

**PERBANDINGAN METODE BAGIAN DENGAN METODE  
KESELURUHAN TERHADAP *FOREHAND DRIVE*  
TENIS MEJA**

**Jurnal**

**Oleh**

**ADITYA WIGUNA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2015**

**ABSTRACT****COMPARE THE SECTION METHOD AND THE OVERALL METHODS  
TO FOREHAND DRIVE**

*By:*

**ADITYA WIGUNA**

*Mentor:*

**Drs. Surisman, S.Pd., M.Pd**

**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**

This study aimed to compare the section method training and the overall training methods to the learning achievement of table tennis forehand drive. This type of research was a comparative experimental or quasi-experimental. Population were 20 students. Data collecting technique was using a "backboard test". Data analysis, was using t-test. The results showed that there is no significant influence of the training methods and the part of the overall training method for the skills of table tennis forehand drive, and there are significant differences, namely, practice method is more influence and improve the skills of forehand drive.

**Keywords :** comparison, forehand drives, table tennis, the overall method, the section method.

**ABSTRAK****PERBANDINGAN METODE BAGIAN DENGAN METODE  
KESELURUHAN TERHADAP FOREHAND DRIVE  
TENIS MEJA****Oleh****ADITYA WIGUNA****Pembimbing:****Drs. Surisman, S.Pd., M.Pd  
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap prestasi belajar pukulan *forehand drive* tenis meja. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen komparatif atau eksperimen semu. Populasi berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan "*backboard tes*". Analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan: bahwa ada pengaruh yang signifikan dari metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap keterampilan bermain tenis meja pukulan *forehand drive* serta ada perbedaan yang signifikan yaitu, metode latihan bagian lebih berpengaruh dan lebih meningkatkan keterampilan pukulan *forehand drive*.

**Kata kunci :** *forehand drive*, metode bagian, metode keseluruhan, perbandingan, tenis meja.

## I. PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Tenis meja adalah permainan yang memiliki banyak sekali variasi pukulan. Namun pada teknik dasarnya adalah pukulan *drive*. Pada pukulan *drive* terbagi atas *forehand* dan *backhand*. Sedangkan bentuk pukulan yang dilatih adalah pukulan *forehand drive*.

Kegiatan di sekolah adalah dua bagian dalam pengelompokannya, yaitu (1) Intrakurikuler, (2) Ekstrakurikuler (kegiatan diluar jam sekolah). Penempatan kegiatan ekstrakurikuler pada posisi kedua dimaksudkan sebagai penunjang dari kegiatan proses belajar mengajar di sekolah, diartikan bahwa olahraga ekstrakurikuler merupakan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran dan tidak mengganggu kegiatan pelajaran inti (resmi).

Untuk melakukan gerakan pukulan *forehand drive* dibutuhkan latihan yang rutin dan membutuhkan waktu yang lumayan lama. Karena gerakan ini memiliki kesulitan-kesulitan di antaranya seperti : cara memegang bed (*grip*), gerakan ayunan tangan, gerakan lanjutan, dan ketepatan perkenaan bola pada bed. Maka dari itu siswa tidak cukup jika hanya mempelajarinya dalam kegiatan intrakurikuler saja. Maka dari itu siswa di anjurkan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah yang dilaksanakan setelah kegiatan belajar mengajar disekolah.

Karena dengan siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat lebih dalam dan banyak waktu untuk mempelajari gerakan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja. Dan diharapkan siswa mampu mengerti dan dapat menguasai teknik-teknik dalam

melakukan gerakan *forehand drive* dengan baik dan benar. Sehingga kemampuan siswa dapat meningkat dan tujuan belajar dalam melakukan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja dapat tercapai. Setelah penulis amati, penguasaan permainan tenis meja pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP N 3 Trimurjo, masih kurang khususnya dalam hal menguasai pukulan *forehand* tenis meja. Kekurangan pukulan *forehand* terlihat ketika siswa dalam melakukan latihan banyak siswa yang pukulannya tidak bisa terarah bahkan terkadang sering hasil pukulan *out* atau keluar tidak masuk dalam area lawan, bahkan beberapa siswa ada yang pada saat mengembalikan atau menyerang lawan pukulan sering menyangkut di net sehingga menghasilkan point buat lawan.

