

SKRIPSI

*Ditulis dan diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

OLEH

THEOFANUS NAHAK

NIM. 20320007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal penelitian atas nama **Theofanus Nahak**, NIM. 20320007, dengan judul: **"Tinjauan Hasil Belajar Tenis Meja Melalui Media Dinding Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Taebenu"** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 22, bulan Juni tahun 2024

MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Lukas M. Boleng, M. Kes
NUPTK. 5602737638130033



Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 9163768669130213

MENGESAHKAN



Ramona Marissa Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Thenfanus Nahak**, NIM: 20320007, dengan judul: **"Tinjauan Hasil Belajar Tennis Meja Melalui Media Dinding Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Taebenu"** telah di pertanggungjawabkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16, bulan November, tahun 2024 dan dinyatakan **"LULUS"** pada tanggal 21, bulan November, tahun 2024

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Julian J. Leko, S. Pd., M. Fis	Penguji Utama	
Fredik E. Nope, S. Pd., M. Or	Penguji Anggota	
Dr. Lukas M. Boleng, M. Kcs	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN

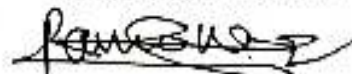


Dekan FKIP

Rupidara, M.Si., Ph.D

NIS 7746647230100

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Pd.

NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Theofanus Nahak
NIM : 20320007
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tinjauan Hasil Belajar Tennis Meja Melalui Media Dinding Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Taebenu

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bila mana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagai mana mestinya

Kupang, 22 juni 2024

Yang menyatakan

Materai
1000

Theofanus Nahak

NIM. 20320007

MOTTO

**“Berbahagialah Orang yang Bertahan Dalam Percobaan,
Sebab Apabila Ia Sudah Tahan Uji, Ia Akan Menerima Mahkota
Kehidupan Yang Dijanjikan Allah Kepada Barang Siapa Yang
Mengasihi Dia.”**

(Yakobus 1:12)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria karena berkat cinta kasih Tuhan Yesus dan Bunda Maria sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Herman Ulu dan Mama Maria Bete, terima kasi atas Doa, dukungan, bimbingan, arahan serta selalu setia mendampingi sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Keluarga dan saudara peneliti yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan jangan cepat menyerah.
4. Kaka, dan Adik tersayang, Markus Dan, Magdalena Kolo, Benediktus Bauk, Yus Balok, Yovita Belak, Eduardus Fahik, Ferdinandus Seran, Kornelis Berek, Paulus Meak, Maria Susanti Kiik, Patris Kandisius Berek, yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti dalam proses perkuliahan hingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
6. Teman-teman dekat peneliti yang selama ini selalu menemani peneliti disaat peneliti membutuhkan bantuan mereka. Semoga amal baik mereka dapat dibalas oleh Tuhan Yang Maha Kuasa.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa Atas Berkat dan Rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **“Tinjauan Hasil Belajar Tennis Meja Melalui Media Dinding Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Taebenu”** penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan yang berarti dalam bidang olahraga khususnya.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materi skripsi penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada

1. Prof. Dr. Godlif F. Neonofa, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M. Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Artha Wacana Kupang.
4. Dr. Lukas M. Boleng, M. Kes., selaku Pembimbing 1 yang telah membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini
5. Alventur Baun, S.Pd., M. Pd., selaku Pembimbing II yang sudah mendukung dan membimbing hingga ke tahap penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan segenap karyawan FKIP jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan nasehat selama penulis mengikuti perkuliahan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
7. Drs. Vinsensius Sasi, M. Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Taebenu bersama staf yang menemani peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Feriyanton Ruku, S.Pd Feri selaku guru olahraga yang menemani peneliti untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Taebenu.

