

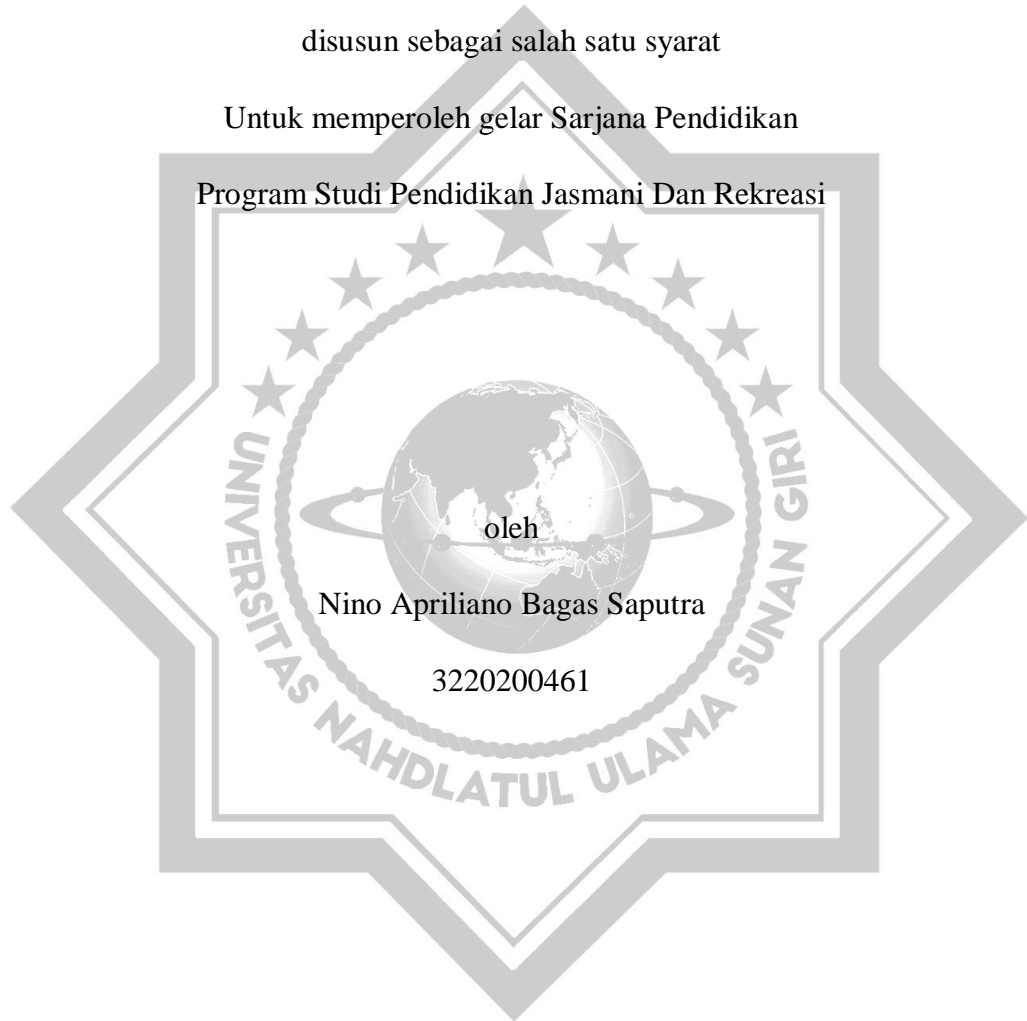
**ANALISIS TEKNIK PUKULAN FOREHAND PEMAIN TENIS
LAPANGAN CLUB MINGGU CERIA BOJONEGORO**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi



oleh

Nino Apriliano Bagas Saputra

3220200461

UNUGIRI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI

2024

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme. Namun, jika suatu hari nanti terbukti terdapat adanya plagiarisme dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan bertanggung jawab dan bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Bojonegoro, 8 Juli 2024



Nino Apriliano Bagas Saputra

NIM : 3220200462

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Nino Apriliano Bagas Saputra

Nim : 3220200462

Judul : Analisis Teknik Pukulan *Forehand* Pemain Tenis Lapangan Club

Minggu Ceria Bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi Bojonegoro, 8 Juli 2024

Pembimbing I


Rohmad Apriyanto, M.Pd.

