



**KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PUKULAN *FOREHAND* DAN
BACKHAND TENIS MEJA PADA SISWA KELAS XII ALIYAH PONDOK
PESANTREN TUNAS HARAPAN TEMBILAHAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Strata 1 Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Indragiri



OLEH :
DILVA HAPSI AH
NIM: 501211010013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM INDRAGIRI
2026**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Universitas Islam Indragiri

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Universitas Islam Indragiri

Menyatakan Bahwa:

DILVA HAPSIAH
NIM:501211010013

Telah diuji oleh tim penguji dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISI untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada tanggal 26 Januari 2026.

Pembimbing I

Dahrial S.Pd., M.Pd
NIDN. 1027128202

Pembimbing II

Prima Antoni, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1007129002

Dekan FKIP UNISI

Andriansyah, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1006078902

Ketua Program
Pendidikan Jasmani Kesehatan
Rekreasi

Prima Antoni, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1007129002



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Universitas Islam Indragiri

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Menyatakan Bahwa:

DILVA HAPSAH
NIM: 501211010013

Telah diuji oleh tim penguji dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISI untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Tanggal 26 Januari 2026.

Tim Penguji:

Ketua : Dahrial, S.Pd, M.Pd :
NIDN. 102712802

Sekretaris : Prima Antoni, S.Pd., M.Pd :
NIDN. 1007129002

Penguji:

1. Andriansyah, S.Pd., M.Pd :
NIDN. 1006078902

2. Hamzah, S.Pd., M.Pd :
NIDN. 1014018303

3. Khairuddin, S.Ag., M.Pd.I :
NIDN. 1012037302



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Universitas Islam Indragiri

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Universitas Islam Indragiri

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DILVA HAPSIAH
NIM : 501211010013
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya berjudul “keterampilan teknik dasar pukulan forehand dan backhand tenis meja pada siswa kelas XII aliyah pondok pesantren tunas harapan tembilahan”
2. Semua sumber yang /saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai ketentuan yang berlaku di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Indragiri.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah di tulis orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dengan disebut nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan ketentuan hukum hukum yang berlaku.

Tembilahan, 26 Januari 2026
yang menyatakan



DILVA HAPSIAH
501211010013

ABSTRAK

Dilva Hapsiah, NIM: 501211010013, *Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Forehand dan Backhand Tenis Meja pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan*, Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Indragiri Hilir, 2026.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya pemahaman dan penguasaan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis meja pada siswa, khususnya yang berkaitan dengan koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot lengan. Padahal, kedua komponen tersebut sangat penting dalam menunjang keterampilan bermain tenis meja secara efektif dan efisien. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian berjumlah 13 siswa laki-laki yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan, dan dokumentasi. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* dengan kategori penilaian sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan persentase tertinggi sebesar 34,61%. Secara rinci, keterampilan pukulan *forehand* sebagian besar berada pada kategori sedang (30,76%), sedangkan keterampilan pukulan *backhand* juga didominasi kategori sedang (38,46%). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar masih belum optimal, terutama dalam aspek posisi tubuh, pegangan bet, ayunan tangan, serta koordinasi gerakan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang lebih terarah dan berkesinambungan, serta peningkatan peran guru dalam memberikan pembelajaran teknik yang lebih mendalam agar keterampilan siswa dapat meningkat secara optimal.

Kata kunci: *Forehand, Backhand, Koordinasi Mata-Tangan.*



3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini berjudul Keterampilan Teknik Dasar Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Tennis Meja Pada Siswa Kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan. Dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti banyak mendapat tantangan dan hambatan akan tetapi dengan bantuan dari berbagai pihak tantangan itu bisa teratasi. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. Najamuddin Lc.,MA. selaku Rektor Universitas Islam Indragiri.
2. Andriansyah S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan penguji pertama
3. Prima Antoni S.Pd., M.Pd. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Indragiri dan dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan-masukan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan sesuai waktu yang diharapkan
4. Dahrial S.Pd.,M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah banyak berperan dalam memberikan arahan penulis dalam penulisan skripsi ini dan juga yang telah meluangkan waktunya untuk penulis dalam memeriksa hasil penelitian yang penulis lakukan sehingga dapat juga selesai dengan waktu yang diharapkan.
5. Hamzah S.Pd., M.Pd, Selaku penguji kedua dan Khairuddin S.Ag., M.Pd.I selaku penguji ketiga.
6. Seluruh dosen-dosen fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan Ilmu, nasehat dan bimbingan selama proses akademik penulis.
7. Terimakasih untuk partner disetiap keadaan, terimakasih untuk kedua orangtua, saudara dan keluarga dan terimakasih untuk teman-temanku semua, untuk bantuan yang diberikan, terimakasih untuk selalu mendukung dan menyemangati hingga terselesaikan skripsi ini.

Semoga kebaikan bapak dan ibu serta teman-teman mendapatkan limpahan dari Allah SWT, penulis menyadari bahwa dalam pembuatan dan penulisan skripsi ini memiliki

banyak kekurangan sehingga dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan, Aamiin.

Penulis

DILVA HAPSIAH



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Universitas Islam Indragiri

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.





BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 52

A. Kesimpulan 52

B. Saran 52

DAFTAR PUSTAKA..... 54

LAMPIRAN..... 56

HAK Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.

2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.

3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.

Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.

3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Universitas Islam Indragiri



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pegangan <i>Shakehand Grip</i>	11
Gambar 2 Pegangan <i>Penhold Grip</i>	11
Gambar 3 Kerangka Berfikir	31
Gambar 4 Robot Pelempar	37
Gambar 5 Tanda Sasaran Ketepatan <i>Forehand</i>	37
Gambar 6 Tanda Sasaran Ketepatan <i>Backhand</i>	39
Gambar 7 Histogram Keterampilan Teknik Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja.....	45
Gambar 8 Histogram Keterampilan Teknik Pukulan <i>Backhand</i> Tenis Meja .	47



DAFTAR TABEL



Tabel 1 Norma Empiris <i>Forehand</i>	38
Tabel 2 Norma Empiris <i>Backhand</i>	40
Tabel 3 Penghitungan Normatif dan Distribusi Frekuensi Kategorisasi Keterampilan Pukulan <i>Forehand</i> Siswa Laki- Laki Kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan	44
Tabel 4 Penghitungan Normatif Kategorisasi dan Distribusi Frekuensi Keterampilan Pukulan <i>Backhand</i> Siswa laki- laki kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan	46

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
4. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
5. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Universitas Islam Indragiri



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Score Sheet Forehand</i>	54
Lampiran 2 <i>Score Sheet Backhand</i>	54
Lampiran 3 Surat Penelitian.....	55
Lampiran 4 Dokumentasi.....	56



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Universitas Islam Indragiri

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
4. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
5. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.