



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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.

Universitas Islam Indragiri

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja pada siswa kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Keterampilan pukulan *forehand* sebagian besar juga berada pada kategori **sedang** dengan persentase $4/13 \times 100\% = 30,76\%$, meskipun terdapat siswa yang masuk kategori sangat rendah hingga sangat tinggi.
2. Keterampilan pukulan *backhand* mayoritas berada pada kategori **sedang** $5/13 \times 100\% = (38,46\%)$. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *backhand* masih memerlukan perhatian dan latihan lebih intensif dibandingkan dengan *forehand*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* siswa kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terarah, intensif, serta dengan bimbingan guru/pelatih secara rutin.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa, disarankan untuk lebih sering berlatih pukulan *forehand* dan

backhand dengan teknik yang benar. Latihan sebaiknya dilakukan secara rutin dan konsisten agar keterampilan meningkat.

2. Bagi Guru/Pelatih, guru Penjas disarankan untuk memberikan metode latihan yang menarik, variatif, serta sesuai dengan kondisi siswa. Latihan dengan model *multiball* (bola banyak) dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan *forehand* dan *backhand* secara cepat dan efektif.
3. Bagi Sekolah/Pondok Pesantren, diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana olahraga tenis meja yang lebih memadai sehingga siswa memiliki kesempatan berlatih dengan fasilitas yang baik. Perlu adanya kegiatan ekstrakurikuler khusus tenis meja untuk menyalurkan bakat siswa dan meningkatkan prestasi di bidang olahraga.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian lebih lanjut dengan memperluas subjek penelitian, misalnya melibatkan siswa perempuan atau tingkat kelas yang berbeda. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain seperti koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, atau faktor psikologis yang memengaruhi keterampilan tenis meja.



DAFTAR PUSTAKA

- A.M. Bandi Utama, dkk. 2015. “Kemampuan Bermain Tennis Meja Studi Korelasi Antara Kelincahan dan Kemampuan Pukulan dengan Kemampuan Bermain Tennis Meja:.. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Antoni, Prima. (2023). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Tembilahan: Universitas Islam Indragiri
- Arikunto, S. (2025). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2021). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Damiri, Achmad. (2018). *Dasar-dasar Tennis Meja*. Surabaya: Erlangga.
- Edho Pranata & Widiastuti. (2018). *Model Latihan Drive Tennis Meja Kategori Pemula Untuk Klub*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Fathoni, Abdurrahman. (2016). *Metodologi Penelitiandan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ferdyan, Muhammad Abdullah. (2016). *Profil Kemampuan Daya Tahan Aerobik, Kekuatan Maksimal, Power, dan Daya Tahan Kekuatan Atlet Gulat PPLP Jawa Barat*. Jawa Barat: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hamzah. (2023). Keterampilan Teknik Dasar *Smash Forehand* dan *Smash Backhand* Dalam Permainan Bulutangkis Siswa SMA. *Jurnal Olahraga Indragiri*. Vol VII, No.2. Tembilahan: Universitas Islam Indragiri.
- Hodges, Larry. 2015. *Step to Success Tennis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta Raja Grafindo Persada
- Murniati, Sri. (2023). “Keterampilan Teknik Dasar *Service Forehand* Tennis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Al- Falah Kota Jambi”. *Jurnal Pion*, Vol. III, No.2. Jambi: Universitas Jambi.
- Nuansari, Rahayu. (2015). *Survei Hasil Belajar Forehand, Backhand dan Smash Tennis Meja Peserta Didik SMK Negeri 3. Pontianak: FKIP UNTAN*.
- Pranata, Edho. Widiastuti. (2018). *Model Latihan Drive Tennis Meja Kategori Pemula Untuk Klub*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Pribadi, Budi. (2019). *Teknik Dasar Tennis Meja*. Bandung: Alfabeta.
- Rahayu, Sinta. (2020). *Dasar-dasar Permainan Tennis Meja*. Yogyakarta: Deepublish

Roji. 2025. *Penjas Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.

Salim, Agus. (2017). *Buku Pintar Tanis Meja*. Bandung: Jember.

Saputro, Rony Dwi. (2017). “Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja SMAN 1 Tanjungsari Kabupaten Gunung Kidul”. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Subakti, S. (2018). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Pada Persatuan Tenis Meja Pade Angen Mataram Tahun 2018. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, Vol. II, No. 3. Mataram: IKIP Mataram.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sujono, Agus. (2021). *Pengantar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Susilo, Iwan Kurniawan. 2023. Kemampuan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Tenis Meja Peserta Ekstrakurikuler SD Negeri Tugurejo Kecamatan Tempuran Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Undang- Undang Republik Indonesia (UU RI) No 11 Tahun 2022

Tanjung, Farhan Yazid Zidane. (2023). “Menguasai Teknik Dasar Pukulan *Forehand* dalam Tenis Lapangan: Tips dan Latihan Terbaik”. *Jurnal Pendidikan*. Vol. VI, No. 1. Deli Serdang: Universitas Negeri Medan

Tomoliyus, dkk. 2017. *Tenis Meja dan Penilaian*. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung

Wahyudi, A. (2018). *Olahraga dan Kesehatan Jasmani*. Jakarta: Gramedia Widiasarana.

Yuliana, Rina. (2020). *Latihan Dasar Tenis Meja untuk Pemula*. Malang: UB Press.

Yusuf, Ahmad. (2017). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Zaini, H. (2021). *Pendidikan Olahraga dan Prestasi*. Jakarta: Prenada Medi





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 U.U. 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.