NIDN : 0704048703

Pembimbing II


Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd.

NIDN : 0703078902

UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Nino Apriliano Bagas Saputra
NIM : 3220200462
Judul : Analisa Teknik Pukulan *Forehand* Pemain Tenis Lapangan Club
Minggu Ceria Bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 13 Juli 2024.

Dewan Penguji
Penguji I



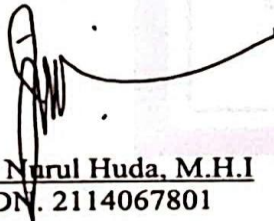
Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.
NIDN.0729098702

Penguji III



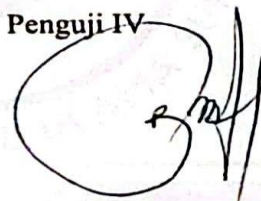
Rohmad Apriyanto, M.Pd.
NIDN.0704048703

Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I
NIDN. 2114067801

Penguji IV



Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd.
NIDN.0703078902

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN.070909101

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. Hilmy Alriad, M.Pd.
NIDN.0707048904

MOTTO

Jangan merasa tertinggal, setiap orang punya proses dan rezeki masing-masing, tugas kita hanya memperbaiki diri semakin kita baik, semakin Allah hadirkan hal-hal baik dalam hidupmu percayalah.

PERSEMBAHAN

.Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT tuhan yang maha esa, atas segala rahmat dan karunianya yang selalu menyertai setiap Langkah dan tujuan saya
2. Orang tua yang mana telah memberikan rasa kasih sayang, memberikan doa, dukungan kepada saya serta materi ilmu yang di berikan tanpa itu mungkin saya tidak bisa berada di titik sekarang ini
3. Dosen pembimbing dan dosen pengajar Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan, ilmu, nasehat dan motivasi yang sangat penting dan berharga selama penyusunan skripsi ini
4. Almamater terbaik yang telah memberikan sebuah tempat untuk menimba ilmu dan mengembangkan diri pada dunia Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi

Dengan kerendahan hati saya, saya ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang mana telah memberikan dukungan, doa, support dan ilmu selama penyusunan skripsi ini, semoga karya saya ini bisa bermanfaat bagi semua orang.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidaya serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisi Teknik Pukulan Forhand Pemain Tenis Lapangan Club Minggu Ceria Bojonegoro” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., Ma. Selaku PLT Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Univesitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) bojonegoro.
3. Dr Hilmy Aliriad, M.Pd.. Selaku ketua program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.
4. Rohmad Apriyanto, M.Pd.. Selaku doesn pembimbing 1 Dan Dr.Benny Widya Priadana,M.Pd. Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga proposal ini dapat terselesaikan.
5. Dan seluruh dosen pendendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.

6. Bapak Sartono, M.Pd.. Selaku ketua Club Tenis Minggu Ceria Bojonegoro yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian
7. Bapak Ibu, orang tua asuh serta seluruh keluarga yang selalu memberi semangat, memotivasi, dan memberi kan do'a serta dukungan baik moril maupun materil.
8. Sahabat-sahabat yang telah memberikan do'a motivasi serta nasehat-nasehatnya. Dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya proposal ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindungan-nya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan proposal penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.

Bojonegoro, 8 juli 2024

Penulis,

UNUGIRI

Nino Apriliano Bagas Saputra
NIM: 3220200462

ABSTRACT

Saputra, Nino.Apriliano.2024. Forehand Technique Analysis of Court Tennis Players at the Minggu Ceria Bojonegoro Club Thesis for Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education Sciences, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri Bojonegoro . First advisor Moh. Rohmad Apriyanto, M.Pd and second advisor Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd

Keywords : *Lawn Tennis, Shot Forehand Technique, Minggu Ceria Club*

Lawn tennis, a sport that uses rackets and balls, has a long history since it was known as lawn tennis or lawn tennis in the 19th century. This game involves special rules, such as the use of coins to determine who serves first, as well as a point system with values of 15, 30, and 40. The research aims to explore the forehand technique skills of field tennis players at Club Minggu Ceria Bojonegoro. This research is based on background, problem identification, and problem limitation which shows that many players at the club have deficiencies in forehand technique. The formulation of the problem proposed is to find out how the forehand technique skills are among the Club Minggu Ceria Bojonegoro players. This research uses a descriptive approach method with observation as the data collection method, supported by photo documentation using a camera. The research sample was selected purposively, with 10 of the 30 club players aged between 30-50 years. The results showed variations in the quality of forehand strokes which were assessed based on percentages within categories Excellent 20%, Good 30%, Fair 40%, and Poor 10%. This evaluation provides a clear picture of how good or poor the quality of forehand technique performance is at the club, highlighting the potential for technique improvement in the context of the sport of lawn tennis.