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan membandingkan dua bentuk metode latihan pukulan *forehand*, yaitu perbandingan metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan.

### Identifikasi Masalah

1. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan siswa dalam melakukan pukulan *forehand drive* pada permainan tenis meja.
2. Masih banyaknya kesalahan siswa dalam hal memegang bed (*grip*), melakukan gerakan ayunan tangan, gerakan lanjutan, dan ketepatan perkenaan bola pada bed dalam melakukan gerakan pukulan *forehand drive* pada permainan tenis meja.
3. Akibat kurangnya keterampilan siswa dalam hal cara memegang bed (*grip*), melakukan gerakan

ayunan tangan, gerakan lanjutan, dan ketepatan perkenaan bola pada bed dalam melakukan gerakan pukulan *forehand drive* pada permainan tenis meja, sehingga pada saat siswa melakukan pukulan *forehand drive* masih banyak hasil pukulan dari siswa yang *out*, menyangkut di net, dan bola tidak mengenai bed.

### Rumusan Masalah

1. Seberapa besar pengaruh metode latihan bagian terhadap pukulan *forehand drive* tenis meja?
2. Seberapa besar pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap pukulan *forehand drive* tenis meja?
3. Apakah ada perbedaan antara metode latihan bagian dan keseluruhan terhadap *forehand drive* tenis meja?

### Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode bagian terhadap metode latihan bagian dalam membentuk pukulan *forehand drive* tenis meja di SMP Negeri 3 Trimurjo.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode keseluruhan terhadap metode latihan keseluruhan dalam membentuk pukulan *forehand drive* tenis meja di SMP Negeri 3 Trimurjo.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara metode latihan bagian dan keseluruhan dalam membentuk pukulan *forehand drive* tenis meja di SMP Negeri 3 Trimurjo.

### Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Penulis

Peneliti dapat mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara metode latihan bagian dan keseluruhan dalam membentuk pukulan *forehand drive* tenis meja, serta sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan tenis meja pada teknik pukulan *forehand drive*.

### 2. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya melakukan penelitian yang lebih luas.

### 3. Bagi Guru

Sebagai salah satu acuan dalam kegiatan belajar mengajar yang berkaitan dengan teknik pukulan *forehand drive* tenis meja.

### 4. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan bermain tenis meja khususnya dalam melakukan pukulan *forehand drive* tenis meja.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### Latihan

Dierich Haree (2000:18) menjelaskan bahwa : Latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, khususnya dengan prinsip pendidikan yang teratur direncanakan sehingga dapat memperbaiki kemampuan dan kesiapan olahragawan. Selain latihan

yang diikuti dengan pendekatan ilmiah, agar dapat menyempurnakan latihan juga harus diikuti dengan latihan yang teratur, sistematis dan berulang-ulang serta kian hari makin bertambah jumlah beban atau kerjanya dan memiliki tujuan tersendiri. Harsono (2000:28) mengatakan bahwa: Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihannya.

### **Metode Latihan Bagian**

Metode bagian dapat pula digunakan dalam keterampilan gerak yaitu permainan tenis meja terhadap beberapa materi, diantaranya materi pukulan *forehand drive*. Pada teknik awal pukul *forehand*, terdapat tiga tahap gerakan, yaitu: sikap awal (cara berdiri), cara memukul, kemudian gerakan lanjutan (*follow through*), pertama-tama kita mempelajari sikap awal, kemudian setelah dikuasai barulah kita pelajari tahap yang kedua yaitu cara memukul, yang telah masuk ke gerakan-gerakan lanjutan. Setelah masing-masing tahap dikuasai dengan baik, kemudian ketiga tahap tersebut digabungkan secara keseluruhan. Jadi dengan kata lain metode bagian adalah suatu cara belajar yang beranjak dari suatu bagian ke yang menyeluruh atau dari yang khusus ke yang umum.

