

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DRILL FOREHAND
TENIS MEJA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA ISLAM AZ-ZAHRAH PALEMBANG**

KARYA AKHIR

**sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd.)**



Oleh:

FAHRULROZI GUSTIANTO

NIM 211330024

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA

FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA

UNIVERSITAS BINA DARMA

PALEMBANG

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : **Pengembangan Model Latihan Drill Forehand Tennis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Islam Az-Zahrah Palembang**

Nama : **Fahrulrozi Gustianto**

NIM : **211330024**

Program Studi : **Pendidikan Olahraga**

**Menyetujui,
Pembimbing**



**Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.
NIDN 0223048802**

**Ketua
Program Studi
Pendidikan Olahraga**



**Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIDN 0216118801**

**Dekan
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma**



**Nuzsep Almigo, S.Psi., Msi., Ph.D.
NIDN 00120097607**

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DRILL FOREHAND TENIS
MEJA PADA SISWA EKTRAKURIKULER SMA ISLAM AZ-ZAHRAH
PALEMBANG**

KARYA AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd)**

Oleh:

Fahruirozi Gustianto

211330024

**Karya akhir ini telah diujikan tanggal 25 Agustus 2025 dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.**

Komisi Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.



26-09-2025

Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd.



26-09-2025

Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.



26-09-2025

Universitas Bina
Dharma



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fahrulrozi Gustianto

NIM : 211330024

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Karya akhir ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan Karya akhir orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 21 September 2025


METRAT
TEMPEL
7
C7ANX042283941

Fahrulrozi Gustianto

NIM. 211330024

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

”Tak peduli seberapa cepat proses orang lain, Tetaplah fokus, tenang dan berusahalah pada tujuanmu, kelak kamu akan mendapatkan apa yang menjadi tujuanmu”

(Fahrulrozi Gustianto, 2025)

Persembahan

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, pencipta alam semesta, yang telah memberikan kesabaran serta ketulusan hati dalam menyelesaikan Karya akhir ini hingga tepat waktu.

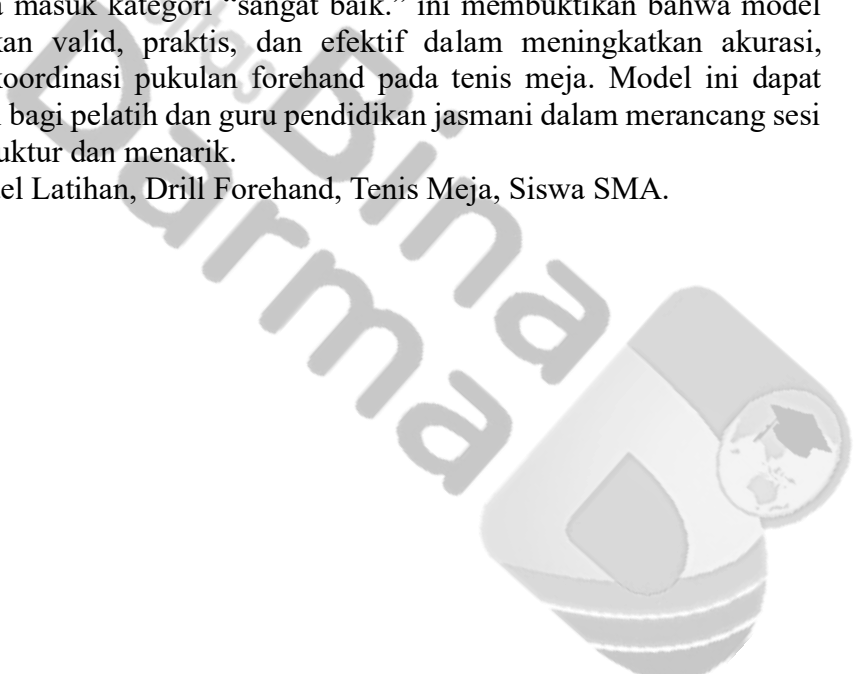
Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya yaitu ayahanda tercinta, Bapak Gogo Ariyanto, S.Pd dan ibunda tersayang, Ibu Ida Musiana, S.Pd. Terima kasih atas kasih sayang, doa, dan pengorbanan tanpa batas yang menjadi cahaya dalam setiap langkahku. Semoga skripsi ini menjadi bukti kecil dari cinta dan baktiku kepada kalian.
2. Saudara laki-laki saya, Ibra Andika, yang senantiasa siap mengulurkan bantuan dalam penyelesaian Karya akhir ini.
3. Teman-teman seperjuangan angkatan 21 yang turut memberikan semangat dan dukungan, terkhusus kepada Dimas Alfogi, Septian Harris Munandar, M. Redho Arbain, Muhammad Fisrtiawan Akbar, dan Adji Dwi Panji Pangestu yang selalu menghibur dan memberikan bantuan psikologis terhadap penulis selama proses pengerjaan Karya akhir ini.
4. Seluruh pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, saya ucapkan terima kasih atas segala bantuan dan perhatian selama penyusunan Karya akhir ini.

