

cek-01a01a20ab8e-PLAGIATRISME SKRIPSI DILVA.docx

By User Upload

**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 HAPSIAH
NIM: 501211010013

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga. Secara umum, pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga. Olahraga menjadi bagian dari pendidikan jasmani yang bertujuan mendidik siswa secara fisik dan mental di sekolah.

Sekolah merupakan salah satu pendidikan formal yang menyelenggarakan proses pembelajaran untuk membimbing, mendidik, melatih dan mengembangkan kemampuan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Hal ini sesuai yang dijelaskan oleh Undang- Undang Republik Indonesia (UU RI) No 11 Tahun 2022 Pasal 25 Ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan Intrakurikuler maupun Ekstrakurikuler”

Salah satu bidang pendidikan yang mendapat perhatian dari pemerintah adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang merupakan bidang

pelajaran di sekolah. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan juga merupakan salah satu bagian dari pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Ruang lingkup pendidikan jasmani itu sendiri terdiri dari berbagai macam aspek diantaranya olahraga, permainan, dan lain- lain. Di Indonesia, banyak sekali olahraga dan permainan yang saat ini mulai berkembang pesat salah satunya adalah permainan tenis meja. Tenis Meja adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan bet (raket kecil). Dan bola ringan diatas meja yang dibagi oleh net. Permainan ini dilakukan oleh dua orang (tunggal) atau empat orang (ganda) yang saling berhadapan dan berusaha memantulkan bola melewati net dengan cara memukulnya agar lawan tidak mampu mengembalikannya dengan benar. Tenis meja menekankan kepada kecepatan, ketepatan, serta penguasaan teknik dasar pukulan.

Untuk dapat bermain tenis meja dengan baik, seorang pemain harus memiliki teknik dasar memukul yang tepat seperti teknik pukulan *forehand* dan *backhand*. Pukulan *forehand* dan *backhand* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Pukulan tersebut merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam permainan tenis meja. Untuk itu dalam melakukannya membutuhkan adanya komponen- komponen yang mendukung suatu gerakan antara lain komponen biomotor yang terdiri dari kelincahan, kecepatan, koordinasi, *power* (kekuatan), dan ketepatan. Akan tetapi, ada teknik yang

dominan untuk melakukan teknik tersebut, diantaranya koordinasi mata lengan dan *power* (kekuatan) lengan.

Dalam mengkoordinasikan penglihatan mata dan tangan sebagai anggota badan yang apabila penulis hubungkan dalam penelitian ini yaitu fungsi untuk melihat ketepatan bola pada saat di udara sampai titik bola mendarat dan memantul di atas meja sehingga dapat dijangkau atau dipukul. Koordinasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah koordinasi mata-tangan. Jadi yang dimaksudkan dengan koordinasi mata-tangan dalam penelitian ini adalah koordinasi antara mata atau penglihatan dengan gerakan tangan dalam melakukan *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis meja.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Pondok Pesantren Tunas Harapan, Permainan tenis meja ini dimainkan anak Kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Pondok Pesantren Tunas Harapan yang berjumlah 22 orang yang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 9 orang perempuan. Teknik permainan tersebut diperkenalkan oleh guru mata pelajaran olahraga. Akan tetapi, pengenalan teknik hanya pada dasarnya dan cara mainannya saja. Dilihat dari fisik, siswa sebenarnya sangat mendukung dalam mencapai kesuksesan suatu permainan dengan berbagai teknik. Akan tetapi, pengetahuan yang diterima saat pembelajaran masih kurang, hal ini menyebabkan mereka hanya bermain dengan teknik yang mereka pahami. Terlihat bahwa teknik pukulan *forehand* dan *backhand* yang dilakukan siswa masih bersifat asal-asalan, belum mengikuti kaidah teknik dasar yang benar seperti posisi tubuh,

ayunan tangan, dan koordinasi gerak. ⁴ Padahal sebenarnya kemampuan mereka dapat dimaksimalkan dengan tambahan pengetahuan mengenai komponen yang berpengaruh pada gerakan tersebut.

Oleh karena itu, siswa masih memerlukan pembinaan dan pengarahan melalui latihan kondisi fisik yang terarah, khususnya dalam meningkatkan koordinasi dan kekuatan. Dalam permainan tenis meja, koordinasi antara mata dan tangan serta kekuatan otot lengan merupakan komponen penting yang dapat memengaruhi kemampuan pemain dalam mengontrol dan mengarahkan bola, sehingga turut berperan dalam menentukan hasil pertandingan. Selain kondisi fisik, kemampuan tersebut juga perlu didukung dengan penguasaan teknik dasar permainan, terutama teknik pukulan *forehand* dan *backhand*.

Salah satu faktor yang diduga menjadi penyebab masih kurang optimalnya kemampuan siswa adalah terbatasnya pemahaman dan informasi mengenai berbagai aspek keterampilan dalam permainan tenis meja. Aspek tersebut meliputi koordinasi mata dan tangan, kekuatan otot lengan, serta kemampuan dalam menerapkan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* dengan tepat.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul: “Keterampilan Teknik Dasar Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Tenis Meja Pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* oleh

siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan dalam

permainan tenis meja

2. Kurangnya pengetahuan siswa mengenai teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* oleh siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan yang diajarkan dalam proses pembelajaran
3. Kurangnya penguasaan teknik dasar *forehand* dan *backhand* secara benar, baik dari segi posisi tubuh, pegangan bet, maupun ayunan.
4. Kurangnya pelatihan intensif atau pembinaan dari guru olahraga kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan
5. Minimnya pemahaman teori teknik seperti perbedaan antara tujuan penggunaan teknik *forehand* dan teknik *backhand* tenis meja.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kemampuan keterampilan teknik pukulan *forehand* permainan tenis meja pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan?
2. Bagaimana kemampuan keterampilan teknik pukulan *backhand* permainan tenis meja pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan?

4

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kemampuan keterampilan teknik pukulan *forehand* permainan tenis meja pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan
2. Untuk mengetahui kemampuan keterampilan teknik pukulan *backhand* permainan tenis meja pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberi informasi mengenai keterampilan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain tenis meja, serta memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi pengembangan olahraga di kalangan siswa madrasah aliyah.
 - b. hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga, serta meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga tenis meja.
 - c. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor-faktor fisik lainnya yang mempengaruhi performa siswa dalam cabang olahraga yang serupa.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi penulis penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan tentang tenis meja.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi pembina atau guru sekolah untuk melatih anak didiknya dalam pengembangan teknik dan strategi pelatihan tenis meja.

F. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana kemampuan teknik dasar *forehand* siswa kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Pondok Pesantren Tunas Harapan ⁴ dalam permainan tenis meja?
2. Bagaimana kemampuan teknik dasar *backhand* siswa Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Pondok Pesantren Tunas Harapan dalam permainan tenis meja?

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori Penelitian

1. Hakikat Tenis Meja

Rony Dwi Saputro (2017: 8)³ Permainan olahraga baik *indoor* maupun *outdoor* sama- sama membutuhkan kondisi fisik yang baik dan juga membutuhkan adanya alat serta tempat yang sesuai agar permainan tersebut dapat terlaksana dengan baik. Salah satu jenis olahraga *indoor* yaitu tenis meja. Menurut A.M Bandi Utama (2015: 5), permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta raket, bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya. Permainan tenis meja dapat dimainkan baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Selain itu olahraga ini mudah dimainkan, serta sarana seperti raket, bola, net, dan meja sebagai peralatan bermain mudah dicari dan tidak memerlukan biaya tinggi.