ABSTRAK

Saputra, Nino.Apriliano.2024. Analisis Teknik Forehand Pemain Tenis Lapangan Club Minggu Ceria Bopjonegoro, skripsi prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro deson pembimbing utama Rohmad Apriyanto, M.Pd., dosen pembimbing pendamping Dr.Benny Widya Priadana, M.Pd.

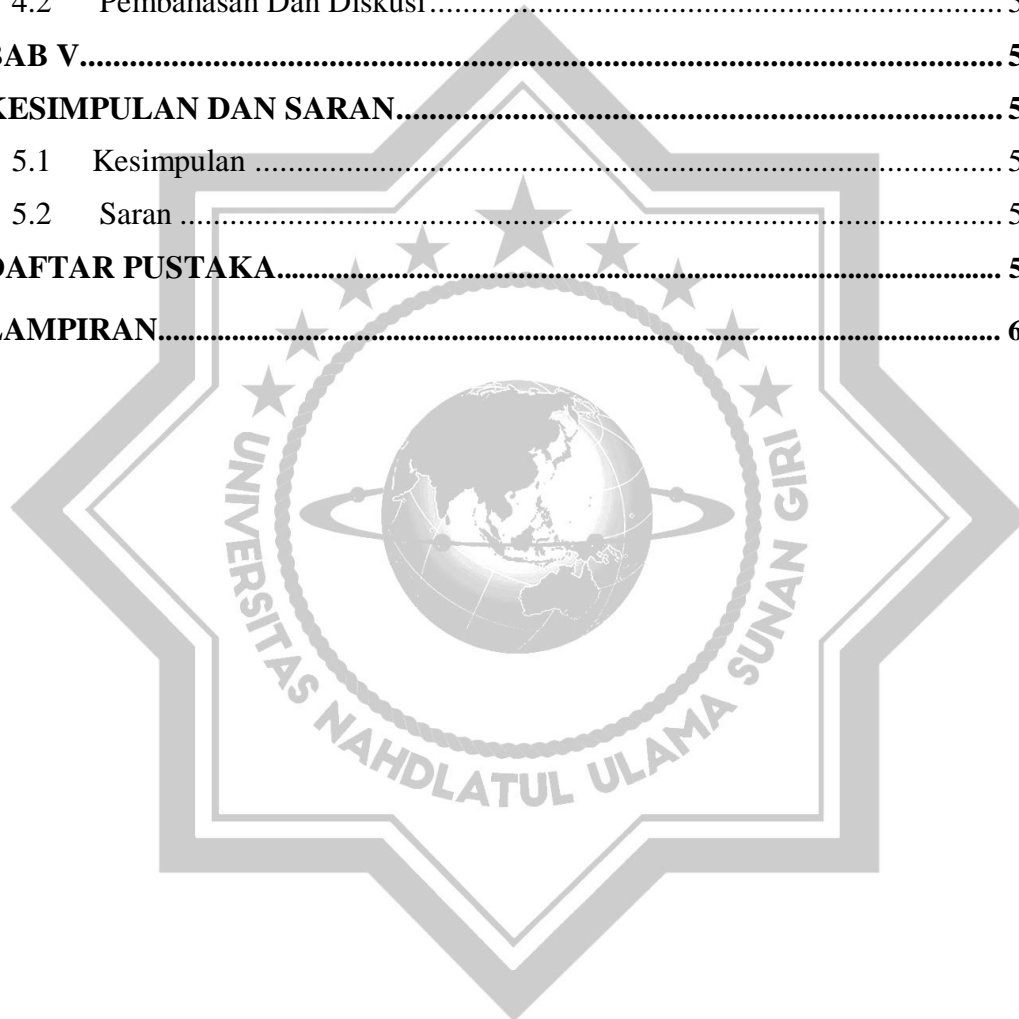
Kata kunci : Tenis Lapangan, Teknik Pukulan *Forehand*, Club Minggu Ceria