ABSTRAK

Kurangnya variasi dan metode latihan yang terarah telah menyebabkan performa pukulan forehand siswa ekstrakurikuler tenis meja di SMA Islam Az-Zahrah Palembang menjadi kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengembangkan model latihan drill forehand yang efektif guna mengatasi permasalahan tersebut. Dengan menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) melalui model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation), produk divalidasi oleh ahli tenis meja, ahli ilmu kepelatihan, dan pelatih. Uji coba skala kecil dengan 10 siswa memperoleh skor rata-rata 87,4%, sedangkan uji coba skala besar dengan 30 siswa memperoleh skor 95,16%, keduanya masuk kategori “sangat baik.” ini membuktikan bahwa model yang dikembangkan valid, praktis, dan efektif dalam meningkatkan akurasi, konsistensi, dan koordinasi pukulan forehand pada tenis meja. Model ini dapat dijadikan referensi bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam merancang sesi latihan yang terstruktur dan menarik.

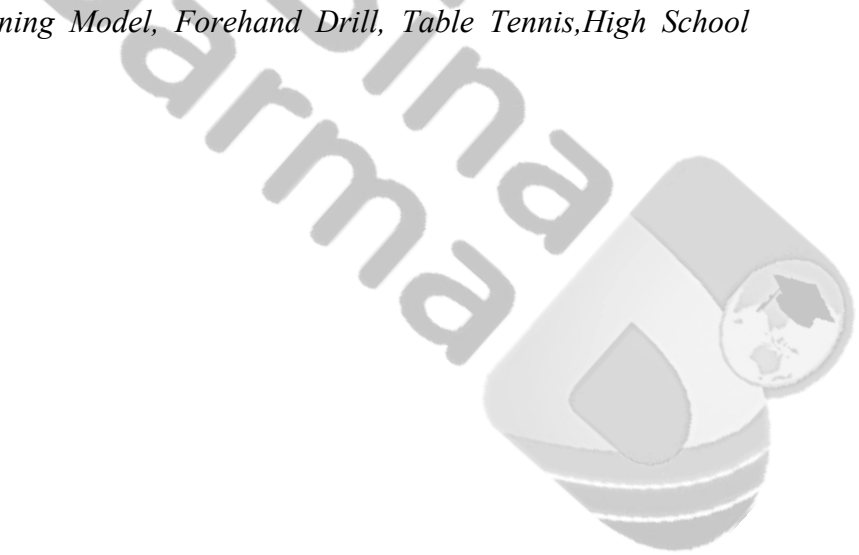
Kata Kunci: Model Latihan, Drill Forehand, Tenis Meja, Siswa SMA.



ABSTRACT

The lack of varied and targeted training methods has led to suboptimal forehand stroke performance among table tennis extracurricular students at SMA Islam Az-Zahrah Palembang. This study aimed to design and develop an effective forehand drill training model to address this issue. Using a Research and Development (R&D) approach with the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation), the product was validated by a table tennis expert, a coaching science expert, and coach. Small-scale trials with 10 students achieved an average score of 87.4%, while large-scale trials with 30 students scored 95.16%, both categorized as “very good.” The findings demonstrate that the developed model is valid, practical, and effective in improving the accuracy, consistency, and coordination of forehand strokes in table tennis. It can serve as a reference for coaches and physical education teachers in designing structured and engaging training sessions.