Larry Hodges (2015:1), menyatakan tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipannya menempati urutan kedua. Tenis meja disebut juga ping-pong. Ping-

pong Tenis meja merupakan **permainan** yang dilakukan dengan cara memukul sebuah bola berukuran kecil secara bergantian menggunakan alat pemukul hingga salah satu pemain melakukan kesalahan. Menurut Achmad Damiri,⁴ **permainan tenis meja menggunakan alat pemukul yang terbuat dari kayu (*wood*) dan dilapisi karet, yang disebut dengan *bet* (*bats*). Bola yang digunakan dalam permainan ini terbuat dari bahan *celluloid* atau bahan sejenis dengan ⁴ **diameter 38 mm. Permainan tenis meja dapat dilakukan di dalam ruangan atau gedung.** Berdasarkan jumlah pemain, permainan dibedakan menjadi permainan tunggal (*single*) yang dimainkan oleh dua orang dan permainan ganda (*double*) yang melibatkan empat orang. Dalam pelaksanaannya, permainan dilakukan di atas meja yang dipisahkan oleh net, sedangkan bola dimainkan dengan menggunakan alat pemukul berupa bet.**

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga ⁴ **yang menggunakan bola berukuran kecil serta *bet* yang bagian permukaannya dilapisi karet. Permainan ini dilakukan di atas meja yang digunakan sebagai media untuk memantulkan bola,** sedangkan net berfungsi sebagai pembatas antara area permainan kedua pemain. Dalam pelaksanaannya, setiap pemain harus mampu mengembalikan bola ke area lawan dengan melewati net menggunakan teknik pukulan, seperti *forehand* dan *backhand*. Perolehan poin terjadi apabila lawan tidak berhasil mengembalikan bola dengan tepat atau melakukan kesalahan selama permainan berlangsung. Sesuai dengan ketentuan permainan, setiap babak berakhir ketika salah satu pemain berhasil memperoleh 11 poin.

2. Teknik Bermain Tennis Meja

Iwan Kurniawan Susilo (2023: 8), ¹ Agar dapat bermain tenis meja dengan baik dan berprestasi secara optimal, pemain diwajibkan menguasai semua teknik pukulan dasar. Ada beberapa macam teknik pukulan dasar tenis meja yang semua teknik tersebut sangat mendukung dalam permainan. Sehubungan dengan hal itu diperlukan keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung pula oleh faktor- faktor lainnya. Teknik dasar permainan tenis meja dapat dibedakan menjadi: (a) pegangan (*Grip*), (b) sikap atau posisi bermain (*Stance*), (c) jenis-jenis pukulan (*Stroke*), (d) kerja kaki (*Footwork*).

a. Pegangan (*Grip*)

Iwan Kurniawan Susilo (2023: 9) Teknik memegang bet merupakan langkah awal paling penting dalam belajar olahraga tenis meja. Jika sejak awal cara memegang bet sudah salah, kemungkinan seorang pemain tersebut akan menghadapi kesulitan dalam latihan teknik bermain selanjutnya. Dua pegangan yang sering digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu: 1) *Shakehand grip*, 2) *Penhold grip*.

Adapun cara memegang *shakehand grip* jari-jari tangan tersusun seperti cukup berjabat tangan. Ibu jari dan telunjuk terletak parallel menjepit daun raket, cukup jari lainnya secara

bersamaan memegang tangkai bet. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan cara memegang *shakehand grip* dalam bentuk gambar dibawah ini:



Gambar 1. Pegangan *Shakehand Grip*

Sumber: Iwan Kurniawan Solo (2023: 10)

Sedangkan cara memegang *penhold grip* jari-jari tangan disusun sedemikian rupa sehingga seperti jari-jari memegang pensil. Ibu jari dan telunjuk secara bersamaan memegang bet bagian muka serta ketiga jari lainnya menopang pada daun bet bagian belakang. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan cara memegang *penhold grip* dalam bentuk gambar di bawah ini:



Gambar 2. Pegangan *Penhold Grip*

Sumber: Iwan Kurniawan Solo (2023: 10)

Kedua cara memegang bet tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan, sehingga sulit untuk memastikan cara memegang raket mana yang lebih baik.

b. Sikap atau Posisi Bermain (*Stance*)

Iwan Kurniawan Susilo (2023: 11), ¹ *Stance* disini berarti posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap. Menunggu bola atau pada saat memukul bola. Ada beberapa *stance* yang bisa digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu:

1) *Square Stance*

Square stance adalah posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima servis dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan. Pada waktu melakukan *square stance*, berat badan seimbang, berada pada kedua telapak kaki, kedua lutut bengkok, kedua lengan bawah posisinya horizontal, cukupkan lengan atas vertikal. Badan sedikit dicondongkan kedepan. Dari *stance* ini diharapkan dapat memungkinkan pemain bergerak cepat ke segala arah, kemudian dapat mengembalikan bola lawan dengan baik, dengan *forehand* ataupun *backhand*.

2) *Side Stance*

Side stance berarti posisi badan menyamping, baik ke samping kiri maupun ke samping kanan. Pada *side stance*

jarak antara salah satu bahu ke meja (ke net) harus ada yang lebih dekat, misalnya: *stance* untuk *forehandstroke* bagi pemain tangan kanan, bahu kirinya harus lebih dekat ke net, begitu pula kaki kirinya harus lebih dekat dengan net. Sebaliknya *stance* untuk *backhand stroke* bagi pemain tangan kanan, bahu kanan beserta kaki kanannya harus lebih dekat dengan net. Posisi ini digunakan dalam posisi memukul, kecuali pada saat menunggu bola.

3) *Open Stance*

Open Stance adalah modifikasi dari *side stance*. *Stance* ini hanya digunakan untuk *backhand block*, kaki kiri agar terbuka keluar dan agak ke depan (untuk pemain tangan kanannya).

c. **Jenis-Jenis Pukulan (*Stroke*)**

Iwan Kurniawan Susilo (2023: 12), Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar dalam tenis meja disamping teknik dasar yang lain yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja.

1 Beberapa teknik dasar pukulan, antara lain:

1) *Push Stroke*

Push stroke adalah pukulan mendorong yang dilakukan untuk menghadapi *backspin*. Pukulan ini biasanya dilakukan untuk menghadapi *service backspin* atau serangan yang tidak

menyenangkan, baik untuk taktik atau karena *push stroke* merupakan cara konsisten untuk menghadapi *backspin*.

2) *Block*

Block adalah pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan bet, tetapi hanya menahan bet tersebut. *Block* termasuk pukulan paling sederhana untuk mengembalikan pukulan yang keras. *Block* lebih sederhana dari pukulan, untuk itu kebanyakan pelatih mengajarkan *block* dulu dari pada pukulan.

3) *Choop*

Choop adalah mengembalikan pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan. Kebanyakan pemain yang menggunakan *choop (chooper)* mundur sekitar 5 hingga 15 kaki dari meja mengembalikan bola rendah dengan *backspin*.

4) *Servis*

Servis adalah pukulan pertama tanda dimulainya permainan tenis meja.

5) *Loop*

Loop adalah pukulan bertahan secara total yang digunakan untuk menghadapi *smash*. *Lob* yang baik pada dasarnya merupakan *loop* tinggi dapat setinggi 15 kaki atau lebih di udara. Mempunyai *topspin* atau *sidespin* yang kuat

dan tepat mendarat di atas meja. *Smash* adalah pukulan yang keras dan mempunyai fungsi mematikan lawan.

Ada beberapa jenis pukulan yang dikenal dalam tenis meja, tidak kurang pula berbagai bentuk pukulan yang hampir serupa namun mempunyai nama yang berbeda-beda, antara lain:

1) *Drive*

Drive adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya. Pukulan *drive* sering disebut juga *lift*, merupakan dasar dari berbagai pukulan serangan.

2) *Push*

Pukulan *push* berasal dari perkembangan teknik *block*, sehingga sering disebut pukulan *push block*.

3) *Block*

Block selalu digunakan dekat meja, sehingga sering disebut *block* pendek. Ada dua macam pukulan *block* yaitu *block* datar dan *block* rendah.

4) *Smash*

Smash adalah pukulan bola yang sangat keras bertenaga bertujuan untuk mematikan lawan. *Smash* ada dua macam yaitu pukulan *smash forehand* dan pukulan *smash* secara *backhand*.

5) *Hit*

Pukulan *hit* digunakan dengan tenaga cukup dibagian *forehand*, tenaganya tidak sebesar tenaga waktu melakukan *smash*. Pukulan *hit* merupakan perkembangan dari pukulan *drive*, tetapi posisi bet pukulan *hit* lebih tinggi dari *drive* dan lebih rendah dari waktu *smash*.

6) *Service*

Dengan gerakan-gerakan yang sama dalam melakukan *service*, dapat melahirkan bola dengan efek yang bermacam-macam baik kecepatan bola, perputaran bola maupun penempatan bola yang kadang susah di duga. Maka tidak jarang meraih angka dari sebuah *service* yang mematikan.

7) *Service Return*

Service return atau pengembalian sebuah pukulan *service* kadang juga menjadi serangan pertama oleh penerima *service*.