9. Untuk Keluarga Bapak, Mama, Kakak, Ade serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan do'a dan dukungan terhadap peneliti.
10. Teman-teman terimakasih, Rivaldo Ndeto, Susana Sri Dewi, Marlin Nenotek, Martinus Papa, Mateus Wangge yang selalu mendukung saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penyusun skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semogah Tuhan Yesus Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan berkatnya atas segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak kepada penulis.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi penelitian ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Kupang, 22 juni 2024

Penulis,

Theofanus Nahak

NIM. 20320007

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISANALITAS KARYA	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A.	L
atar Belakang Masalah.....	1
B.	I
identifikasi Masalah	5
C.	B
atasan Masalah	5
D.	R
umusan Masalah.....	5
E.	T
ujuan Penelitian.....	5
F.....	M
manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	7

A.	T
eori Penjas	7
B.	P
engertian Hasil Belajar.....	8
C.	K
arakteristik Tenis Meja	10
D.	P
eralatan Dan Perlengkapan Permainan	15
E.	K
erangkah Berpikir.....	19
BAB III. METODE PENELITIAN.....	23
A.	P
endekatan dan Jenis Penelitian.....	23
1.	P
endekatan	23
2.	J
enis	23
B.	D
esain Penelitian	24
C.	V
ariabel, Devenisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator	25
D.	T
empat dan Waktu Penelitian	28
1.	T
empat Penelitian.....	28
2.	W
aktu Penelitian.....	28
E.	P
eran Penelitian, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan	
Informan.....	29

1.	P
eran Penelitian.....	29
2.	I
nforman Penelitian	29
3.	T
eknik Pengumpulan Informan.....	29
F.....	T
eknis Pengumpulan Data.....	30
1.	O
bservasi	30
2.	W
awancara	30
3.	D
okumentasi	30
G.....	T
eknik Analisis Data	31
H.....	P
engujian Keabsahan Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A.....	D
emografi Informan Peneliti	34
B.....	H
asil Penelitian	36
1.	O
bservasi	36
2.	W
awancara	36
C.....	P
embahasan	44
BAB V PENUTUP.....	46

A.	K
esimpulan	46
B.	S
aran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variable, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	27
Tabel 3.2. Waktu Penelitian.....	28
Tabel 3.3. Observasi Tinjauan Hasil Belajar Tennis Meja Melalui Media Dinding Pada Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Taebenu	42
Tabel 3.4. Wawancara Tinjauan Hasil Belajar Tennis Meja Melalui Media Dinding Pada Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Taebenu	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Shakehand Grip</i>	12
Gambar 2.2 <i>Penhold Grip</i>	12
Gambar 2.3 Pukulan <i>Forehand</i> (Sumber: Larry Hodges (2007)	13
Gambar 2.4 Pukulan <i>Backhand</i> (Sumber: Larry Hodges (2007)	14
Gambar 2.5 Lapangan Tennis Meja	17
Gambar 2.6 Jaring (Net).....	19
Gambar 2.7 Tiang Jaring.....	19
Gambar 2.8 Bola	20
Gambar 2.9 Raket (Bet)	20
Gambar 4.1 Papan Nama Sekolah.....	29
Gambar 4.2 Wawancara Bersama Guru Olahraga SMA Negeri 1 Taebenu.....	38
Gambar 4.3 Peneliti Sedang Wawancara Siswa SMA Negeri 1 Taebenu	40
Gambar 4.4 Peneliti Sedang Wawancara Siswa SMA Negeri 1 Taebenu	41
Gambar 4.5 Peneliti Sedang Wawancara Siswa SMA Negeri 1 Taebenu	41
Gambar 4.6 Peneliti Sedang Wawancara Siswa SMA Negeri 1 Taebenu	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	50
Lampiran 3. Pedoman Observasi	51
Lampiran 4. Pedoman Wawancara	52
Lampiran 5. Foto Kegiatan Penelitian	54

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENIS MEJA MELALUI MEDIA DINDING PADA SISWA KELAS XI IPA 1 SMA NEGERI 1 TAEBENU