Tenis lapangan, sebuah olahraga yang menggunakan raket dan bola, memiliki sejarah panjang sejak dikenal sebagai lawn tennis atau tenis rumput pada abad ke-19. Permainan ini melibatkan peraturan khusus, seperti penggunaan koin untuk menentukan siapa yang melakukan service pertama, serta sistem poin dengan nilai 15, 30, dan 40. penelitian yang bertujuan untuk mengeksplorasi keterampilan teknik pukulan forehand pada pemain tenis lapangan di Club Minggu Ceria Bojonegoro. Penelitian ini didasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang menunjukkan bahwa banyak pemain di klub tersebut memiliki kekurangan dalam teknik forehand. Rumusan masalah yang diajukan adalah untuk mengetahui bagaimana keterampilan teknik pukulan forehand di pemain Club Minggu Ceria Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif kuantitatif dengan penilaian sebagai metode pengumpulan data, didukung oleh dokumentasi foto menggunakan kamera. Sampel penelitian dipilih secara purposive, dengan 10 dari 30 pemain klub yang berusia antara 50 tahun. Hasil penelitian menunjukkan Skor rata-rata untuk keterampilan forehand adalah 7,70, dengan distribusi frekuensi menunjukkan bahwa nilai paling umum adalah 6 (40% dari total), diikuti oleh nilai 9 dan 12 masing-masing 20%, dan untuk prsentase kategori Kategori Sangat Baik mencatat 20% dari total penilaian. Kategori baik mencapai 30%. Kategori Cukup mencapai 40%. Kategori Kurang hanya 10%

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK INGGRIS.....	viii
ABSTRAK INDONESIA.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Batasan Penelitian.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.6 Definisi Istilah.....	7
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.2 Dasar Teori.....	11
2.3 Kerangka Berfikir	39
BAB III.....	40
METODE PENELITIAN	40
3.1 Desain Penelitian	40
3.2 Subjek Penelitian	40
3.3 Lokasi Penelitian	41
3.4 Instrumen Penelitian	41

3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.6	Teknik Analisis Data Deskriptif Kuantitatif	45
BAB IV	50
HASIL DAN PEMBAHASAN	50
4.1	Hasil Penelitian.....	50
4.2	Pembahasan Dan Diskusi.....	53
BAB V	57
KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1	Kesimpulan	57
5.2	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Semen.....	14
Gambar 2. 2 Lapangan Indoor.....	15
Gambar 2. 3 Tahapan Melakukan Forehand groundtroke	19
Gambar 2. 4 Gerakan Pukulan Forehand Modern	20
Gambar 2. 5 Pegangan Continental	22
Gambar 2. 6 Pegangan Eastern Forehand	23
Gambar 2. 7 Pukulan Western.....	24
Gambar 2. 8 Pegangan Semi Western.....	25
Gambar 2. 9 Teknik Service.....	26
Gambar 2. 10 Teknik Slice.....	27
Gambar 2. 11 Teknik Pukulan Forehand	28
Gambar 2. 12 Teknik Pukulan Backhand Dua Tangan.....	30
Gambar 2. 13 Teknik Pukulan Backhand Satu Tangan	31
Gambar 2. 14 Tahapan Pukulan backhand satu Tangan	32
Gambar 2. 15 Teknik Pukulan Volley Forehand dan Backhand.....	33
Gambar 2. 16 Raket Tennis Lapangan.....	35
Gambar 2. 17 Bola Tennis Lapangan	36
Gambar 2. 18 Tabel Skor	37
Gambar 4. 1 Diagram Score Test	51

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nama Pemain	40
Tabel 3. 2 Skala Likert	46
Tabel 3. 3 Kategori Skor	47
Tabel 3. 4 Deskripsi Tahapan Forehand	48
Tabel 4. 1 Skor Pemain Dalam Melakukan Teknik Forehand	50
Tabel 4. 2 Statistik Score Forehand dan Histogram	52
Tabel 4. 3 Frekuensi Skor Forehand	52



UNUGIRI