8) *Half Volley (Serangan Kilat)*

Half volley disebut juga serangan kilat. Pukulan ini merupakan perkembangan dari pukulan *drive*.

9) *Side Slip Shot*

Side Slip Shot adalah pukulan serangan yang bertujuan untuk menggelincirkan bola ke pinggir lapangan atau meja maupun ke sudut yang melebar

10) *Loop*

Pukulan *loop* berasal dari perkembangan jenis pukulan *drive*. Pukulan jenis ini merupakan salah satu pukulan penting dalam jajaran pukulan jarak pendek dan jarak menengah, yang sangat efektif untuk melawan bola-bola *cut* dan bola *chop* para pemain *defensive*.

11) *Flick*

Flick adalah pukulan serangan terhadap bola rendah di sekitar net, dilakukan dengan mempergunakan kelenturan serta kekuatan tenaga pergelangan tangan dibarengi kecepatan menjatuhkan atau penempatan bola, pukulan ada dibagian *forehand* dan *backhand*.

12) *Drop Shot*

Drop shot yang efektif ialah *drop shot* yang digerakkan hanya dengan menggunakan tenaga yang sangat sedikit, bolanya membawa sifat daya tarik kembali, titik penempatan jatuhnya rata-rata berada disekitar depan net meja lawan.

13) *Short Cut*

Short cut adalah cara melaksanakan pukulan dengan berdiri di dekat garis meja dengan gerak pukul memotong ke bawah serta ke depan mengayun raket untuk menghadapi bola perputaran hasil pukulan pertahanan lawan *service* bola pendek yang rendah didekat net.

Dari beberapa jenis teknik pukulan yang dibutuhkan dalam permainan tenis meja⁴ tersebut, *forehand* dan *backhand* merupakan jenis pukulan yang sangat penting karena pukulan tersebut adalah pukulan yang paling sering digunakan dalam permainan tenis meja, setidaknya pukulan dari pukulan yang dilakukan dalam permainan adalah pukulan *forehand* dan *backhand* baik untuk bertahan maupun untuk menyerang.

d. Olah kaki (*Footwork*)

Iwan Kurniawan Susilo (2023: 14),¹ *Footwork* dalam tenis meja pada garis besarnya dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda. *Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork*, untuk tunggal dapat dibedakan: satu langkah, dua langkah dan tiga langkah atau lebih. Arah pergerakannya bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, samping kanan atau diagonal

Penggunaan gerakan kaki disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain. Jika jaraknya sangat dekat, mungkin tidak usah melangkahkan kaki atau hanya satu langkah saja. Jika jarak antara bola yang datang dengan posisi pemain agak jauh, dengan dua langkah sudah cukup. Akan tetapi, jika jaraknya cukup jauh dari meja, harus dicapai dengan tiga langkah atau lebih

Footwork adalah kemampuan bergerak untuk melakukan pukulan. *Footwork* dalam olahraga tenis meja dibedakan menjadi dua diantaranya:

1) *Footwork* untuk Tunggal

Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork* untuk tunggal dapat dibedakan menjadi tiga:

- a) *Footwork* 1 langkah
- b) *Footwork* 2 langkah
- c) *Footwork* 3 langkah

Penggunaan gerakan kaki ini disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain saat itu.

2) *Footwork* untuk Ganda

Untuk dapat bermain dengan baik maka *footwork* pun harus dilatih. Pada pemain ganda kedua pemain dapat mengikuti pola gerak samping kiri, kanan atau depan belakang, dapat menggunakan kombinasi kedua macam pola gerak tersebut. Kombinasi mana yang akan digunakan tergantung dari tipe kedua pemain itu sendiri.

3. Teknik Dasar Pukulan *Forehand*

Subakti (2018: 2), Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis meja di samping teknik dasar yang lain yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja. Pukulan *forehand*

merupakan *stroke* yang paling umum dilakukan dalam tenis meja.

5 Selain itu tenaga yang digunakan biasanya lebih maksimal daripada pukulan *backhand*. Hal ini dapat terjadi karena jangkauan lengan saat melakukan pukulan *forehand* lebih luas dan lebih panjang jika dibandingkan saat melakukan pukulan *backhand*, yang mana hal itu tentu akan mempengaruhi seberapa besar kekuatan pukulan yang dihasilkan.

H.Zaini (2021: 6), Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan di sebelah sisi kanan pemain dan pada pemain kidal di sebelah sisi kirinya. Pukulan *forehand* merupakan jenis pukulan tenis meja yang mempunyai peran penting untuk meraih kemenangan.

Rina Yuliana (2020: 12), Di samping itu juga, pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Hal ini karena, tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat.

3 Teknik Pukulan dalam tenis meja seperti berikut:

- a. *Forehand Drive*, Menurut Agus Salim (2017: 46-47) untuk melakukan teknik pukulan *forehand drive* dengan menggunakan organ pundak, selanjutnya ayunkan bet kedepan atas dalam waktu yang bersamaan mulai untuk memutar tubuh kalian lebih keatas sehingga membentuk persegi pada meja. Cobalah untuk tidak mengeraskan pergelangan tangan atau siku pada saat menyentuh bola.

5 Saat melakukan pukulan *forehand* “Pada waktu memukul

bola, posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan”. Pukulan *forehand drive* dilakukan dengan cara bet dipegang seperti menyerupai orang yang sedang bersalaman dan posisi bet dalam keadaan sedikit tertutup. Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pukulan *forehand drive* adalah pukulan yang dilakukan jika bola berada di sebelah kanan tubuh dan posisi telapak tangan menghadap ke depan.

- 3 b. *Forehand Push*, Menurut Agus Salim (2017: 56- 57) sikap yang digunakan untuk melakukan tehnik ini harus santai dan hanya di tujukan untuk *forehand drive*. Pada saat telah menyelesaikan pukulan, pundak menghadap kedepan meja yang dituju dimana hal ini disebut akhir *squar on to the line of play*. Cara yang berguna untuk mengontrol arah bola adalah dengan menjaga kepala dan atas tubuh dengan sedikit mungkin dengan bet dengan demikian mendekati sedikit mungkin dengan pukulan.

Sedangkan menurut Roji (2025: 46), menyatakan teknik pukulan *forehand* ada beberapa tahap yaitu:

- a. Tahap persiapan: 1). Kaki kiri diletakkan di depan dan kaki kanan di belakang (untuk memukul yang tangan kanan). 2) Condongkan badan ke depan dengan posisi lutut agak rendah.
- b. Tahap gerakan: 1) Tarik bet ke samping agak ke belakang dengan kepala bet menghadap ke bawah lengan agak ke bawah dan peregangan tangannya lurus. 2) Saat bola membentur meja dan

melambung. Pukul bola dengan ayunan penuh ke depan atas, hingga bet menggesek bagian belakang bola.

- c. Akhir gerakan: 1) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
2) Pinggang diputar ke depan, hingga badan menghadap arah bola.
3) Tangan yang digunakan memukul di depan agak menyilang badan.

Menurut Sri Murniati (2023: 101),³ pelaksanaan pukulan *forehand* adalah melangkah kemudian condongkan badan ke depan dan ke kanan dengan sedikit memutar badan, rendahkan kedua lutut dengan rileks. Tarik bet ke belakang dengan kepala bet menghadap ke lantai dan lengan agak ke bawah. Pergelangan tangan diluruskan. Begitu bola datang memantul meja, pukul dengan ayunan penuh dan bet menggesek bagian belakang bola. Pukulan *forehand* dilakukan jika bola berada disebelah kanan tubuh.

- a. Teknik dasar pukulan *forehand* yang benar

Farhan Yazid Zidane Tanjung, dkk. (2023: 3) menjelaskan bahwa pelaksanaan teknik dasar pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja terdiri atas beberapa unsur penting yang perlu diperhatikan. Salah satu unsur utama adalah posisi kaki. Pemain perlu berdiri dengan kedua kaki dalam posisi sedikit terbuka, dengan kaki yang dominan atau² lebih kuat ditempatkan sedikit di belakang, sedangkan kaki lainnya berada di depan. Sikap tersebut berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh serta membantu pemain melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien ketika melakukan pukulan *forehand*.

