

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Tuban, 30 Juli 2021



Hari Tri Tunggal

NIM: 3220170132



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO

## HALAMAN PERSETUJUAN

NAMA : Hari Tri Tunggal  
NIM : 3220170132  
JUDUL : Survei Kemampuan *Forehand* Dan *Backhand* di PTM (Persatuan  
Tenis Meja) Raja Desa Remen Kab. Tuban

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO

Adi S, M.Pd.

NIDN. 0713039501

**HALAMAN PENGESAHAN**


NAMA : Hari Tri Tunggal  
NIM : 3220170132  
JUDUL : Survei Kemampuan *Forehand* Dan *Backhand* di PTM (Persatuan  
Tenis Meja) Raja Desa Remen Kab. Tuban.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 13 Agustus 2021.

Dosen Penguji  
Ketua

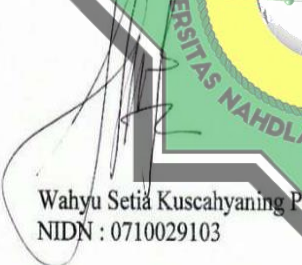
Tim Pembimbing  
Pembimbing 1

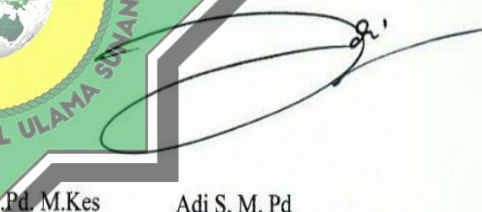
  
Dr. Hj. Ifa Khoiriah Ningrum, SE. MM  
NIDN : 0709097805

  
Rohmad Apriyanto, M.Pd  
NIDN : 0704048703

Anggota

Pembimbing II

  
Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd. M.Kes  
NIDN : 0710029103

  
Adi S, M. Pd  
NIDN:0713039501

Mengetahui, Dekan Fakultas Keguruan Ilmu  
Pendidikan.

Mengetahui, Ketua Program  
Studi.

  
Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN : 0721059101

  
Hilmy Alimad, M.Pd  
NIDN :0707048904

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Hidup akan ada saatnya berakhir, namun karyamu jangan sampai berakhir.  
Jadikanlah generasi baru sebagai penerus karyamu, agar karyamu terus berlanjut  
ke generasi-generasi selanjutnya.

(Hari Tri Tunggal)

Untuk Orang Tua, Saudara(i), dan Orang-Orang Yang Bersangkutan Dalam  
Membantu Suksesnya Skripsi Ini.



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Survei Kemampuan *Forehand* dan *Backhand* di PTM (Persatuan Tenis Meja) Raja Desa Remen Kab. Tuban ”. Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, maupun fikiran. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
2. Ibu Dr. Hj. Ifa Khoiriah Ningrum, SE. MM selaku ketua penguji skripsi.
3. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
4. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
5. Bapak Rohmad Apriyanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang sudah membantu dan membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak Adi S, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang sudah membantu dan membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Bapak dan ibu dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
8. Teman-teman Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2017 dan rekan-rekan semua yang sudah membantu dalam penulisan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat di sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan serta dorongan selama penulisan skripsi ini.

Penulis telah berusaha menyusun skripsi ini dengan sebaik baiknya, namun penulis menyadari bahwa apa yang ada didalam skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan segala

kerendahan penulis mohon masukanya dan saran yang dapat memperbaiki dan membangun kekurangan skripsi ini.

Tuban, 30 juli 2021



Hari Tri Tunggal



## ABSTRACT

Tunggal, Hari, Tri. 2021. *Survey ability forehand and backhand in UTT (unification table tennis) Raja village Remen municipality Tuban*. Thesis, Department of Physical Education, health and recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri. Bojonegoro. Main Advisor Rohmad Apriyanto, M.Pd. and Assistant Advisor Adi S, M.Pd.

Keywords: Forehand and Backhand Ability, Table Tennis, Club Athlete.

