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Media Dinding Terhadap Peningkatan *Forehand* Tenis Meja di Club PTM SALTEG Jakarta Timur. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen melibatkan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebas yaitu Latihan Media Dinding dan variabel terikat yaitu Peningkatan *Forehand* Tenis Meja. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 14 Orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling* atau seluruh populasi dijadikan sampel, sampel pada penelitian ini berjumlah 14 orang. Dari 14 sampel tersebut kemudian dilakukan test awal. Instrumen penilaian dilakukan berdasarkan skor tes awal dan tes akhir tes teknik pukulan *forehand* Tenis Meja. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis bentuk peningkatan kemampuan *forehand*, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut : Latihan media dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan peningkatan *Forehand* Tenis Meja di Club PTM SALTEG Jakarta Timur. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan hasil yaitu, $t_{hitung} (24,80 > t_{tabel} (1,706))$.

Kata Kunci : Pengaruh, Latihan Media Dinding, Forehand, Tenis Meja

Angga Sahid Abdullah, 41182191190027, This thesis is entitled: "The Effect of Wall Media Training on Improving Table Tennis Forehand at the SALTEG PTM Club, East Jakarta". This study aims to determine the Effect of Wall Media Training on Improving Table Tennis Forehand at the SALTEG PTM Club, East Jakarta. This study is an experimental study involving two variables, namely the independent variable and the dependent variable, the independent variable is Wall Media Training and the dependent variable is Improving Table Tennis Forehand. The population in this study was 14 people. Sampling was carried out by total sampling or the entire population was used as a sample, the sample in this study was 14 people. From the 14 samples, an initial test was then carried out. The assessment instrument was based on the initial test score and the final test of the Table Tennis forehand stroke technique test. Based on the results of the study and the results of statistical calculations on the hypothesis test in the form of increasing forehand ability, the author concludes as follows: Wall media training has a significant influence on increasing Table Tennis Forehand at the SALTEG PTM Club in East Jakarta. This is proven by the results of the significance test which shows the results, namely, $t_{count} (24.80 > t_{table} (1.706))$.

Keywords: Influence, Wall Media Training, Forehand, Table Tennis

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku.....	52
Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Normalitas Data Dari Tiap Distribusi	53
Tabel 4.3. Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	53
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis Menggunakan Uji-t	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Shakehand Grip</i>	9
Gambar 2.2 <i>Penholder Grip</i>	10
Gambar 2.3 <i>Square Stand</i>	11
Gambar 2.4 <i>Side Stand</i>	11
Gambar 2.5 <i>Open Stand</i>	11
Gambar 2.6 Pukulan <i>Push</i>	12
Gambar 2.7 Pukulan <i>Drive</i>	13
Gambar 2.8 Pukulan <i>Block</i>	13
Gambar 2.9 Pukulan <i>Chop</i>	14
Gambar 2.10 Pukulan <i>Servis</i>	15
Gambar 2.11 <i>Counter Hitting</i>	15
Gambar 2.12 Kayu Pemukul / Bet.....	18
Gambar 2.13 Bola Tennis Meja	19
Gambar 2.14 Jaring / Jala (Net).....	20
Gambar 2.15 Meja Tennis Meja.....	20
Gambar 2.16 Pukulan <i>Forehand</i>	23
Gambar 2.17 Persiapan Melakukan Pukulan <i>Forehand</i>	24
Gambar 2.18 Tahap Pelaksanaan Saat Melakukan Pukulan <i>Forehand</i>	25
Gambar 2.19 Tahap Akhir Pelaksanaan Pukulan <i>Forehand</i>	25
Gambar 2.20 Sikap Awal	33
Gambar 2.21 Proses Memukul Bola	33

Gambar 2.22	Gerakan Memukul Bola	34
Gambar 2.23	Sasaran Pantulan Bola Berupa Dinding	34
Gambar 3.1	Desain Penelitian.....	44
Gambar 3.2	Langkah-langkah Penelitian	45
Gambar 3.3	Lapangan Test <i>Forehand</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Siswa Penelitian	60
Lampiran 2	Data Proses Pengambilan Data.....	61
Lampiran 3	Tabel Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan	62
Lampiran 4	Tabel Tes Awal	63
Lampiran 5	Tabel Tes Akhir.....	64
Lampiran 6	Tabel Peningkatan.....	65
Lampiran 7	Tabel Uji Normalitas Tes Awal.....	66
Lampiran 8	Tabel Uji Normalitas Tes Akhir	67
Lampiran 9	Hasil Uji Homogenitas	68
Lampiran 10	Hasil Uji Peningkatan.....	69
Lampiran 11	Program Latihan	70
Lampiran 12	Tabel Nilai Distribusi t.....	76
Lampiran 13	Tabel Nilai Kritis L	77
Lampiran 14	Tabel Nilai Distribusi Z.....	78
Lampiran 15	Tabel Uji F	79
Lampiran 16	Surat Permohonan Penelitian	80
Lampiran 17	Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	81
Lampiran 18	Daftar Frekwensi Pertemuan bimbingan	82
Lampiran 19	Surat Keputusan Pengangkatan Pembimbing.....	84
Lampiran 20	Dokumentasi / foto-foto Penelitian.....	85
Lampiran 21	Riwayat Hidup.....	88



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 027. 'UNISMA.FKIP/ KD / X / 2024

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Tatang Iskandar, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Angga Sahid Abdullah**

NPM : 41182191190027

Pengaruh latihan media dinding terhadap peningkatan forehand drive pada permainan tenis meja di club PTM SALTEG Jakarta Timur

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 22 Oktober 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Angga Sahid Abdullah
NPM : 41182191190027
Program Studi : PJKR
Judul : Pengaruh Latihan media dinding terhadap peningkatan
Forehand Drive pada Permainan tenis meja di Club
PTM Salteg Jakarta Timur
Pembimbing : Tatang Iskandar, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	24-10-24	Kordinasi awal bimbingan	
2	27-10-24	BAB I perkuat latar belakang masalah	
3	3-11-24	BAB I oke	
4	8-11-24	BAB II teori mesin	
5	17-11-24	BAB II hasil penelitian relevan (mari)	
6	21-11-24	BAB II oke	
7	23-11-24	BAB III ganti instrumen	
8	27-11-24	Cabut penelitian	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9.	22-12-24	BAB IV kaiti pembahasan	
10	24-12-24	BAB IV oke	
11	28-12-24	BAB V oke	
12	2-1-25	Lampiran oke	
13	13-1-25	Aec sudung	

Bekasi, 16 Januari 2025

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Anisrotul Hasyah M.Pd.



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : /Perpus.PG005/AK.05/E/1/2025

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Angga Sahid Abdullah
NPM : 41182191190027
Program Studi : PJkR

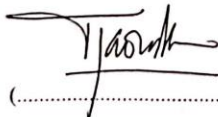
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh latihan media dinding terhadap peningkatan
forehand drive pada permainan tenis meja di club PTN Salteg
Jakarta Timur

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 26% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 16 Januari 2025

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$