

**ANALISIS KETERAMPILAN GERAK DASAR *FOREHAND*
TENIS MEJA PADA KLUB EL-JILANY KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI



UNUGIRI

oleh

Dwiki Yulianto
3220180224

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
NAHDHLATUL ULAMA SUNAN GIRI 2022**

**ANALISIS KETERAMPILAN GERAK DASAR *FOREHAND*
TENIS MEJA PADA CLUB EL-JILANY KABUPATEN TUBAN**



Skripsi
disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

oleh

Dwiki Yulianto
3220180224

UNUGIRI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI

2022

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Analisis Keterampilan Gerak Pukulan *Forehand* Tenis Meja Pada Klub FI-Jilany Kabupaten Tuban." yang disusun oleh Dwiki Yulianto, NIM. 3220180224 ini benar karya sendiri. Skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan sudah memenuhi persyaratan.

Bojonegoro, 15 Agustus 2022



Dwiki Yulianto
NIM : 3220180224

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Dwiki Yulianto
NIM : 3220180224
Judul : Analisis Keterampilan Gerak Pukulan *Forehand* Tenis Meja
Pada Klub El-Jiilany Kabupaten Tuban.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian
Skripsi, 15 Agustus 2022

Pembimbing I



Rohmad Apriyanto, M.Pd
NIDN: 0704048703

Pembimbing II



Benny Widya Priadana, M.Pd
NIDN. 0703078902

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Dwiki Yulianto
NIM : 3220180224
Judul : Analisis Keterampilan Gerak Pukulan *Forehand* Tenis Meja Pada Klub El-Jiilany Kabupaten Tuban.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 09 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I



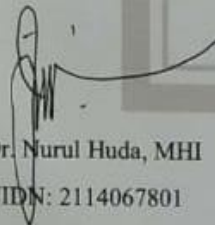
Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.
NIDN: 0729098702

Penguji III



Rohmad Apriyanto, M.Pd.
NIDN: 0704048703

Penguji II



Dr. Nurul Huda, MHI
NIDN: 2114067801

Penguji IV



Benny Widya Priadana, M.Pd.
NIDN: 0703078902

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN: 0721059101

Ketua Program Studi



Hilmy Aliriad, M.Pd.
NIDN: 0707048904

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

TETAP JADI MANUSIA BAIK DAN BERMANFAAT

PERSEMBAHAN

Untuk Ibu, Bapak, Untuk Seluruh Keluarga, Dosen, Dan Teman -
Teman

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, kesehatan serta kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, yang merupakan contoh tauladan yang baik bagi umat. Skripsi ini berjudul “ANALISIS KETERAMPILAN GERAK DASAR *FOREHAND* TENIS MEJA PADA KLUB EL-JILANY KABUPATEN TUBAN” yang telah penulis susun sebagai syarat meraih gelar strata satu (S-1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Dalam skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, nasehat, masukan, saran dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I., Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Hasan Saifuddin, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Kelas A 2018.
5. Bapak Rohmad Apriyanto, M.Pd., selaku pembimbing utama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Benny Widya Priadana, M.Pd., selaku pembimbing kedua penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
8. Segenap rekan-rekan mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang banyak membantu pembuatan skripsi penelitian sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

9. Kedua orang tua saya (Bapak Sumito dan Ibu Lasmu) yang telah memberikan motivasi dan dorongan semangat yang luar biasa hebat sehingga dapat terselesaikan skripsi ini dengan baik.

10. Sahabat – sahabat yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang selalu ada untuk penulis saat penulis membutuhkan.

11. Pelatih Klub El-Jiilany Kabupaten Tuban yang telah membantu dalam penelitian sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa isi dari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu perlu kritik dan saran sangat saya harapkan demi kesempurnaan dari skripsi penelitian ini. Besar harapan penulis, semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan semua pembaca.

Bojonegoro 18 Agustus 2022

Penulis,

Dwiki Yulianto

NIM. 3220180224



UNUGIRI

ABSTRACT

Yulianto, Dwiki. 2022. *Analysis of basic forehand movement skills in El-Jilany Club athletes, Tuban Regency. Thesis, Study Program of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri University of Nahdhlatul Ulama. Main Advisor Rohmad Apriyanto, M.Pd., and Second Advisor Benny Widya Priadana, M.Pd.*

Keywords: Sports, Basic Forehand, Table Tennis

Based on the results of the interview (attached) with the coach of the El Jiilany Club, Tuban Regency. The training process in coaching outstanding athletes is still not optimal because there are still only 3 out of 10 athletes who excel. That way, during the El Jiilany Club training process, there are still some that need to be evaluated starting from basic movements. Based on the problems above, it is necessary to analyze 10 athletes to find out the basic forehand movements using instruments that have been selected by the researchers so that it can be seen the causes of athletes who do not excel from basic movements. The form of descriptive design is a theory-based design method made by collecting, analyzing, and presenting the collected data. This research is a quantitative research. In this study, the population consisted of 10 athletes. Using practice test instruments. The results showed the ability to analyze basic motion skills in forehand strokes in the initial attitude, implementation, and final attitude at the El - Jilany Club, Tuban Regency in 2022. The overall results obtained that the analysis of basic forehand stroke skills in the initial attitude, implementation, and attitude the final is good with consideration of the highest frequency in the good category with 7 athletes or 70%, the medium category 3 athletes or 30% and the Low category 0 athletes or 0%. The basic skill attitude of the initial attitude was good with the highest frequency being 5 athletes or 50%, the medium category being 5 athletes or 50%, and the low category being 0 athletes or 0%. The attitude of implementation skills is moderate with the highest frequency of 7 athletes or 70%, good category 2 athletes or 20%, and low category 1 athlete or 10%. the final attitude of table tennis skills is good with the most frequency 4 athletes or 40%, moderate category 4 athletes or 40% and Low category 2 athletes or 20%.

ABSTRAK

Yulianto, Dwiki. 2022. *Analisis kemampuan gerak dasar pukulan forehand pada atlet Klub El-Jilany Kabupaten Tuban*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Rohmad Apriyanto, M.Pd., Dan Pembimbing Dua Benny Widya Priadana, M.Pd.

Kata Kunci : Olahraga, Gerak Dasar Pukulan *Forehand*, Tenis Meja

Berdasarkan hasil wawancara (dilampirkan) dengan pelatih Klub El jilany Kabupaten Tuban. Proses latihan dalam pembinaan atlet berprestasi masih belum maksimal karena masih ditemukan dari 10 atlet yang berprestasi hanya 3. Dengan begitu pada proses selama latihan Klub El Jiilany masih ada sebagian yang perlu dievaluasi dimulai dari gerak dasar. Berdasarkan masalah diatas, maka perlu adanya analisis terhadap 10 atlet untuk mengetahui gerak dasar *forehand* dengan menggunakan instrumen yang telah dipilih oleh peneliti sehingga dapat diketahui penyebab atlet tidak berprestasi dari gerak dasar. Bentuk desain deskriptif yaitu metode desain berbasis teori yang dibuat dengan mengumpulkan, menganalisis, dan menyajikan data yang dikumpulkan. Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif*. Pada penelitian ini, populasi berjumlah 10 atlet. Menggunakan Intrumen tes praktek. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan analisis gerak dasar kemampuan pada pukulan *forehand* pada sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir pada Klub El – Jilany Kabupaten Tuban pada tahun 2022. diperoleh hasil secara keseluruhan bahwa analisis keterampilan gerak dasar pukulan *forehand* pada sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori baik dengan 7 atlet atau 70%, kategori sedang 3 atlet atau 30% dan kategori Rendah 0 atlet atau 0%. Sikap keterampilan dasar sikap awal adalah baik dengan frekuensi terbanyak 5 atlet atau 50%, kategori sedang 5 atlet atau 50%, dan kategori rendah 0 atlet atau 0%. Sikap keterampilan pelaksanaan adalah sedang dengan frekuensi terbanyak 7 atlet atau 70%, kategori baik 2 atlet atau 20%, dan kategori rendah 1 atlet atau 10%. sikap akhir keterampilan tenis meja adalah baik dengan frekuensi terbanyak 4 atlet atau 40%, kategori sedang 4 atlet atau 40% dan kategori Rendah 2 atlet atau 20%

UNUGIRI

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Batasan Penelitian	7
1.6 Definisi Istilah	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	8
2.1 Tinjauan Pustaka	8
2.2 Dasar Teori	10
2.3 Kerangka Konseptual	38

BAB III METODE PENELITIAN	40
3.1 Jenis dan rancangan penelitian	40
3.2 Lokasi penelitian	40
3.3 Populasi dan sampel	40
3.4 Variabel dan Definisi Operasional	41
3.5 Instrumen Penelitian	41
3.6 Teknik Pengumpulan Data	43
3.7 Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Hasil Penelitian	46
4.2 Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Kesimpulan	55
DAFTAR PUSTAKA	57
Lampiran-lampiran.....	61



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Pengertian dan nama pukulan.....	32
2.2 Pedoman Analisis Pukulan Tenis Meja.....	39
4.1 Tabel Kategori Keterampilan Gerak Dasar Sikap Pada Pukulan <i>Forehand</i> Atlet Klub EI – Jilany Kabupaten Tuban Tahun 2022..	46
4.2 Tabel Kategori Keterampilan Gerak Dasar Sikap Awal Pada Atlet Klub EI – Jilany Kabupaten Tuban Tahun 2022..	48
4.3 Tabel Kategori Keterampilan Gerak Dasar Sikap Pelaksanaan Pada Atlet Klub EI – Jilany Kabupaten Tuban Tahun 2022..	50
4.1.6 Tabel Kategori Keterampilan Gerak Dasar Sikap Akhir Pada Klub EI – Jilany Kabupaten Tuban Tahun 2022..	52



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gambar meja tenis.....	24
2.2 Gambar jaring net	25
2.3 Gambar tiang net	26
2.4 Gambar bola tenis meja	26
2.5 Gambar bet tenis meja	27
2.6 Gambar bet berbintik tenis meja	28
2.7 Posisi Siap	34
2.8 Tahap Persiapan	35
2.9 Tahap Pelaksanaan	35
3.1 Diagram kerangka berfikir.....	40



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	62
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....	63
Lampiran 3 Analisis Gerak <i>Forehand</i>	65
Lampiran 4 Hasil Analisis sikap awal pelaksanaa dan sikap akhir.....	66
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	67
Lampiran 6 Nama Atlet.....	69
Lampiran 7 Hasil Instrumen Penelitian Peneliti.....	70
Lampiran 8 Hasil Instrumen Penelitian Pelatih.....	80
Lampiran 9 Prestasi Atlet.....	90



UNUGIRI