Theofanus Nahak,¹, Dr. Lukas M. Boleng, M. Kes.², Alventur Baun, S.Pd.,
M. Pd.³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana,
Kupang, Indonesia

email. theofanusnahak@gmail.com

Latar Belakang : Peneliti ini membahas tentang pembelajaran tenis meja dengan memodifikasi media dinding yang salah satu model pembelajaran servis *forehand* dan *backhand* dengan melibatkan seluruh aktivitas siswa tanpa ada perbedaan status sosial, melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur belajar.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan pendekatan dan jenis penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini selama dua bulan dan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Taebenu. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini terdiri atas tes dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini berdasarkan kriteria keberhasilan tindakan kelas sesuai dengan indikator yang merupakan ukuran atau patokan dalam menentukan berhasil dan tidak berhasilnya penelitian ini. Tingkat keberhasilan diukur apabila 75% siswa yang mengikuti proses belajar mencapai taraf keberhasilan minimal.

Tujuan Penelitian : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pembelajaran tenis meja melalui media dinding menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Taebenu.

Hasil dan Pembahasan : Hasil penelitian ini dilakukan pada dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Hasil penelitian pada siklus I tentang tenis meja melalui media dinding di peroleh hasil sebesar 64,89 dalam kategori cukup baik. Hasil penelitian pada siklus II diperoleh nilai sebesar 86,93 dengan kategori sangat baik.

Simpulan : Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan memodifikasi media dinding dapat meningkatkan hasil belajar tenis meja pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Taebenu.

Kata Kunci: hasil belajar, tenis meja melalui media dinding

ABSTRACT

EFFORTS TO IMPROVE TABLE TENNIS LEARNING OUTCOMES THROUGH WALL MEDIA IN CLASS XI SCIENCE 1 STUDENTS OFF SMA NEGERI 1 TAEBENU

Theofanus Nahak, Dr. Lukas M. Boleng, M. Kes, Adventur Baun, S.Pd.,
M.Pd.

Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty Of
Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University,
Kupang, Indonesian

email. theofanusnahak@gmail.com

Background : This research discusses learning table tennis by modifying wall media, one of the learning models is forehand and backhand servis. By involving the role of students as peer tutors and containing elements of learning.

Research Method : This research uses an approach and type of classroom action research which consists of two cycles. The time used in this research was two months and was carried out at SMA Negeri 1 Tabenu. Data collection techniques in this research consist of tests and documentation. The data analysis technique in this is based on criteria for the success of classroom actions in accordance with indicators which are measures or benchmarks in determining the results and failure of this research. The success rate is measured at 75% of student who take part in the learning process achieving a minimum level of cleanliness.

Research Objectives : The aim of this research table tennis learning through wall media using a playing approach in class XII IPS I SMA Negeri 1 Taebenu.

Results and Discussion : The results of this research were carried out in two cycles with planning, implementation, observation and reflection stages. The results of research in cycle I regarding table tennis using wall media obtained a result of 64,89 in the quite good category. The results of the research in cycle II obtained a score of 86,93 in the very good category.

Conclusion : Based on the description above, it can be concluded that the application of the approach of modifying wall media can improve table tennis learning outcomes for students in class XII IPA 1 SMA Negeri 1 Taebenu.

Keywords : learning outcomes, table tennis through wall media.

BIODATA PENULIS



A. Indentitas

1. Nama : Theofanus Nahak
2. Tempat Tanggal Lahir: Taknu, 09 November 1998
3. Alamat : Desa Mandeu RT 01/RW 02 Kab Belu
4. Nomor *Handpone* : 081282355987
5. Email : theofanusnahak@gmail.com
6. Nama Ayah : Herman Ulu
7. Nama Ibu : Maria Bete Boki

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Katolik Amahatan (2007-2013)
2. SMP Mandala (2013-2016)
3. SMA Negeri 1 Tasifeto Barat (2016-2019)
4. PJKR UKAW Kupang (2020-2024)