

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI TENIS
MEJA DALAM KETERAMPILAN PUKULAN *FOREHAND*
MENGUNAKAN METODE LATIHAN *DRILL* SISWA SD
NEGERI 1 MERAPI BARAT**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

**Oleh
RIKA ZAHARA
23133002P**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN


Judul Skripsi : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
MATERI TENIS MEJA DALAM KETERAMPILAN
PUKULAN *FOREHAND* MENGGUNAKAN METODE
LATIHAN *DRILL* SISWA SD NEGERI 1 MERAPI
BARAT
Nama : RIKA ZAHARA
NIM : 23133002P
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,
Pembimbing



Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd
NIDP 0223048802

Ketua
Program Studi
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd
NIDN 0216118801

Dekan
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma

Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Nuzsep Almigo, S.Pd., Msi., Ph.D.
NIDN 00120097607

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI TENIS MEJA
DALAM KETERAMPILAN PUKULAN *FOREHAND* MENGGUNAKAN
METODE LATIHAN *DRILL* SISWA SD NEGERI I MERAPI BARAT

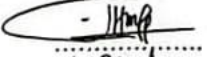
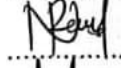
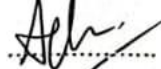
KARYA AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma

Oleh
RIKA ZAHARA
NIM. 23133002P

Skripsi ini telah diujikan pada tanggal 29 Agustus 2025 dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji

Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. I Bagus Endrawan, M.pd		03-10-2025
2. Dr. Noviria Sukmawati, M.pd		03-10-2025
3. Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.pd		03-10-2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rika Zahara

NIM : 23133002P

dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi 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 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 perundangundangan yang berlaku.

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

Palembang, 29 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Rika Zahara

NIM. 23133002P

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ❖ “Kesuksesan adalah hasil dari kerja keras, doa, dan keyakinan bahwa setiap usaha yang tulus akan membuahkan hasil.”
- ❖ “Tidak ada pembelajaran yang sia-sia, karena setiap proses membawa kita selangkah lebih dekat menuju impian.”
- ❖ “Jangan takut gagal, karena kegagalan adalah guru terbaik untuk mencapai keberhasilan.”

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, penulis mempersembahkan karya ini kepada:

- ❖ Keluarga Besarku, atas doa dan dukungannya
- ❖ Suamiku tercinta, yang selalu memberikan, kasih sayang, serta semangat tanpa henti.
- ❖ Dosen pembimbing dan penguji, yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan ilmu berharga selama proses penyusunan skripsi.
- ❖ Sahabat dan rekan seperjuangan, yang selalu memberikan motivasi dan bantuan di setiap langkah.
- ❖ Semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun material sehingga penelitian ini dapat terselesaikan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi tenis meja dalam keterampilan pukulan forehand melalui penerapan metode latihan drill pada siswa kelas V SD Negeri 1 Merapi Barat. Latar belakang penelitian ini berangkat dari rendahnya tingkat ketuntasan belajar siswa, di mana hanya sebagian kecil yang mampu mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tahapan meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah 23 siswa kelas V. Data dikumpulkan melalui observasi, tes keterampilan, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa setelah diterapkannya metode latihan drill. Pada pratindakan, hanya 7 siswa (34,97%) yang mencapai ketuntasan belajar, meningkat menjadi 13 siswa (61,51%) pada siklus I, dan meningkat lagi menjadi 21 siswa (81,01%) pada siklus II. Dengan demikian, terdapat peningkatan ketuntasan antar siklus sebesar 19,5%. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan drill berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar tenis meja, khususnya dalam keterampilan pukulan forehand. Latihan drill memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan pengulangan gerakan secara sistematis sehingga mampu memperbaiki kesalahan, membentuk keterampilan motorik yang lebih baik, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam melakukan aktivitas olahraga.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Tenis Meja, Pukulan Forehand, Metode Drill, Siswa SD

ABSTRACT

This study aims to improve students' learning outcomes in table tennis, particularly in forehand stroke skills, through the application of the drill method in fifth-grade students of SD Negeri 1 Merapi Barat. The background of this research is based on the low level of student learning mastery, where only a small number of students were able to reach the Minimum Mastery Criteria (KKM). The research method used was Classroom Action Research (CAR), conducted in two cycles with stages including planning, implementation, observation, and reflection. The subjects of this study were 23 fifth-grade students. Data were collected through observation, skill tests, and documentation. The results showed an improvement in student learning outcomes after the implementation of the drill method. In the pre-action stage, only 7 students (34.97%) achieved learning mastery, which increased to 13 students (61.51%) in cycle I, and further increased to 21 students (81.01%) in cycle II. Thus, there was an increase in mastery between cycles of 19.5%. Based on the findings, it can be concluded that the application of the drill method has a positive effect on improving students' learning outcomes in table tennis, particularly in forehand stroke skills. The drill method provides students with the opportunity to repeatedly practice movements systematically, allowing them to correct mistakes, develop better motor skills, and build greater confidence in performing sports activities.