Key Words: *Training Model, Forehand Drill, Table Tennis, High School Student.*



KATA PENGANTAR

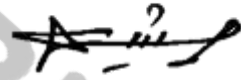
Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan berkat-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, Karya akhir dengan judul **“Pengembangan Model Latihan Drill Forehand Tennis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Islam Az-Zahrah Palembang”** dapat disusun sesuai harapan. Penulisan Karya akhir ini dapat terselesaikan dengan baik berkat dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd.,M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D., sebagai Dekan Fakultas Sosial dan Humaniora, telah memberikan persetujuan atas penyelesaian Karya Akhir ini.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd., sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga beserta stafnya, telah memberikan dukungan dan fasilitas selama proses penyusunan mulai dari pra proposal hingga penyelesaian Karya Akhir ini.
4. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing, telah memberikan motivasi, dorongan, serta bimbingan yang sangat berarti selama proses penyusunan Karya Akhir ini.
5. Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd. dan Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd., sebagai tim penguji, telah memberikan masukan dan koreksi yang mendalam untuk penyempurnaan Karya Akhir ini.
6. Kepala SMA Islam Az-Zahrah Palembang yang telah memberikan izin serta dukungan selama pelaksanaan penelitian dalam Karya Akhir ini.
7. Seluruh guru dan staf SMA Islam Az-Zahrah Palembang yang telah membantu kelancaran pengumpulan data selama pelaksanaan penelitian Karya Akhir ini.
8. Semua pihak, baik yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak bisa disebutkan satu per satu, saya ucapkan terima kasih atas bantuan dan perhatiannya selama proses penyusunan Karya Akhir ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak tersebut menjadi amal yang bernilai dan mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa, serta Karya Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca maupun pihak lain yang membutuhkannya.

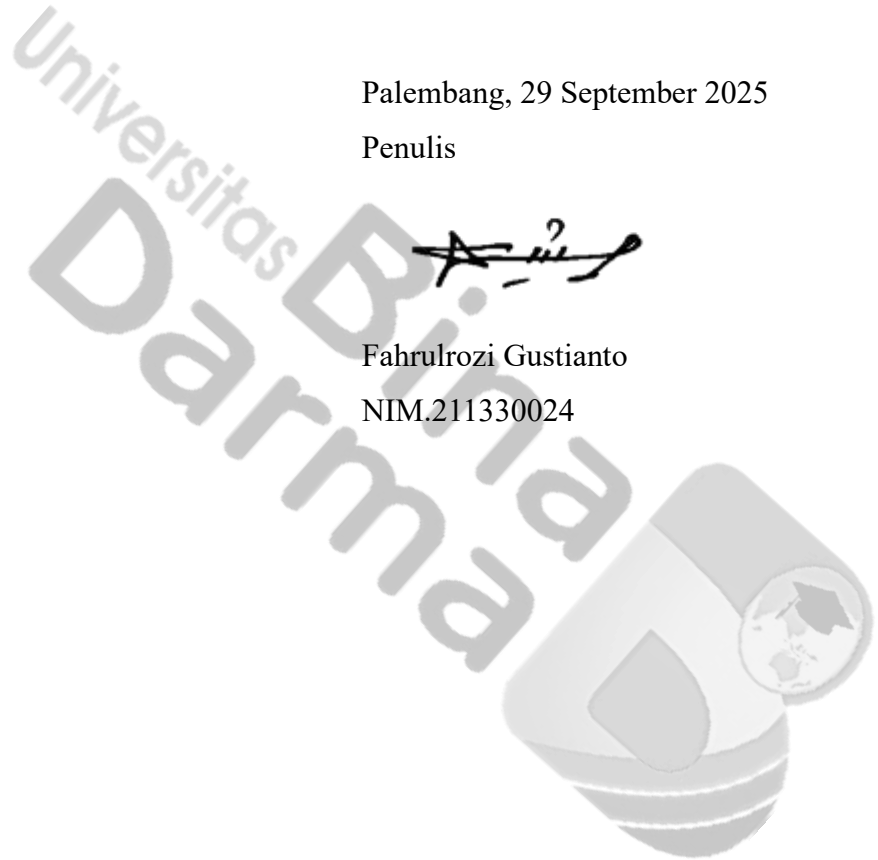
Palembang, 29 September 2025

Penulis



Fahrulrozi Gustianto

NIM.211330024



DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN PENGESAHAN | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI | ii |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | iii |
| SURAT PERNYATAAN | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT | vii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 3 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 3 |
| 1.4 Spesifikasi Produk Yang Di Kembangkan | 4 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.5.1 Manfaat Teoritis | 4 |
| 1.5.2 Manfaat Praktis | 4 |
| 1.6 Asumsi Pengembangan | 5 |
| BAB II KAJIAN TEORI | 6 |
| 2.1 Kajian Teori..... | 6 |
| 2.1.1 Sejarah dan Pengertian Tenis Meja | 6 |
| 2.1.2 Sarana dan Prasarana Tenis Meja..... | 7 |
| 2.1.3 Tehnik Dasar Permainan Tenis Meja..... | 9 |
| 2.1.4 Hakikat Latihan..... | 23 |
| 2.1.5 Gambaran Variasi Model Latihan Yang Di Kembangkan..... | 24 |
| 2.2 Kajian Penelitian Relevan | 26 |

| | |
|--|-----------|
| 2.3 Kerangka Berpikir | 28 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 29 |
| 3.1 Model Pengembangan | 29 |
| 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian | 30 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 30 |
| 3.4 Desain Uji Coba Produk..... | 31 |
| 3.5 Prosedur Pengembangan | 31 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data | 34 |
| 3.7 Teknik Analisis Data | 42 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 44 |
| 4.1 Hasil Pengembangan Produk Awal | 44 |
| 4.2 Hasil Uji Coba Produk | 50 |
| 4.3 Revisi Produk Awal..... | 53 |
| 4.4 Pembahasan..... | 53 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 55 |
| 5.1 Kesimpulan | 55 |
| 5.2 Saran..... | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 57 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Lapangan Tenis Meja | 7 |
| Gambar 2.2 Net Tenis Meja | 8 |
| Gambar 2.3 Bet Tenis Meja..... | 8 |
| Gambar 2.4 Bola Tenis Meja..... | 9 |
| Gambar 2.5 Shakehand Grip | 10 |
| Gambar 2.6 Penhold Grip | 11 |
| Gambar 2.7 Rangkaian Gerakan Pukulan Forehand | 15 |
| Gambar 2.8 Rangkaian Gerakan Pukulan Backhand | 16 |
| Gambar 2.9 Rangkaian Gerakan Pukulan Drive | 17 |
| Gambar 2.10 Pukulan Forehand Push..... | 19 |
| Gambar 2.11 Rangkaian Gerakan Pukulan Backhand Push | 19 |
| Gambar 2.12 Gerakan Pukulan Forehand Chop | 20 |
| Gambar 2.13 Gerakan Pukulan Backhand Chop..... | 20 |
| Gambar 2.14 Rangkaian Gerakan Block Forehand..... | 21 |
| Gambar 2.15 Rangkaian Gerakan Block Backhand..... | 21 |
| Gambar 2.16 Gerakan Pukulan Forehand Topspin | 22 |
| Gambar 2.17 Gerakan Pukulan Backhand Topspin | 23 |
| Gambar 2.18 Skema Kerangka Berpikir | 28 |
| Gambar 3.1 Langkah-langkah Model Pengembangan ADDIE..... | 29 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1.1 Perbedaan Model Yang Sudah Ada dan Model Yang dikembangkan | 4 |
| Tabel 3.1 Subjek Ujicoba Validator..... | 35 |
| Tabel 3.2 Nilai dan Kategori | 38 |
| Tabel 3.3 Faktor, indikator dan jumlah butir soal kuisioner pelatih..... | 38 |
| Tabel 3.4 Penilaian pelatih | 38 |
| Tabel 3.5 Faktor, indikator dan jumlah pertanyaan ahli tenis meja | 40 |
| Tabel 3.6 Penilaian ahli tenis meja..... | 40 |
| Tabel 3.7 Faktor, indikator dan jumlah pertanyaan ahli kepelatihan. | 41 |
| Tabel 3.8 Penilaian ahli kepelatihan..... | 42 |
| Tabel 3.9 Faktor, indikator, dan jumlah butir pertanyaan siswa | 43 |
| Tabel 3.10 Penilaian siswa | 43 |
| Tabel 3.11 Penilaian Skala <i>Likert</i> | 45 |
| Tabel 3.12 Klasifikasi persentase | 46 |
| Tabel 4.1 Rata-rata Hasil CVR..... | 49 |
| Tabel 4.2 Hasil Revisi Ahli Produk Awal..... | 50 |
| Tabel 4.3 Hasil Uji Coba Skala Kecil | 51 |
| Tabel 4.4 Histogram Presentase Siswa Uji Coba Skala Kecil..... | 52 |
| Tabel 4.5 Hasil Angket Uji Coba Skala Besar | 53 |
| Tabel 4.6 Histogram Presentase Siswa uji Coba Skala Besar | 54 |