### **Metode Latihan Keseluruhan**

Metode keseluruhan disebut juga metode global dan merupakan kebalikan dari metode bagian. Metode keseluruhan merupakan suatu metode latihan yang mana cara penyampaiannya diberikan secara keseluruhan. Metode keseluruhan menurut Supandi dan Lauren Seba (2003:14), yaitu : “Belajar secara

global adalah proses dalam situasi yang mendorong untuk mempelajari blok materi pelajaran secara total dan serentak.” Pada metode ini, diharapkan atlet dapat mempelajari materi yang diberikan oleh pelatih secara keseluruhan. Proses latihan diawali dengan penanaman konsep secara keseluruhan, sampai konsep tersebut dipahami benar barulah dialihkan ke dalam bagian yang lebih sederhana.

Metode keseluruhan, dapat dipakai untuk mempelajari suatu keterampilan gerak, seperti yang dikemukakan oleh Sugiyanto (2003:3), yaitu: “Metode praktik keseluruhan adalah cara pendekatan dalam mengajar dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerak, kepada atlet diajarkan semua unsur rangkaian gerak secara keseluruhan sekaligus dan dipraktikkan secara keseluruhan sekaligus.”

### **Tenis Meja**

Tenis meja adalah cabang olahraga yang sangat mengandalkan kemampuan *skill* yang tinggi dan kondisi tubuh yang prima. Faktor kematangan *skill* mutlak menentukan dalam permainan tenis meja, hal ini mengingat bentuk lapangan yang relatif kecil, bola yang kecil, pemukul yang kecil. Ciri khas permainan tenis meja yang lain adalah kecepatan. Kecepatan ini tidak hanya pada gerakan-gerakan saja, melainkan hitungannya pun cepat. Dalam satu set permainan dibutuhkan 11 angka yang diperoleh pada setiap bola mati, baik oleh sendiri maupun lawan.

### **Pukulan *Forehand Drive***

Cara melakukan pukulan ini adalah dengan merendahkan posisi tubuh, Lalu gerakkan tangan yang memegang bad kearah pinggang (bila tidak kidal

gerakan ke arah kanan), siku membentuk sudut kira-kira 90 derajat. Sekarang tinggal menggerakkan tangan kedepan tanpa merubah siku.

### Cara pukulan *Forehand Drive*

- bahu kiri diputar lebih dekat dengan net, sudut terbuka, tinggi bad hampir sejajar dengan bahu.
- Kaki kiri di depan dan berat badan diletakkan pada tumpuan kaki kanan.
- Saat perkenaan perkenaan terjadi pada saat pantulan bola tertinggi dengan sudut bad tetap terbuka.
- Pada saat perkenaan terjadi, bahu kanan diturunkan bersamaan dengan berpindahnya berat kaki ke depan.
- Sikap akhir gerak lanjutan dari lengan kanan sampai hampir lurus dan bahu kanan berada pada posisi rendah. Berat badan telah benar-benar dipindahkan kaki ke depan.



Gambar 7. Cara melakukan pukulan *forehand drive*

### Kerangka Pikir

Mempelajari keterampilan pukulan forehand dengan metode keseluruhan tidak membagi-bagi ke dalam unsur-unsur gerakan. Hal ini perlu ditanamkan pada diri anak, yaitu belajar berpikir bagaimana keterampilan gerak pukulan itu sendiri.

Pada metode keseluruhan, perlu dimasukkan unsur bagian yang dianggap perlu untuk memberikan penguatan. Hal ini tentunya penguatan antara siswa yang satu dengan siswa yang lain berbeda, karena kesalahan masing-masing individu tidaklah sama berdasarkan konsep berpikir siswa masing-masing tentang pukulan forehand berbeda. Dari permasalahan di atas penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang metode mana yang lebih efektif digunakan dalam belajar keterampilan pukulan *forehand drive* pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP N 3 Trimurjo.