² pukulan. Selain itu, grip raket juga merupakan faktor penting. Pemain harus menggenggam raket dengan tangan yang kuat dan mengikuti pola grip yang benar untuk memastikan kontrol dan daya dalam pukulan. Rotasi pinggul dan pergerakan tubuh yang tepat juga merupakan bagian penting dari teknik *forehand* yang efektif. Dengan memahami dan menguasai elemen-elemen ini, pemain dapat meningkatkan teknik dasar pukulan *forehand* mereka, yang akan membantu mereka dalam mencapai konsistensi dan keberhasilan dalam permainan tenis meja.

Ahmad Yusuf (2017: 15), ² Selanjutnya, rotasi pinggul dan pergerakan tubuh yang benar sangat penting untuk menghasilkan pukulan *forehand* yang kuat. Ketika memukul, pemain harus mampu menggerakkan pinggul mereka secara lateral dan mengalihkan berat tubuh ke kaki yang mendominasi, yang pada gilirannya akan meningkatkan kecepatan raket saat mengenai bola. Pergerakan tubuh yang tepat juga membantu pemain mempertahankan keseimbangan selama pukulan, memungkinkan mereka untuk mengikuti bola dengan akurat.

A Wahyudi (2018: 5), ² Selain itu, orientasi mata dan kepala pemain juga memiliki peran penting dalam teknik pukulan *forehand* yang benar. Pemain harus tetap fokus pada bola sepanjang waktu, menjaga mata dan kepala dalam posisi yang memungkinkan mereka untuk melihat bola dengan jelas saat

bertemu dengan raket. Ini membantu pemain mengambil keputusan yang tepat dalam pukulan dan meningkatkan akurasi.

Sinta Rahayu (2020: 18), ² Teknik dasar pukulan *forehand* yang benar adalah langkah awal yang krusial untuk menjadi pemain tenis yang lebih kompeten. Dengan memahami dan mengasah elemen-elemen ini, pemain dapat memperbaiki kualitas dan konsistensi pukulan *forehand* mereka, memberikan mereka keunggulan dalam pertandingan tenis.

Achmad Damiri (2018: 35), ² Penting untuk diingat bahwa penguasaan teknik dasar pukulan *forehand* memerlukan latihan dan kesabaran. Pemain harus secara rutin melatih gerakan dan melekatkan elemen-elemen teknis ini dalam permainan mereka. Ini dapat mencakup berlatih dengan teman, bekerja dengan pelatih, atau bahkan menggunakan cermin atau rekaman video untuk memantau dan memperbaiki teknik mereka.

Budi Pribadi (2019: 67), ² Selain itu, setiap pemain mungkin memiliki perbedaan dalam hal kekuatan fisik, ukuran tubuh, dan preferensi pribadi. Oleh karena itu, adaptasi teknik dasar pukulan *forehand* yang sesuai dengan keunikan masing-masing pemain juga penting. Terlibat dalam percobaan dan berdiskusi dengan pelatih atau pemain berpengalaman lainnya dapat membantu menyesuaikan teknik *forehand* yang paling cocok dengan kebutuhan individu.

Dengan kesabaran, latihan terus-menerus, dan pemahaman mendalam tentang teknik dasar pukulan *forehand*, pemain tenis akan mampu meningkatkan keterampilan mereka dan mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam permainan mereka. Teknik *forehand* yang kuat dan akurat adalah salah satu aset paling berharga dalam tenis lapangan, dan menguasainya akan membantu pemain meraih keberhasilan di lapangan.

b. Latihan terbaik untuk meningkatkan pukulan *forehand*

Farhan Yazid Zidane Tanjung, dkk (2023:5),² Latihan yang tepat adalah kunci untuk meningkatkan pukulan *forehand* dalam tenis meja. Ada beberapa latihan yang dapat membantu pemain mengasah keterampilan mereka dalam menghasilkan pukulan *forehand* yang kuat dan konsisten. Salah satu latihan yang efektif adalah berlatih dengan bola teman atau instruktur yang memungkinkan pemain untuk fokus pada gerakan tubuh dan teknik tanpa perlu khawatir tentang permainan sebenarnya. Selain itu, latihan memukul bola di tembok dengan pukulan *forehand* adalah cara bagus untuk meningkatkan koordinasi mata- tangan dan penguasaan teknik. Latihan-latihan ini dapat disertai dengan berbagai variasi seperti pukulan *forehand* voli, pukulan *topspin*, dan lainnya, sesuai dengan tingkat keterampilan pemain. Terakhir, melibatkan diri dalam latihan kebugaran yang bertujuan untuk memperkuat otot- otot yang terlibat dalam pukulan

forehand juga penting. Dengan latihan yang teratur dan berfokus pada aspek- aspek teknis yang benar, pemain akan melihat peningkatan yang signifikan dalam pukulan *forehand* mereka.

Agus Sujono (2021: 10),² Dalam latihan dengan bola teman atau instruktur, pemain dapat memusatkan perhatian pada pergerakan tubuh, pernapasan, dan teknik pukulan tanpa tekanan permainan. Ini memungkinkan pemain untuk mendalami dalam memahami dan memperbaiki elemen-elemen teknis yang dibahas sebelumnya, seperti grip raket, posisi kaki, rotasi pinggul, dan orientasi mata.

Latihan memukul bola di tembok juga sangat bermanfaat karena pemain dapat berlatih sendirian atau dengan sedikit bantuan. Ini memperbaiki keterampilan dasar dan membangun² kepercayaan diri dalam mengembangkan konsistensi pukulan. Variasi dalam latihan, seperti mengubah tingkat sudut tembok atau kecepatan bola, dapat membantu pemain beradaptasi dengan berbagai situasi dalam pertandingan.

Latihan kebugaran yang ditargetkan pada otot-otot yang digunakan dalam pukulan *forehand*, seperti otot lengan, perut, dan punggung, dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan. Ini akan membantu pemain untuk menjaga kontrol selama pukulan dan mencegah kelelahan yang berlebihan.

Selain latihan teknis, latihan mental juga penting dalam

meningkatkan pukulan *forehand*. Pemain Farhan Yazid Zidane Tanjung, dkk (2023: 3),² harus memahami pentingnya konsentrasi, fokus, dan pemahaman terhadap permainan. Latihan meditasi atau visualisasi sebelum pertandingan dapat membantu pemain merasa lebih tenang dan siap secara mental, yang pada gilirannya akan memengaruhi kualitas pukulan *forehand* mereka.

Selain itu, bermain dengan berbagai tingkat pemain yang berbeda juga merupakan latihan yang berharga. Ini memungkinkan pemain untuk menghadapi variasi permainan dan beradaptasi dengan gaya bermain yang berbeda. Sering bermain dengan pemain yang lebih baik atau berpengalaman dapat membantu pemain mengasah pukulan *forehand* mereka dan meningkatkan permainan secara keseluruhan.

Terakhir, konsistensi dalam latihan adalah kunci. Pemain harus merencanakan sesi latihan secara teratur dan berkomitmen untuk terus meningkatkan pukulan *forehand* mereka. Mencatat kemajuan dalam jurnal atau mengambil video latihan untuk merekam perbaikan teknis juga bisa membantu pemain memantau perkembangan mereka.

Dengan kombinasi latihan teknis, mental, dan permainan yang konsisten, pemain akan melihat perkembangan yang signifikan dalam pukulan *forehand* mereka. Kunci utamanya adalah kesabaran dan kerja keras dalam perjalanan menuju

penguasaan teknik dasar pukulan *forehand* yang benar.

Keseluruhan, latihan terbaik untuk meningkatkan pukulan *forehand* adalah yang berfokus pada pengulangan gerakan teknis yang benar, peningkatan kekuatan, dan pengembangan konsistensi dalam permainan. Kombinasi latihan-latihan ini akan membantu pemain mencapai tingkat keterampilan yang lebih tinggi dalam pukulan *forehand* mereka dan meningkatkan kemampuan mereka dalam pertandingan tenis.

4. Teknik Dasar Pukulan *Backhand*

Edho Pranata, Widia Hastuti (2018: 23),⁵ Pukulan dalam permainan tenis meja terbagi 2, yaitu pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. “*Forehand and backhand shots are considered as different categories*”. Sudut pukulan *backhand* lebih terbatas jika dibandingkan dengan pukulan *forehand*. Jangkauan lengan saat melakukan pukulan *backhand* lebih sedikit karena pada saat lengan ditarik untuk melakukan pukulan akan terbatas dengan badan.

Hamzah (2023: 5), Pukulan *backhand* dilakukan jika bola berada di sebelah kiri badan. Pukulan *backhand* adalah pukulan yang sangat terbatas gerakannya karena terhalang oleh tubuh. Oleh sebab itulah, bola yang dipukul dengan pukulan *backhand* lebih lambat jika dibandingkan dengan pukulan *forehand*. Pukulan *backhand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke belakang, atau posisi punggung tangan yang

memegang bet atau raket menghadap ke depan.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pukulan *backhand drive* adalah pukulan yang dilakukan jika bola berada di sebelah kiri badan dan posisi telapak tangan memegang bet menghadap ke belakang.

³ Menurut Agus Salim (2017: 48) *backhand drive* dilakukan pada saat bola telah sampai. Ayunkan bet kedepan dengan menggunakan siku. Ini karena semua kekuatan yang kalian gunakan tertumpu pada siku. Ketika memukul biarkan berputar dan mendekat dengan bola sehingga dapat mengakhiri pukulan terakhir dari *backhand* dari bet yang menghadap kebawah menuju meja.

⁶ Menurut Rahayu Nuansari (2015: 3-4) pukulan *backhand drive* dilakukan pada saat bola datang raket digerakan keatas dengan bantuan gerakan siku sehingga sudut siku lebih dari 160 derajat menjadi 90 derajat. Bola dipukul pada saat ketinggiannya. Sementara itu berat badan dialihkan kedepan. Pukulan *backhand* dilakukan jika bola berada disebelah kiri badan.

Menurut Roji (2025: 46) teknik melakukan pukulan *backhand* adalah sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan: 1) Lakukan sikap melangkah, kaki kanan didepan dan kiri di belakang (memukul dengan tangan kanan). 2) Badan diputar agak condong kekiri. 3) Pandangan pada arah datangnya bola. 4) Kedua lutut agak direndahkan dengan sikap rileks.

b. Tahap Gerakan: 1) Saat bola akan datang tarik tangan ke samping melalui depan. 2) Badan kerah belakang. 3) Kepala bet agak menghadap kebawah dan pergelangan tangan lurus. 4) Saat bola menyentuh meja dan melambung, pukul bola dengan ayunan penuh dan bet menggesek bagian belakang bola.

c. Akhir Gerakan: 1) Berat badan bertumpu pada bagian kaki depan. 2) Lengan yang digunakan memukul lurus kedepan sejajar bahu. 3) Pandangan mengikuti arah bola.

Pukulan *backhand* lebih banyak digunakan untuk bertahan dari pukulan keras seperti *smash forehand*. Digunakan untuk teknik bertahan terutama serangan yang mengarah lurus tubuh akan lebih tepat menggunakan pukulan *backhand*. selain itu, penggunaan pukulan *backhand* lebih baik untuk melakukan bola- bola pendek dan cepat dengan melakukan *spin*, *chop*, dan melakukan pukulan-pukulan untuk memotong serangan dengan cepat.

B. Kerangka Berpikir

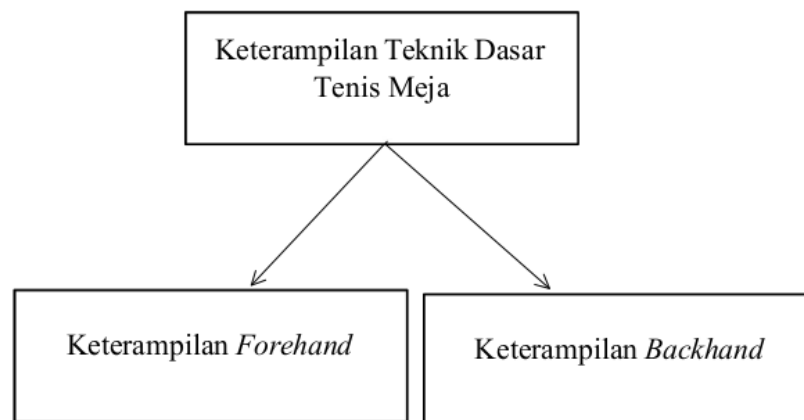
Jika siswa mendapatkan pelatihan yang cukup, maka keterampilan *forehand* dan *backhand* mereka akan lebih baik. Jika faktor- faktor seperti metode pembelajaran, latihan, dan sarana mendukung, maka kemampuan mereka dalam bermain tenis meja akan meningkat.

Sebaliknya, jika latihan minim, fasilitas tidak memadai, dan metode pembelajaran kurang efektif, maka keterampilan pukulan *forehand* dan

backhand akan rendah. Keterampilan dalam pukulan *forehand* dan *backhand* dipengaruhi oleh:

- a. Frekuensi latihan dan pengalaman bermain.
- b. Metode pembelajaran yang diterapkan di sekolah/pesantren.
- c. Fasilitas dan sarana olahraga yang tersedia.
- d. Kemampuan siswa dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar

Untuk lebih jelasnya, dapat digambarkan kerangka berpikir dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 3. Kerangka Berpikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

³ Penelitian ini merupakan bentuk penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2025: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat dan terjadi dalam sebuah kancah, lapangan atau wilayah tertentu, data yang terkumpul diklasifikasikan dan dikelompokkan menurut jenisnya, sifat, atau kondisinya. Kemudian dibuat kesimpulan. Penelitian deskriptif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena pada kondisi yang alamiah dengan peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, dan analisis data bersifat induktif, serta hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi. ³ Demikian pula dengan penampilan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila dilengkapi dengan grafik, gambar atau tampilan lain

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Tunas Harapan
Tembilahan Kecamatan Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Maret 2026.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019: 61) mengatakan “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian yang bersifat deskriptif ini adalah seluruh siswa kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan yang mengikuti pelajaran Tennis Meja yang berjumlah 22 orang yang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 9 orang perempuan

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010: 62), sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi populasi penelitian dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan”. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini, sampel yang diambil adalah seluruh siswa laki-laki dari populasi yang berjumlah 22 orang, dengan jumlah laki-laki sebanyak 13 orang. Pemilihan hanya siswa laki-laki didasarkan pada pertimbangan bahwa kemampuan *forehand* dan *backhand* dalam olahraga yang diteliti dapat dipengaruhi oleh variabel jenis kelamin. Dengan memilih siswa laki-laki saja, diharapkan karakteristik sampel

menghasilkan data lebih bervariasi dan dapat mewakili tujuan penelitian. Selain itu, jumlah siswa laki-laki yang tersedia dianggap mencukupi untuk dilakukan analisis dalam penelitian kualitatif ini.

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam menginterpretasikan istilah- istilah yang dipakai, maka perlu dikemukakan beberapa definisi operasional sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* adalah sebuah keterampilan pukulan dimana telapak tangan yang memegang bet dihadapkan ke depan dan pemain memukul bola dengan ayunan yang searah dari belakang badan pemain serta bagian depan bet menghadap bola
2. Keterampilan teknik dasar ⁵ pukulan *backhand* adalah keterampilan pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke belakang, atau posisi punggung tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke depan.
3. Tennis meja adalah permainan olahraga dengan memantulkan bola diatas meja menggunakan bet.

E. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat, variabel bebas dalam penelitian ini ada dua, yaitu:

1. Keterampilan Teknik Dasar Pukulan *Forehand*
2. Keterampilan Teknik Dasar Pukulan *Backhand*
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah permainan tenis meja

F. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2021: 45), Instrumen penelitian adalah alat pengambilan data. Adapun instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengamatan teknik *forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis meja untuk mengamati langsung keterampilan siswa saat melakukan teknik *forehand* dan *backhand* .

1) Tes *Forehand* Tenis Meja

Tomoliyus, dkk (2017: 108), **Tujuan tes** untuk mengukur **kemampuan teknik dasar *Forehand*** tenis meja.