Keywords: *Learning Outcomes, Table Tennis, Forehand Stroke, Drill Method, Elementary School Students*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt., karena berkat rahmat, hidayah, dan petunjukNya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Tenis Meja Dalam Keterampilan Pukulan *Forehand* Menggunakan Metode Latihan *Drill* Siswa SD Negeri 1 Merapi Barat.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat guna menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar akademik Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Olahraga.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun akan penulis terima dengan senang hati demi kesempurnaan nilai-nilai untuk penyusunan skripsi selanjutnya.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua serta dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembacanya, Amin yarobbal'amin.

Palembang, 29 Agustus 2025

Rika Zahara
NIM 23133002P

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	
2.1.1 Pengertian Tenis Meja.....	6
2.1.2 Keterampilan Dasar dalam Tenis Meja	12
2.1.3 Keterampilan <i>Forehand</i> dalam Tenis Meja.....	15
2.1.4 Metode Latihan <i>Drill</i>	16
2.1.5 Latihan <i>Drill</i> untuk Meningkatkan Keterampilan <i>Forehand</i>	18
2.1.6 Tahapan Latihan <i>Drill</i> untuk Meningkatkan Keterampilan <i>Forehand</i>	19
2.2 Kajian Penelitian Relevan	22
2.3 Kerangka Berpikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Rancangan Penelitian	26
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.4 Subjek Penelitian	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	30
3.6 Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	37
4.1.1 Pra Siklus	37
4.1.2 Penerapan Siklus I	42
4.1.3 Hasil Belajar	51
4.1.4 Penerapan Siklus II	55
4.1.5 Hasil Belajar	63
4.1.6 Antar Siklus	66
4.2 Pembahasan	69

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan	71
5.2 Saran	72

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

halaman

Tabel 3.1 Subjek Penelitian	29
Tabel 3.2 Rubik Penilaian Kemampuan Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja	31
Tabel 4.1 Ketuntasan Belajar Pra Siklus.....	41
Tabel 4.2 Ketuntasan Belajar Siklus I.....	52
Tabel 4.3 Performance Siswa Dalam Pembelajaran Tenis Meja Siklus I.....	53
Tabel 4.4 Ketuntasan Belajar Siklus II	63
Tabel 4.5 Performance Siswa Dalam Pembelajaran Tenis Meja Siklus II	65
Tabel 4.6 Capaian Ketuntasan Belajar Antar Siklus.....	66
Tabel 4.7 Performance Siswa Dalam Pembelajaran Tenis Meja Antar Siklus	68

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Meja Tennis.....	7
Gambar 2.2 Jaring (Net)	8
Gambar 2.3 Bola Tennis Meja	9
Gambar 2.4 Bet Tennis Meja	10
Gambar 2.5 <i>Service</i>	12
Gambar 2.6 <i>Forehand</i>	13
Gambar 2.7 <i>Backhand</i>	14
Gambar 2.8 <i>Bloking</i>	14
Gambar 2.9 <i>Smash</i>	15
Gambar 2.10 Metode Latihan <i>Drill</i>	17
Gambar 2.11 Kerangka Berpikir	24
Gambar 3.1 Siklus Penilaian	28
Gambar 4.1 Diagram Persentase Ketuntasan Belajar Pra Siklus	42
Gambar 4.2 Diagram Persentase Ketuntasan Belajar Siklus I	52
Gambar 4.3 Diagram Performance Siswa Siklus I.....	54
Gambar 4.4 Diagram Persentase Ketuntasan Belajar Siklus II	63
Gambar 4.5 Diagram Performance Siswa Siklus II.....	65
Gambar 4.6 Diagram Persentase Ketuntasan Belajar Siklus I dan Siklus II.....	67
Gambar 4.7 Capaian Rata-Rata Nilai Performance Siswa Antar Siklus.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Pra Siklus	75
Lampiran 2 Modul Ajar	76
Lampiran 3 Hasil Penilaian Siklus I	82
Lampiran 4 Hasil Penilaian Siklus II	83
Lampiran 5 Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa	84
Lampiran 6 Dokumentasi	85
Lampiran 7 SK Pembimbing	89
Lampiran 8 Lembar Konsultasi Riset/Karya Akhir	90
Lampiran 9 Surat Izin Melakukan Penelitian	92
Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian	93
Lampiran 11 Turnity	94
Lampiran 12 LoA	97
Lampiran 13 Biodata Penulis	98