### Hipotesis

$H_0$  : Tidak ada pengaruh yang signifikan metode latihan bagian terhadap pukulan *forehand drive* tenis meja pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP N 3 Trimurjo.

$H_1$  : Seberapa besar pengaruh metode latihan bagian terhadap pukulan *forehand drive* tenis meja pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP N 3 Trimurjo.

$H_0$  : Tidak ada pengaruh yang signifikan metode latihan keseluruhan terhadap pukulan *forehand drive* tenis meja pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP N 3 Trimurjo.

$H_2$  : Seberapa besar pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap pukulan *forehand drive* tenis meja pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP N 3 Trimurjo.

$H_0$  : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap pukulan *forehand drive* tenis meja pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP N 3 Trimurjo.

$H_3$  : Ada perbedaan yang signifikan antara metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap pukulan *forehand*

*drive* tenis meja pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP N 3 Trimurjo.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen komparatif, dikarenakan dalam kedua kelompok ini tidak ada kelompok kontrol. Karena metode komparatif akan menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda, orang, prosedur kerja, ide, kritik terhadap seseorang, kelompok terhadap suatu ide atau prosedur kerja. Penelitian komparatif bersifat membandingkan beberapa variabel pada sampel yang berbeda dan dengan waktu yang berbeda (Arikunto, 2006:236).

#### Variabel Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

X<sub>1</sub>: Metode bagian.

X<sub>2</sub>: Metode keseluruhan

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah: Keterampilan bermain tenis meja pukulan *forehand*

#### Populasi

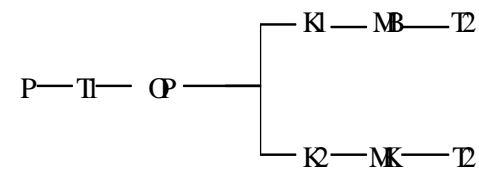
Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP N 3 Trimurjo, yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja yang berjumlah 20 orang.

#### Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan teknik *total sampling* atau mengambil seluruh jumlah populasi yaitu 20 siswa sebagai

sampelnya. Yaitu dengan masing-masing kelompok terdiri dari 10 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di SMP N 3 Trimurjo.

#### Rancangan Penelitian



#### Keterangan:

P : Populasi

T1 : Tes awal

OP : Ordinal pairing

K1 : Kelompok yang diberi latihan metode bagian

K2 : Kelompok yang diberi latihan metode keseluruhan

MB : Metode bagian

MK : Metode keseluruhan

T2 : Tes akhir

#### Teknik Pengambilan Data

Pada penelitian ini menggunakan *test backboard*, tes dilakukan sebelum latihan, dan untuk menentukan pembagian kelompok yang diberikan metode latihan bagian, dan yang diberi metode keseluruhan dengan *ordinal pairing*.

#### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *backboard test*.

Alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- Meja tenis meja sebanyak 2 buah
- Bola sebanyak 30 buah
- Stop watch 2 buah



- d. Bet tenis meja 30 buah
- e. Alat-alat tulis
- f. Lembar hasil tes

### Prosedur Pelaksanaan Tes

Sampel berdiri dibelakang meja dengan memegang bet dan bola. Pada aba-aba “ya” sampel melakukan servis dilanjutkan kearah meja yang vertikal dengan forehand selama 30 detik. Bila sampel tidak bisa menguasai bola dapat mengambil bola yang tersedia. Waktu pelaksanaan tes ini tiga kali dengan interval 10 detik hasil yang tertinggi dijadikan data.

### Teknik Analisis Data

Uji Normalitas

Uji Homogenitas

Uji Hipotesis

Uji t

## IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

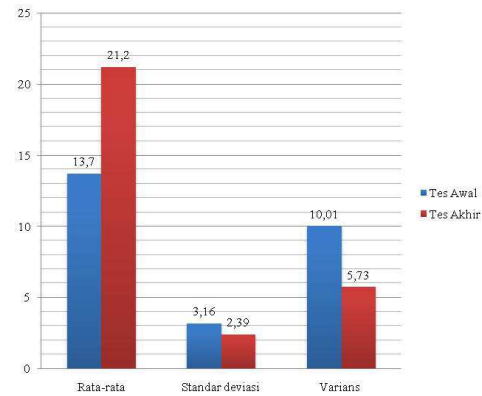
### Hasil Penelitian

#### Deskripsi Data

Tabel 2. Tabulasi Hasil Penelitian Kelompok Metode Bagian Dan Metode Keseluruhan.