Alat dan perlengkapan:

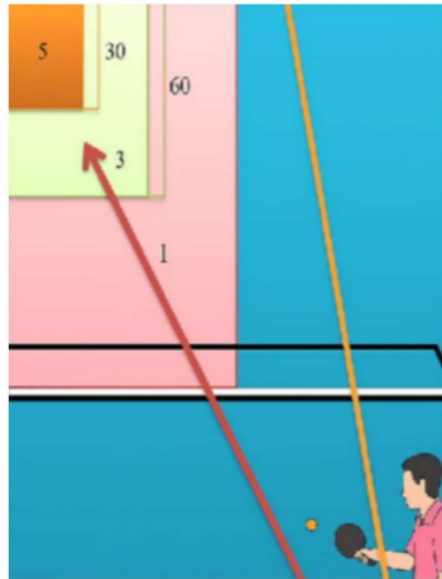
- a) Meja tenis.
- b) Bet tenis meja
- c) Bola tennis meja 5 – 10 buah.
- d) *Score Sheet*
- e) Alat tulis menulis.
- f) Robot



Gambar 4. Robot Pelempar

Sumber: Tomoliyus (2017: 108)

Tanda Meja : Tanda untuk sasaran sebelah kiri testi yaitu pertama luas 30 cm x 30 cm, kedua luasnya 60cm x 60cm



Gambar 4. Tanda Sasaran Ketepatan *Forehand*

Sumber: Tomoliyus (2017: 109)

Petunjuk Tes :

- a. Subyek disuruh melakukan pemanasan dan latihan (*practice*)
- b. Kecepatan laju bola dan ulangan bola dari robot sedang
- c. Subyek melakukan *rally forehand* diagonal 50 kali

Petunjuk Penyeoran :

- a. Penyeoran dilakukan satu orang
- b. Pencatat mengamati dan mencatat nilai hasil bola lewat dibawah tali yang masuk ke sasaran sebelah kiri.
- c. Skor = jumlah nilai sasaran dari 50 kali *forehand* bola yang masuk kesasaran. Total skor tersebut dikonversikan kedalam norma empiris *Forehand* di bawah ini untuk mengetahui kategori keterampilan anak-anak dalam permainan tenis meja

Tabel 1. Norma Empiris *Forehand*

Kategori	Rentang Nilai (<i>Forehand</i>)
Sangat tinggi	211-250
Tinggi	171-210
Sedang	131-170
Rendah	91-130
Sangat rendah	≤ 90

Sumber: Data Penelitian Subekti, 2017

2) Tes *Backhand* Tennis Meja

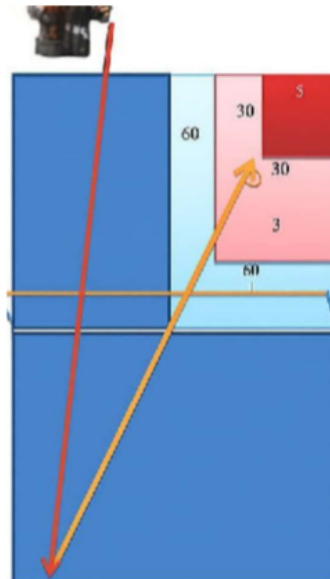
Tomoliyus, dkk (2017: 108), **Tujuan tes** untuk mengukur **kemampuan teknik dasar *Backhand*** tenis meja.

Alat dan perlengkapan:

- a) Meja tenis.
- b) Bet tenis meja
- c) Bola tenis meja 5 – 10 buah.
- d) *Score Sheeet*
- e) Alat tulis menulis.
- f) Robot

Tanda Meja : Tanda untuk sasaran sebelah kanan testi yaitu pertama luas

30 cm x 30 cm, kedua luasnya 60cm x 60cm



Gambar 5. Tanda Sasaran Ketepatan *Backhand*

Sumber: Tomoliyus (2017: 111)

Petunjuk Tes :

- Subyek disuruh melakukan pemanasan dan latihan (*practice*)
- Kecepatan laju bola dan ulangan bola dari robot sedang
- Subyek melakukan *rally forehand* diagonal 50 kali

Petunjuk Penyekoran :

- Penyekoran dilakukan satu orang
- Pencatat mengamati dan mencatat nilai hasil bola lewat dibawah tali yang masuk ke sasaran sebelah kanan
- Skor = jumlah nilai sasaran dari 50 kali *backhand* bola yang masuk kesasaran. Total skor tersebut dikonversikan kedalam norma empiris *Backhand* bawah ini untuk mengetahui kategori keterampilan anak-anak dalam permainan tenis meja

Tabel 2. Norma Empiris *Backhand*

Kategori	Rentang Nilai (<i>Backhand</i>)
Sangat tinggi	211-250
Tinggi	171-210
Sedang	131-170
Rendah	91-130
Sangat rendah	≤ 90

Sumber: Data Penelitian Subekti, 2017

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kelakuan manusia seperti terjadi dalam kenyataan. Metode ini penulis gunakan sebelum melakukan penelitian di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Kecamatan Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir.

2. Penyiapan sarana dan prasarana yang akan diperlukan selama penelitian
3. Tes. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan selama penelitian ini.
4. Dokumentasi, yaitu data tambahan berupa foto- foto tentang penelitian.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik rumus persentase. Data yang diperoleh dari hasil tes kemampuan *Forehand* dan *Backand* dikelompokkan dalam kategori tertentu. Kemudian, dihitung persentasenya untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa.

Rumus:

$$P = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase

n = Jumlah Siswa dalam Satu Kategori

N = Jumlah Seluruh Siswa¹

¹Abdurrahman Fathoni, *Metodologi Penelitiandan Teknik Penyusunan Skripsi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2016), h. 104

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Subjek penelitian terdiri dari 13 responden. Data keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* dengan *backhand* siswa laki-laki kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan diperoleh dari survei dengan teknik tes *forehand* dan *backhand*. Data keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* dengan *backhand* siswa laki-laki kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan berupa keterampilan responden dalam melakukan teknik pukulan *forehand* dengan *backhand*. Data yang diperoleh dari penelitian ini kemudian dimasukkan dalam norma kategori menjadi 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut adalah hasil deskripsi data secara keseluruhan serta rincian keterampilan teknik dasar *forehand* dan *backhand* siswa laki-laki kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan adalah sebagai berikut:

1. Hasil Keterampilan Pukulan *Forehand* Siswa Kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan

Berdasarkan hasil keterampilan pukulan *forehand*, diperoleh skor maksimum sebesar = 240 (skor tertinggi dari keseluruhan sampel yang diambil pada tes keterampilan *forehand* tenis meja); skor minimum = 50 (skor terendah dari keseluruhan sampel yang diambil pada tes keterampilan *forehand* tenis meja); rerata (nilai rata-rata) = 139,38

median (nilai Tengah) = 144; *modus* (nilai yang sering muncul saat tes) = tidak ada. Selanjutnya, berdasarkan hasil pukulan *forehand* tersebut, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi keterampilan *forehand* dibawah ini

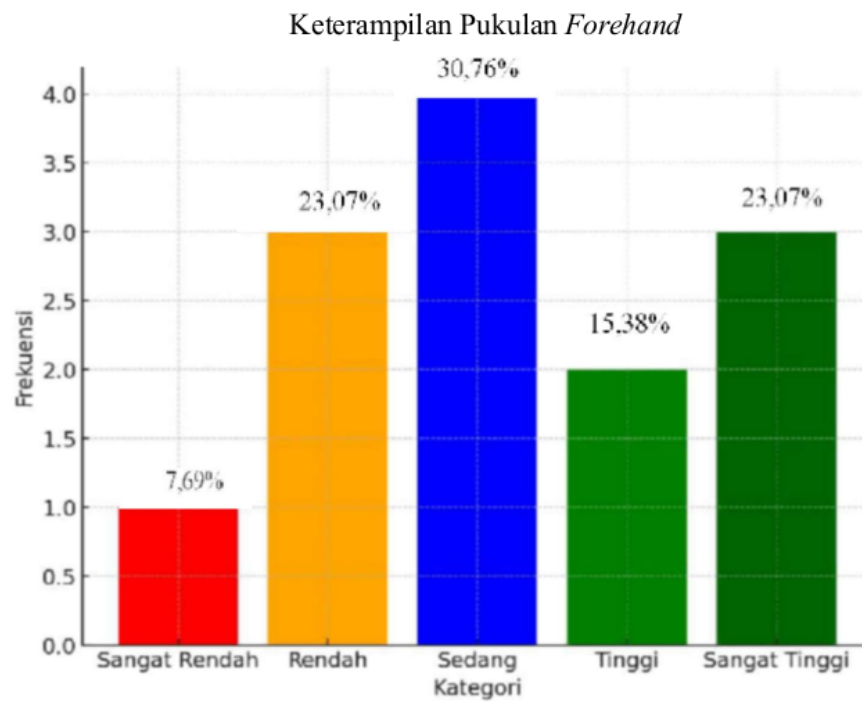
Tabel 4. Penghitungan Normatif dan Distribusi Frekuensi Kategorisasi Keterampilan Pukulan *Forehand* Siswa Laki- Laki Kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	201-250	Sangat Tinggi	3	23,07%
2	151- 200	Tinggi	2	15,38%
3	101- 150	Sedang	4	30,76%
4	51- 100	Rendah	3	23,07%
5	1-50	Sangat Rendah	1	7,69%
Jumlah			13	100,00%

Sumber: Data Olahan Primer

Berdasarkan tabel di atas, kelas interval 201-250 pada kategori “sangat tinggi” terdapat 3 sampel dengan persentase 23,07%”. Kemudian, kelas interval 151-200 pada kategori “tinggi” terdapat 2 sampel dengan persentase 15,38%”. Selanjutnya, kelas interval 101-150 pada kategori “sedang” terdapat 4 sampel dengan persentase 30,76%”. Kemudian, kelas interval 51-100 pada kategori “rendah” terdapat 3 sampel dengan persentase 23,07%”. Terakhir, kelas interval 1-50 pada kategori “sangat rendah ” terdapat 1 sampel dengan persentase 7,69%”. Frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 101-150 terdapat sampel pada kategori “sedang” dengan persentase

30,67%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan pukulan *forehand* siswa laki-laki kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan adalah sebagian besar dalam kategori “sedang”. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 6. Histogram Keterampilan Teknik Pukulan *Forehand* Tenis Meja

Sumber: Data Olahan Primer

Dari histogram diatas, maka dapat kita simpulkan bahwasanya keterampilan teknik *forehand* tenis meja siswa kelas XII Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan terdapat 1 sampel dengan kategori sangat rendah, 3 sampel dengan kategori rendah, 4 sampel dengan kategori sedang, 2 sampel dengan kategori tinggi, dan 3 sampel dengan kategori sangat tinggi.

2. Hasil Keterampilan Pukulan *Backhand* Siswa Kelas XII

Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan

Berdasarkan hasil keterampilan pukulan *backhand*, diperoleh skor maksimum (skor tertinggi dari keseluruhan sampel yang diambil pada tes keterampilan *backhand* tenis meja) sebesar = 222; skor minimum (skor terendah dari keseluruhan sampel yang diambil pada tes keterampilan *backhand* tenis meja) = 50; rerata = 128,15 median (nilai tengah) = 134; modus (nilai yang paling sering muncul pada hasil tes) =

140. Selanjutnya, berdasarkan hasil pukulan *backhand* tersebut, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi keterampilan *backhand* dibawah ini

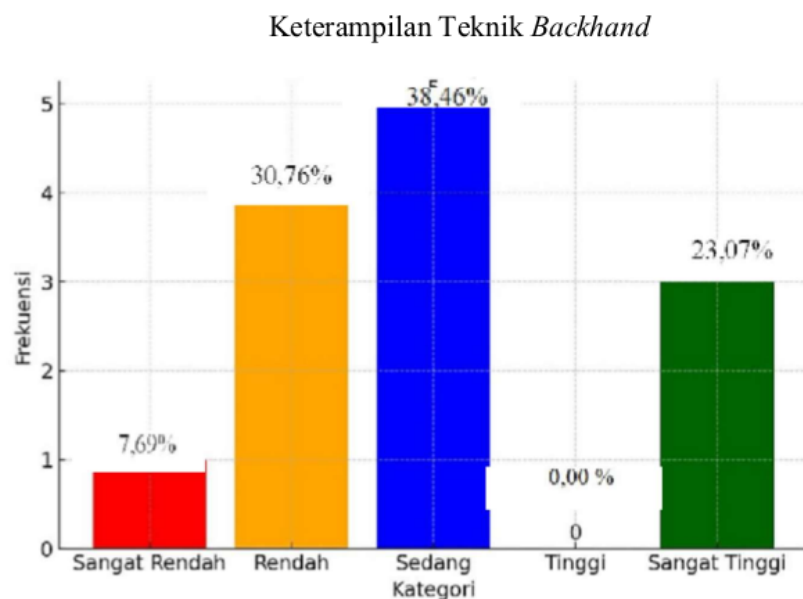
Tabel 5. Penghitungan Normatif Kategorisasi dan Distribusi Frekuensi Keterampilan Pukulan *Backhand* Siswa laki-laki kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	201-250	Sangat Tinggi	3	23,07%
2	151- 200	Tinggi	0	0,00 %
3	101- 150	Sedang	5	38,46%
4	51- 100	Rendah	4	30,76%
5	1-50	Sangat Rendah	1	7,69%
Jumlah			13	100,00%

Sumber: Data Olahan Primer

Berdasarkan tabel di atas, kelas interval 201-250 pada kategori “sangat tinggi” terdapat 3 sampel dengan persentase 23,07%”.

Kemudian, kelas interval 151-200 pada kategori “tinggi” terdapat 0 sampel dengan persentase 0,00%”. Selanjutnya, kelas interval 101-150 pada kategori “sedang” terdapat 5 sampel dengan persentase 38,46%”. Kemudian, kelas interval 51-100 pada kategori “rendah” terdapat 5 sampel dengan persentase 38,46%”. Terakhir, kelas interval 1-50 pada kategori “sangat rendah ” terdapat 1 sampel dengan persentase 7,69%”. Frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 101-150 terdapat 5 sampel pada kategori “sedang” dengan persentase 38,46%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan pukulan *backhand* siswa laki-laki kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan ⁴ adalah sebagian besar dalam kategori “sedang”. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 7. Histogram Keterampilan *Backhand* Tenis Meja

Dari histogram diatas, maka dapat kita simpulkan bahwasanya keterampilan teknik *backhand* tenis meja siswa terdapat 1 sampel dengan kategori sangat rendah, 4 sampel dengan kategori rendah, 5 sampel dengan kategori sedang, 0 sampel dengan kategori tinggi, dan 3 sampel dengan kategori sangat tinggi.

B. Pembahasan

1. Keterampilan Pukulan *Forehand* Siswa Kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan

Pukulan *forehand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke depan atau posisi punggung tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke belakang. Sedangkan Pukulan *backhand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke belakang, atau posisi punggung tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke depan.

³ Menurut Roji (2025: 46), menyatakan teknik pukulan *forehand* ada beberapa tahap yaitu:

- a. Tahap persiapan: 1) Kaki kiri diletakkan di depan dan kaki kanan di belakang (untuk memukul yang tangan kanan). 2) Condongkan badan ke depan dengan posisi lutut agak rendah.

- b. Tahap gerakan: 1) Tarik bet ke samping agak ke belakang dengan kepala bet menghadap ke bawah lengan agak ke bawah dan peregangan tangannya lurus. 2) Saat bola membentur meja dan melambung. Pukul bola dengan ayunan penuh ke depan atas, hingga bet menggesek bagian belakang bola.
- c. Akhir gerakan: 1) Berat badan bertumpu pada kaki depan. 2) Pinggang diputar ke depan, hingga badan menghadap arah bola. 3) Tangan yang digunakan memukul di depan agak menyilang badan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada kelas XII Aliyah di Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan untuk Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan pada teknik *forehand* sudah melakukan teknik yang benar seperti ³ kaki kiri diletakkan di depan dan kaki kanan di belakang, condongkan badan ke depan dengan posisi lutut agak rendah, teknik tarik bet ke samping agak ke belakang dengan kepala bet menghadap ke bawah lengan agak ke bawah dan peregangan tangannya lurus serta teknik saat bola membentur meja dan melambung, bola dipukul dengan ayunan penuh ke depan atas hingga bet menggesek bagian belakang bola. Akan tetapi, untuk teknik *forehand* di bagian akhir seperti berat badan bertumpu pada kaki depan, pinggang diputar kedepan hingga badan menghadap arah bola dan tangan yang digunakan memukul di depan agak menyilang badan masih banyak yang belum menggunakannya

Keterampilan pukulan *forehand* responden diukur dengan tes *forehand*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ⁴ hasil dari penelitian diperoleh bahwa keterampilan pukulan *forehand* para siswa laki-laki kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan ⁴ adalah sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

Hasil tes keterampilan pukulan *forehand* diperoleh skor dari 13 siswa yaitu 151, 208, 148, 72, 144, 82, 202, 158, 142, 70, 240, 50, dan 140.

- a. Skor maksimum yang merupakan skor tertinggi dari 13 siswa adalah sebesar 240 ;
- b. Skor minimum atau skor terendah siswa dari hasil tes keterampilan pukulan *forehand* tenis meja adalah sebesar 50;
- c. Rerata (nilai rata-rata atau jumlah keseluruhan skor siswa/ jumlah siswa) = $(151 + 208 + 148 + 72 + 144 + 82 + 202 + 158 + 142 + 70 + 240 + 50 + 140) / 13 = 139$.
- d. *Median* (nilai Tengah) dengan cara mengurutkan skor terendah hingga tertinggi lalu ditentukan nilai tengahnya = 50, 70, 72, 82, 140, 142, 144, 148, 151, 158, 202, 208, 240 = 144; *Modus* (nilai yang sering muncul saat tes) = tidak ada.

Selanjutnya, Berdasarkan rumus persentase, teknik *forehand* kelas interval 201-250 pada kategori “sangat tinggi” terdapat 3 sampel dengan rumus persentase = $n/N \times 100\%$ = jumlah siswa pada kategori sangat tinggi ada tiga sampel (202,208,240) / jumlah seluruh siswa = $3/13 \times$

100% = 23,07%". Kemudian, kelas interval 151-200 pada kategori "tinggi" terdapat 2 sampel dengan rumus persentase = $n/N \times 100\%$ = jumlah siswa pada kategori tinggi ada dua sampel (151, 158) / jumlah seluruh siswa = $2/13 \times 100\% = 15,38\%$ ". Selanjutnya, kelas interval 101-150 pada kategori "sedang" terdapat 4 sampel dengan rumus persentase = $n/N \times 100\%$ = jumlah siswa pada kategori sedang ada empat sampel (140, 142, 144, 148,) / jumlah seluruh siswa = $4/13 \times 100\% = 30,76\%$ ". Kemudian, kelas interval 51-100 pada kategori "rendah" terdapat 3 sampel dengan rumus persentase = $n/N \times 100\%$ = jumlah siswa pada kategori rendah ada tiga sampel (70, 72, 82) / jumlah seluruh siswa = $3/13 \times 100\% = 23,07\%$ ". Terakhir, kelas interval 1-50 pada kategori "sangat rendah" terdapat 1 sampel dengan rumus persentase = $n/N \times 100\%$ = jumlah siswa pada kategori sangat rendah ada satu sampel (50) / jumlah seluruh siswa = $1/13 \times 100\% = 7,69\%$ ". Frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 101-150 terdapat sampel pada kategori "sedang" dengan empat sampel (140, 142, 144, 148,) / jumlah seluruh siswa = $4/13 \times 100\% = 30,76\%$ ". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan pukulan *forehand* siswa laki-laki kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan ⁴ adalah sebagian besar dalam kategori "sedang".

2. Keterampilan Pukulan *Backhand* Siswa Kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan

⁷ Menurut Roji (2025:46) teknik melakukan pukulan *backhand* adalah sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan: 1) Lakukan sikap melangkah, kaki kanan didepan dan kiri di belakang (memukul dengan tangan kanan). 2) Badan diputar agak condong kekiri. 3) Pandangan pada arah datangnya bola. 4) Kedua lutut agak direndahkan dengan sikap rileks.
- b. Tahap Gerakan: 1) Saat bola akan datang tarik tangan ke samping melalui depan. 2) Badan kerah belakang. 3) Kepala bet agak menghadap kebawah dan pergelangan tangan lurus. 4) Saat bola menyentuh meja dan melambung, pukul bola dengan ayunan penuh dan bet menggesek bagian belakang bola.
- c. Akhir Gerakan: 1) Berat badan bertumpu pada bagian kaki depan. 2) Lengan yang digunakan memukul lurus kedepan sejajar bahu. 3) Pandangan mengikuti arah bola. Pukulan *backhand* lebih banyak digunakan untuk bertahan dari pukulan keras seperti *smash forehand*. Digunakan untuk teknik bertahan terutama serangan yang mengarah lurus tubuh akan lebih tepat menggunakan pukulan *backhand*. selain itu, penggunaan pukulan *backhand* lebih baik untuk melakukan bola-bola pendek dan cepat dengan melakukan *spin*, *chop*, dan melakukan pukulan-pukulan untuk memotong serangan dengan cepat.

Keterampilan pukulan *backhand* pada siswa laki-laki kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan ⁴ yang sebagian besar

masuk dalam kategori sedang disebabkan karena sebagian besar cara memegang bet maupun posisi kaki para siswa masih kurang benar. Cara memegang bet dan posisi kaki sangat penting dan berpengaruh terhadap pukulan *forehand* dan *backhand*. Faktor lainnya yang memengaruhi hasil tersebut adalah masih kurangnya penguasaan teknik dasar yang benar, terutama dalam hal pegangan bet, posisi kaki, serta koordinasi gerakan. Selain itu, latihan yang dilakukan siswa masih bersifat sederhana dan belum terprogram dengan baik.

Hasil tes keterampilan pukulan *backhand* diperoleh skor dari 13 siswa yaitu 90, 210, 134, 74, 140, 72, 202, 140, 136, 64, 222, 50, 132

- a. Skor maksimum yang merupakan skor tertinggi dari 13 siswa adalah sebesar 222 ;
- b. Skor minimum atau skor terendah siswa dari hasil tes keterampilan pukulan *backhand* tenis meja adalah sebesar 50;
- c. Rerata (nilai rata- rata atau jumlah keseluruhan skor siswa/ jumlah siswa) = $(90 + 210 + 134 + 74 + 140 + 72 + 202 + 140 + 136 + 64 + 222 + 50 + 132) / 13 = 128$.
- d. *Median* (nilai Tengah) dengan cara mengurutkan skor terendah hingga tertinggi lalu ditentukan nilai tengahnya = 50, 64, 72, 74, 90, 132, 134, 136, 140, 140, 202, 210, 222, 144;
- e. *Modus* (nilai yang sering muncul saat tes) = 140.

Sedangkan hasil tes *backhand* kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan dengan kelas interval 201-250 pada

kategori “sangat tinggi” terdapat 3 sampel dengan rumus persentase = $n/N \times 100\%$ = jumlah siswa pada kategori “sangat tinggi” ada tiga sampel (210, 202, 222) / jumlah seluruh siswa = $3/13 \times 100\% = 23,07\%$. Kemudian, kelas interval 151-200 pada kategori “tinggi” terdapat 0 sampel dengan persentase $0/13 \times 100\% = 0,00\%$. Selanjutnya, kelas interval 101-150 pada kategori “sedang” terdapat 5 sampel dengan rumus persentase = $n/N \times 100\%$ = jumlah siswa pada kategori “sedang” ada lima sampel (134, 140, 140, 136, 132) / jumlah seluruh siswa = $5/13 \times 100\% = 38,46\%$. Kemudian, kelas interval 51-100 pada kategori “rendah” terdapat 4 sampel dengan rumus persentase = $n/N \times 100\%$ = jumlah siswa pada kategori “rendah” ada empat sampel (90, 74, 72, 64) / jumlah seluruh siswa = $4/13 \times 100\% = 30,76\%$. Terakhir, kelas interval 1-50 pada kategori “sangat rendah” terdapat 1 sampel dengan rumus persentase = $n/N \times 100\%$ = jumlah siswa pada kategori “sangat rendah” ada satu sampel (50) / jumlah seluruh siswa = $1/13 \times 100\% = 7,69\%$. Frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 101-150 terdapat 5 sampel yaitu (134, 140, 140, 136, 132) pada kategori “sedang” dengan rumus persentase = $n/N \times 100\%$ = jumlah siswa pada kategori “sedang” ada lima sampel yaitu (134, 140, 140, 136, 132) / jumlah seluruh siswa = $5/13 \times 100\% = 38,46\%$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan pukulan *backhand* siswa laki-laki kelas XII Aliyah Pondok Pesantren Tunas Harapan Tembilahan ⁴ adalah sebagian besar dalam kategori “sedang”.

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, ⁴ 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*.

⁴ 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 Abdulah. (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

42%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.unj.ac.id	Internet	1021 words — 11%
2	jonedu.org	Internet	894 words — 10%
3	docplayer.info	Internet	722 words — 8%
4	eprints.uny.ac.id	Internet	414 words — 5%
5	journal.unj.ac.id	Internet	270 words — 3%
6	123dok.com	Internet	221 words — 2%
7	id.123dok.com	Internet	176 words — 2%

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE SOURCES < 2%

EXCLUDE MATCHES OFF