Survey research it is not be discovered ability forehand and backhand in UTT Raja village Remen municipality Tuban. So as research it is intend to cognize as much as nice degree ability beating forehand and backhand table tennis club athlete in UTT Raja village Remen municipality Tuban. Research executed is survey descriptive quantitative. Population subject amount 12 athlete. Utilize Instrument test practice. data accumulation by means of assessment sheet ability forehand and backhand. results research degree ability forehand and backhand athlete nice criteria. get hold of results 2,60 - 2,87 to athlete cadet, and 2,46 - 2,74 to athlete beginner.



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO

## ABSTRAK

Tunggal, Hari, Tri. 2021. *Survei kemampuan forehand dan backhand di PTM (Persatuan Tenis Meja) Raja Desa Remen Kab. Tuban*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Bojonegoro. Pembimbing Utama Rohmad Apriyanto, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Adi S, M.Pd.

Kata kunci : Kemampuan *Forehand* dan *Backhand*, Tenis Meja, Atlet Club.

Survei penelitian ini adalah belum diketahui kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* atlet di PTM Raja Desa Remen Kab. Tuban. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja atlet club di PTM Raja Desa Remen Kab. Tuban. Penelitian yang dilaksanakan adalah survei deskriptif kuantitatif. Populasi subjek berjumlah 12 atlet. Menggunakan Instrumen tes praktek. Pengumpulan data menggunakan lembar penilaian kemampuan *forehand* dan *backhand*. Hasil penelitian tingkat kemampuan *forehand* dan *backhand* atlet berkriteria baik. Mendapatkan hasil 2,60 - 2,87 untuk atlet kadet dan 2,46 - 2,74 untuk atlet pemula.



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK INGGRIS</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK INDONESIA</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>6</b>
2.1 Tinjauan Pustaka.....	6
2.2 Dasar Teori.....	7
2.2.1 Hakikat Bermain Tenis Meja.....	7
2.2.2 Peralatan Tenis Meja.....	8
2.2.2.1 Meja.....	8
2.2.2.2 Bola.....	9
2.2.2.3 Bet.....	10
2.2.3 Teknik Bermain Tenis Meja.....	10
2.2.3.1 Pegangan ( <i>Grip</i> ).....	10

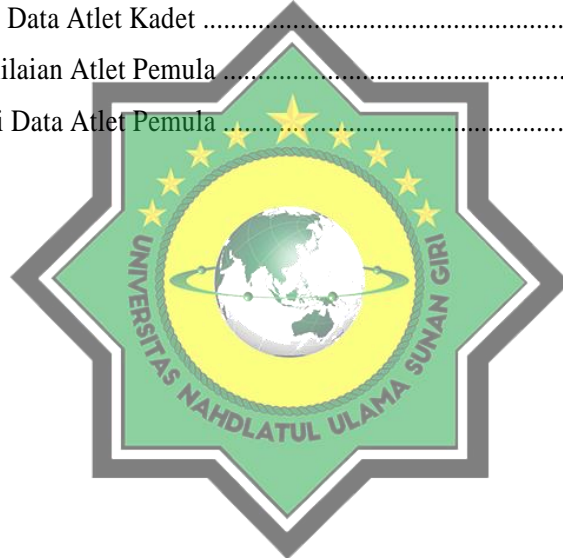
2.2.3.2 Sikap Atau Posisi Bermain ( <i>Stance</i> ).....	15
2.2.4 Macam pukulan Dalam Tenis Meja.....	16
2.2.5 Hakekat <i>Forehand</i> .....	17
2.2.5.1 Pengertian <i>Forehand</i> .....	17
2.2.5.2 Cara Pelaksanaan <i>Forehand</i> .....	18
2.2.6 Hakekat <i>Backhand</i> .....	19
2.2.6.1 Pengertian <i>Backhand</i> .....	19
2.2.6.2 Cara Pelaksanaan <i>Backhand</i> .....	19
2.2.7 Pentingnya Pukulan <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i> .....	21
2.2.8 Teknik Pukulan dalam Tenis Meja.....	22
2.2.8.1 <i>Drive</i> .....	22
2.2.8.2 <i>Push</i> .....	22
2.2.8.3 <i>Service</i> .....	23
2.2.8.4 <i>Block</i> .....	23
2.2.8.5 <i>Chop</i> .....	23
2.2.8.6 <i>Smash</i> .....	24
2.2.8.7 <i>Flick</i> .....	24
2.2.9 Hakekat Keterampilan.....	24
2.2.10 Kerangka Berpikir.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Populasi Penelitian.....	27
3.3 Waktu Penelitian dan Prosedur Pelaksanaan.....	28
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.5 Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1 Deskripsi Data.....	35
4.2 Hasil Penelitian.....	35
4.3 Pembahasan.....	37
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>40</b>
5.1 Simpulan.....	40
5.2 Saran.....	40

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>45</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Sempel Atlet Kadet PTM Raja .....	28
3.2 Sempel Atlet Pemula PTM Raja .....	28
3.3 Prosedur Pelaksanaan .....	28
3.4 Kisi Kisi Instrument <i>Forehand</i> .....	31
3.5 Kisi Kisi Instrument <i>Backhand</i> .....	31
3.6 Kriteria Penilaian .....	34
3.7 Lembar Penilaian .....	34
4.1 Kriteria penilaian .....	35
4.2.1 Hasil Penilaian Atlet Kadet .....	35
4.2.2 Deskripsi Data Atlet Kadet .....	36
4.2.3 Hasil Penilaian Atlet Pemula .....	36
4.2.4 Deskripsi Data Atlet Pemula .....	36



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Meja Tennis Meja .....	8
2.2 Bola .....	9
2.3 Bet .....	10
2.4 <i>Shakehand Grip</i> (Pegangan Pisau).....	11
2.5 <i>Shakehand Grip</i> (Pegangan Mendekati Pisau) .....	12
2.6 <i>Shakehand Grip</i> (Pegangan Menjahui Pisau) .....	12
2.7 <i>Netral Grip</i> .....	13
2.8 <i>Grip Kuat Forehand</i> .....	13
2.9 Pegangan <i>Backhand</i> yang kuat .....	14
2.10 Pegangan <i>Penholder Grip</i> .....	14
2.11 Pegangan <i>Penholder Grip</i> .....	15
2.12 Posisi Siap .....	16
2.13 Teknik Pukulan <i>Forehand</i> .....	18
2.14 Teknik Pukulan <i>Backhand</i> .....	19
2.15 Gambar Kerangka Berfikir .....	23
3.1 Teknik Pukulan <i>Forehad</i> .....	32
3.2 Teknik Pukulan <i>Backhand</i> .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen pelaksanaan tes <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> .....	46
2. Tabel Penilaian Dan Indikator Penilaian <i>Forehand</i> .....	48
3. Tabel Penilaian Dan Indikator Penilaian <i>Backhand</i> .....	49
4. Surat Penelitian .....	50
5. Surat Balasan Penelitian .....	51
6. Hasil Penilaian <i>Forehand</i> Atlet Kadet .....	52
7. Hasil Penilaian <i>Forehand</i> Atlet Pemula .....	53
8. Hasil Penilaian <i>Backhand</i> Atlet Kadet .....	54
9. Hasil Penilaian <i>Backhand</i> Atlet Pemula .....	55
10. Dokumentasi Foto Bersama Atlet Dan Pelatih .....	56
11. Dokumentasi Pemanasan Teknik Pukulan <i>Forehand</i> .....	57
12. Dokumentasi Pemanasan Teknik Pukulan <i>Backhand</i> .....	57
13. Dokumentasi Penilaian Teknik Pukulan <i>Forehand</i> .....	58
14. Dokumentasi Penilaian Teknik Pukulan <i>Backhand</i> .....	58
15. Dokumentasi Tanda Tangan Pelatih Setelah Penilaian .....	59
16. Dokumentasi Hasil Penelitian .....	59