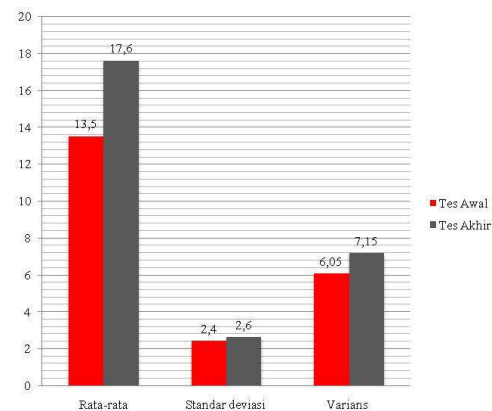
Keterangan	Kelompok Metode Latihan Bagian		Kelompok Metode Latihan Keseluruhan	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah	137	212	135	176
Rata-rata	13,7	21,2	13,5	17,6
Standar deviasi	3,16403	2,39444	2,4608	2,67499
Varians	10,0111	5,73333	6,05556	7,15556

Perbedaan hasil tes awal dan akhir kelompok latihan metode bagian di bawah ini:



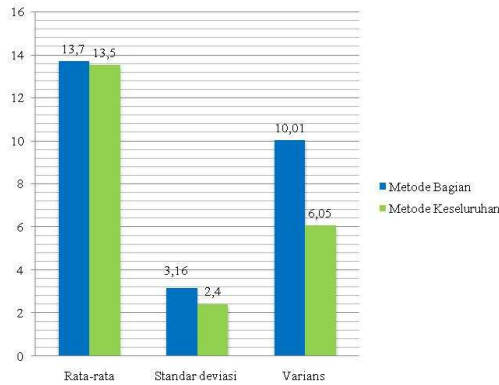
Gambar 1. Perbedaan Hasil Tes Awal Dan Akhir Kelompok Latihan Metode Bagian

Berdasarkan pengukuran pada tes awal kelompok Metode keseluruhan diperoleh nilai rata-rata 13,5, standar deviasi 2,4608 dan varians 6,05556 kemudian pada tes akhir juga mengalami peningkatan yang signifikan yaitu diperoleh nilai rata-rata 17,6, standar deviasi 2,67499 dan varians 7,15556. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel Perbedaan hasil tes awal dan akhir kelompok latihan metode keseluruhan di bawah ini:



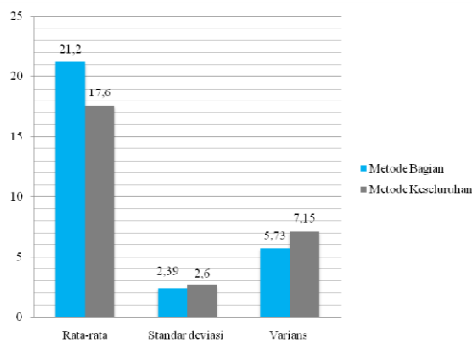
Gambar 2. Perbedaan Hasil Tes Tes Awal Dan Akhir Kelompok Latihan Metode Keseluruhan

Perbedaan pada tes awal antara masing-masing kelompok dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar . Perbedaan Hasil Tes Awal Antar Kelompok Metode Bagian Dan Metode Keseluruhan

Perbedaan pada tes akhir antara masing-masing kelompok maka dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar . Perbedaan Hasil Tes Akhir Antar Kelompok Metode Bagian Dan Metode Keseluruhan

## Analisis Data

### Uji hipotesis

#### Analisis Uji T Pengaruh Kelompok Metode Bagian Dan Metode Keseluruhan Terhadap Keterampilan Pukulan *Forehand Drive* Tennis Meja

Hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal dan tes akhir pada kelompok Metode bagian didapat  $t_{hitung} = 8,474 > t_{tabel} = 2,262$  yang berarti tolak hipotesis nol ( $H_0$ ) terima  $H_a$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan terhadap Keterampilan Pukulan *Forehand Drive* Tennis Meja melalui Metode bagian.

Hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal dan tes akhir pada kelompok Metode keseluruhan didapat  $t_{hitung} = 8,474 > t_{tabel} = 4,903$  yang berarti tolak hipotesis nol ( $H_0$ ) terima  $H_a$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan terhadap Keterampilan

#### Analisis Uji T Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Metode Bagian Dan Metode Keseluruhan Terhadap Keterampilan Pukulan *Forehand Drive* Tennis Meja

Diperoleh tes awal Metode bagian dan Metode keseluruhan diperoleh nilai  $t_{hitung} = 0,1571 < 2,101 = t_{tabel}$ . Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada tes awal antara kelompok Metode bagian dan Metode keseluruhan terhadap Keterampilan Pukulan *Forehand Drive* Tennis Meja. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada tes awal kedua kelompok memiliki kemampuan yang hampir sama karena telah dibagi dengan cara *ordinal pairing* sehingga jika terdapat perbedaan pada tes akhir maka hal tersebut akibat dari perlakuan yang diberikan.

Sedangkan pada tes akhir Metode bagian dan Metode keseluruhan diperoleh nilai  $t_{hitung} = 3,171 > 2,101 = t_{tabel}$ . Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada tes akhir antara kelompok Metode bagian dan Metode

keseluruhan terhadap Keterampilan Pukulan *Forehand Drive* Tenis Meja. Dari keduanya diperoleh data bahwa Metode bagian lebih tinggi peningkatannya terhadap Keterampilan Pukulan *Forehand Drive* Tenis Meja dari pada Metode keseluruhan.

### **Pembahasan**

Dalam penelitian ini terlihat adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir Keterampilan Pukulan *Forehand Drive* Tenis Meja siswa yang meningkat secara signifikan. Untuk Metode bagian setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap ket Keterampilan Pukulan *Forehand Drive* Tenis Meja pada siswa. Hal ini dipengaruhi olah intensitas latihan, memaksimalkan kesempatan saat latihan, keinginan siswa untuk melakukan gerakan secara benar, serta kondisi sarana dan prasarana sangat memadai. Dan beberapa siswa tidak mengalami peningkatan yang signifikan, hal ini dipengaruhi kurangnya siswa mengikuti latihan, tidak maksimalnya siswa dalam berlatih, beberapa siswa tidak memaksimalkan kesempatan saat latihan, dan cuaca yang kurang mendukung saat latihan.

Metode latihan bagian disebut juga metode elementer. Metode ini cara penyampainnya secara bertahap yaitu dengan jalan membagi-bagikan materi pelajaran menjadi bagian yang lebih kecil atau sederhana. Metode ini dipergunakan untuk mempelajari materi pelajaran yang luas dan kompleks agar dapat dibagi-bagi menjadi beberapa unit, supaya dapat mempermudah mempelajarinya.

Pada teknik awal pukul forehand, terdapat tiga tahap gerakan, yaitu: sikap awal (cara berdiri), cara memukul,

kemudian gerakan lanjutan (follow through), pertama-tama kita mempelajari sikap awal, kemudian setelah dikuasai barulah kita pelajari tahap yang kedua yaitu cara memukul, yang telah masuk ke gerakan-gerakan lanjutan. Setelah masing-masing tahap dikuasai dengan baik, kemudian ketiga tahap tersebut di gabungkan secara keseluruhan. Jadi dengan kata lain metode bagian adalah suatu cara belajar yang beranjak dari suatu bagian ke yang menyeluruh atau dari yang khusus ke yang umum. Selain itu metode bagian membutuhkan waktu yang lebih singkat dari metode lain dalam mempelajari suatu materi pelajaran. Hal ini sesuai dengan pendapat B. E. Rahantoknam sebagai berikut: Bila kita membagi suatu tugas menjadi bagian-bagian, maka kita telah mendistribusikan session latihan. Berlatih bagian-bagian merupakan suatu unit latihan yang lebih singkat dari berlatih keseluruhan.

Pendapat-pendapat di atas dapat dikatakan bahwa metode bagian merupakan metode yang baik untuk diterapkan di dalam mempelajari keterampilan gerak dari yang mudah ke yang sukar. Oleh karena itu model pembelajaran kelompok bisa dijadikan salah satu cara untuk meningkatkan Keterampilan Pukulan *Forehand Drive* Tenis Meja.

Sedangkan Metode keseluruhan setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap ket Keterampilan Pukulan *Forehand Drive* Tenis Meja pada siswa. Hal ini dikarenakan dalam melakukan Keterampilan Pukulan *Forehand Drive* Tenis Meja pada Metode keseluruhan banyak gerakan aktif dan efisien dalam melakukan Keterampilan Pukulan *Forehand Drive* Tenis Meja, dengan

banyak mencoba dan berlatih serta dievaluasi kesalahan-kesalahan dalam melakukan Pukulan *Forehand Drive* Tenis Meja tersebut maka keterampilan Pukulan *Forehand Drive* Tenis Meja akan semakin baik.

Metode keseluruhan menurut Supandi dan Lauren Seba (2003:14), yaitu : “Belajar secara global adalah proses dalam situasi yang mendorong untuk mempelajari blok materi pelajaran secara total dan serentak.” Metode keseluruhan, dapat dipakai untuk mempelajari suatu keterampilan gerak, seperti yang dikemukakan oleh Sugiyanto (2003:3), yaitu: “Metode praktik keseluruhan adalah cara pendekatan dalam mengajar dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerak, kepada atlet diajarkan semua unsur rangkaian gerak secara keseluruhan sekaligus dan dipraktikkan secara keseluruhan sekaligus.”

Menurut pendapat di atas suatu materi pelajaran itu diberikan sekaligus kepada siswa, sampai siswa mengerti benar materi yang diberikan contoh gerakan dan siswa melakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang sampai materi tersebut dapat dikuasai secara keseluruhan.

Berdasarkan analisis data tode latihan bagian dengan metode latihan keseluruhan ini ada perbedaan yang signifikan terhadap keterampilan pukulan *forehand drive* tenis meja. Metode bagian, merupakan materi latihan diberikan secara bertahap dan dilakukan koreksi yang cukup sehingga untuk memperbaiki kesalahan siswa lebih mudah. Sedangkan metode keseluruhan lebih sukar untuk diterapkan karena mempelajari pukulan tidak secara bertahap dan anak mengembangkan sendiri secara

mandiri, apabila ada suatu kesalahan akan sulit dirubah karena sudah menjadi suatu kebiasaan.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Ada pengaruh yang signifikan keterampilan pukulan *forehand drive* tenis meja
2. Ada pengaruh yang signifikan keterampilan pukulan *forehand drive* tenis meja
3. Ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan bagian dengan metode latihan keseluruhan terhadap pukulan *forehand drive* tenis meja pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP N 3 TRIMURJO, yang mana metode bagian lebih baik dari pada metode keseluruhan.

### Saran

1. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding.
2. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *forehand drive* tenis meja.
3. Guru/ pelatih dapat menggunakan metode bagian dengan metode keseluruhan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *forehand drive* tenis meja siswa/ atlet.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dierich Haree. 2000. *Pendidikan Pelatih Tenis Tingkat Dasar*. Yogyakarta: Komite Pengembangan PB Pelti.
- Harsono. 2000. *Prinsip – prinsip Training dan Coaching*. Bandung : Sekolah Tinggi Olahraga Bandung.
- Sugiyanto. 2003. *Belajar Gerak*. Jakarta: KONI Pusat.
- Supandi dan Lauren Seba. 2003. *Dasar-dasar Belajar Gerak*. Jakarta: Erlangga.
- Winataputra, Udin S. 2008. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka