

**TINGKAT KEMAMPUAN FOREHAND DRIVE TENIS MEJA SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 19 PULAI PADANG**

SKRIPSI

***Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan***



Oleh:

MUHAMMAD HAFIZH

NIM. 19087219/2019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2026

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Hafizh
NIM : 19087219

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

dengan judul

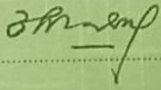
**Tingkat Kemampuan Forehand Drive Tennis Meja Sekolah Dasar Negeri 19
Pulai Padang**

Padang, Februari 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

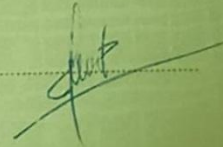
1. Ketua : Prof. Dr. Masrun, M.Kes, AIFO

1.....

2. Anggota : Jeki Haryanto S.Si, M.Pd.

2.....

3. Anggota : Yogi Setiawan, S.Pd., M.Pd.

3.....

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

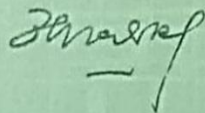
Judul :Tingkat Kemampuan Forehand Drive Tennis Meja Sekolah
Dasar Negeri 19 Padang
Nama : Muhammad Hafizh
NIM : 19087219
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2026

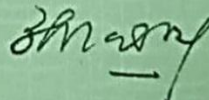
Disetujui oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Dosen Pembimbing Akademik



Prof. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002



Prof. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul **"Tingkat Kemampuan Forehand Drive Tennis Meja Sekolah Dasar Negeri 19 Pulau Padang"** adalah karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Februari 2026



Muhammad Hafizh
NIM/BP.19087219/2019

ABSTRAK

Tingkat Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Meja Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Pulau Padang

Agar mampu menampilkan suatu permainan tenis meja dengan baik, adalah penguasaan teknik. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis meja adalah *drive stroke* (pukulan *drive*). Perlu suatu pembuktian secara ilmiah mengenai tingkat kemampuan forehand drive tenis meja siswa sekoah sejak usia dini. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif, yaitu metode yang digunakan untuk menggambarkan makna atau penjelasan yang jelas terkait skor yang diperoleh. Data tersebut dikategorikan ke dalam beberapa kelompok berdasarkan tingkatan tertentu. Terdapat lima kategori yaitu sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik. Tingkat kemampuan ketepatan forehand stroke siswa siswa di Sekolah Dasar Negeri 19 Pulau Padang, termasuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 33% (4 siswa), pada kategori cukup dengan presentase sebesar 33% (4 siswa), pada kategori baik dengan persentase sebesar 25% (3 siswa) dan pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 8% (1 siswa).

Kata Kunci: Analisis Deskriptif , Drive Stroke, Forehand Drive, Tenis Meja

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti hanturkan kehadiran Allah SWT atas berkat Rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “Tingkat Kemampuan Forehand Drive Tennis Meja Sekolah Dasar Negeri 19 Pulau Padang.” Selanjutnya sholawat beserta salam tidak lupa penulis doakan kepada Nabi Muhammad SAW yang mana berkat beliau kita dapat menjadi bagian deretan panjang umatnya di akhirat.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu Syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Penyusun skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan berbagai pihak, maka dari itu penulis menyampaikan rasa hormat dan Terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Kepada kedua orang tua, yang bernama Mardiani, Afrizal B.Y.E dan kakak/abang yang tak henti-hentinya memberikan doa dan dukungan serta kasih sayang yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Masrun, M.Kes, AIFO, Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan Skripsi ini
3. Prof. Dr. Masrun, M.Kes, AIFO, selaku Kepala Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.

4. Bapak Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd dan Bapak Jeki Haryanto, S.Si., M.Pd selaku Dosen Penguji penulis yang telah memberikan bimbingan terhadap penulis dalam Menyusun Skripsi ini.

5. Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T selaku Rektorat UNP yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu sehingga nantinya bisa memperoleh gelar sarjana.

6. Kepada saudara kandung perempuan saya, Jihan Pradesi dan abang kandung saya Bambang Prasetyo serta keluarga besar yang selalu mensupport dan mendoakan saya serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

9. Muhammad Hafizh, ya! Diri Saya Sendiri. Apresiasi Sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap proses yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan.

Akhirnya Penulis mengucapkan Terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2026

Muhammad Hafizh

NIM.19087219

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR GAMBAR.....	ii
DAFTAR TABEL	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	11
A. Kajian Teori	11
1. Permainan Tennis Meja	11
a. Teknik-Teknik Dasar Permainan Tennis Meja.....	13
b. Teknik Pukulan Drive Tennis Meja	13
c. Teknik Melakukan Forehand Drive Tennis Meja	16
d. Teknik Melakukan Backhand Drive Tennis Meja.....	18
2. Metode Latihan.....	19
B. Ekstrakurikuler.....	22
C. Penelitian Relevan.....	23
D. Karangka Berpikir.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Metode Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Definisi Operasional.....	24
D. Populasi dan Sampel	25
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitian	30
B. Hasil Analisis Data Penelitian.....	31
C. Pembahasan.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	34

DAFTAR PUSTAKA.....	35
----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tiga Tipe Dasar Perputaran Bola/Spin.....	15
Gambar 2. Desain Penelitian one group pretest–posttest design (Seniati dkk, 2017).	27
Gambar 3. Instrument Keterampilan Pukulan Drive	29

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Iven-Iven yang sudah pernah diikuti.....	2
Tabel 2. Kelebihan dan Kekurangan Metode Massed Practice.....	22
Tabel 3. Tabel Norma.	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan seluruh bagian tubuh, mulai dari bagian atas hingga kaki. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan utama untuk meningkatkan kualitas hidup sehingga tubuh menjadi lebih sehat dan bugar (Suwo, 2014). Meskipun sering dipahami secara umum sebagai satu hal yang sama, olahraga sebenarnya memiliki ragam bentuk dan manfaat yang berbeda-beda. Aktivitas olahraga juga merupakan bagian penting dari rutinitas manusia dalam upaya mencapai kesehatan jasmani dan rohani (Wardi dkk., 2024). Dalam konteks pendidikan jasmani, aspek keterampilan lebih diutamakan dibandingkan dengan pencapaian prestasi, berbeda dengan olahraga kompetitif yang lebih menekankan pada kemenangan dan capaian individu.

Seperti halnya permainan lainnya, tenis meja memberikan rangsangan fisik dan mental yang luar biasa, sekaligus menjadi sarana latihan intensitas tinggi serta interaksi sosial (Babar, 2021). Tenis meja termasuk olahraga yang dapat dimainkan oleh siapa saja tanpa batasan usia (Ruqayah dkk., 2025). Dalam konteks siswa sekolah dasar, kegiatan olahraga digunakan untuk melatih kemampuan motorik fisik melalui berbagai aktivitas jasmani. Saat berolahraga, anak menggerakkan otot-otot tubuhnya, yang berfungsi sebagai stimulasi penting bagi perkembangan motorik, terutama motorik kasar. Oleh karena itu, jenis olahraga yang diberikan harus disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangan anak, sehingga kegiatan tersebut mampu menstimulasi berbagai aspek pertumbuhan mereka.

Kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga memiliki potensi besar dalam mengarahkan siswa untuk mengembangkan kemampuan gerakanya. Salah satu bentuk kegiatan tersebut adalah olahraga tenis meja, yang menjadi bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui permainan ini, siswa dapat mengasah

keterampilan motorik, kemampuan fisik (psikomotorik), pengetahuan serta penalaran (kognitif), dan juga mengembangkan sikap mental, spiritual, serta sosial.

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk meningkatkan prestasi siswa dengan disesuaikan kondisi sekolah. Program kegiatan tersebut mengikuti arah program dari Dinas Kebudayaan, Pariwisata, Pemuda, dan Olahraga, yang secara rutin menyelenggarakan even-even tingkat pelajar se-Kabupaten. SDN 19 Pulau Koto Tangah Padang mempunyai tiga cabang olahraga yang pernah meraih prestasi O2SN, diantaranya: tenis meja, catur, dan atletik. Catatan prestasinya:

Tabel 1. Iven-Iven Yang Pernah Diraih Oleh SDN 19 Pulau Koto Tangah Padang

No.	Kejuaraan	Cabang Olahraga	Tahun	Hasil
1.	O2SN	Tenis Meja		Juara II Putri
2.	KEJURDA Kota Padang	Tenis Meja		Juara II Putri
3.	KEJURDA Sumatera Barat	Catur		
4.	O2SN	Atletik	2019/2020	Juara I dan II Putri

(Sumber Data: Pelatih PTM 19 Pulau Padang)

Setelah pelaksanaan kegiatan kompetisi pelajar berakhir, para pembina melakukan proses evaluasi terhadap hasil pembinaan yang telah dilaksanakan, baik bagi peserta yang belum maupun yang telah berhasil meraih prestasi. Keberhasilan peserta binaan dalam memperoleh gelar juara atau mewakili sekolah pada tingkat kabupaten hingga jenjang yang lebih tinggi menjadi bentuk

kebanggaan sekaligus pencapaian bagi pembina. Sebaliknya, untuk cabang olahraga yang belum menunjukkan perkembangan prestasi, dilakukan introspeksi dan evaluasi secara menyeluruh guna mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan stagnasi atau rendahnya peningkatan prestasi.

Kegiatan pembinaan ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu bentuk pembinaan yang diminati oleh banyak orang, karena didukung oleh jumlah peserta yang cukup besar, adanya sarana dan prasarana yang memadai, serta kemampuan siswa yang cukup baik. Berdasarkan kondisi tersebut, pembinaan ekstrakurikuler tenis meja berupaya mengembangkan potensi dan prestasi siswa melalui program latihan yang terencana, intensif, dan berlandaskan pendekatan ilmiah, sehingga diharapkan dapat menghasilkan atlet berprestasi yang merupakan hasil pembinaan di lingkungan sekolah.

Mencapai prestasi terbaik memerlukan proses yang cukup lama, di mana latihan sejak usia dini merupakan bagian penting untuk mencapai hasil yang maksimal. Pada usia muda, pembinaan dapat dilakukan dalam jangka waktu yang relatif lebih panjang, sekaligus menjadi kesempatan untuk mencari bibit atlet berbakat, yang merupakan syarat penting dalam pengembangan prestasi yang optimal. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Jannah dkk. (2022) yang menjelaskan bahwa pembinaan atlet berbakat merupakan upaya yang terencana untuk menemukan dan mengembangkan atlet dalam cabang olahraga tertentu melalui bimbingan yang diberikan oleh orang tua, guru, serta pelatih secara terarah dan intensif.

Dalam pelatihan tenis meja, berbagai faktor berperan penting dalam proses pembinaan. Terdapat empat teknik dasar utama, yaitu forehand, backhand, service, dan smash (Safrian, 2024). Pengembangan tenis meja yang optimal memerlukan dukungan sarana dan prasarana yang memadai, metode serta program latihan yang efektif, proses seleksi bakat yang tepat, evaluasi hasil latihan yang terukur, pendanaan yang cukup, pelatih yang kompeten, dan manajemen organisasi yang baik (Tomoliyus, 2014).

Penerapan pendekatan pembelajaran yang tepat bagi siswa yang mempelajari tenis meja sangat penting untuk mempermudah proses belajar

mengajar dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Nabiho, 2025). Penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama bagi seseorang untuk dapat menampilkan permainan tenis meja dengan baik. Teknik dasar memiliki peran yang sangat menentukan dalam keberhasilan pertandingan, selain unsur lainnya seperti kondisi fisik, taktik, dan mental. Oleh karena itu, kesempurnaan teknik dasar harus menjadi prioritas, karena berpengaruh terhadap keseluruhan gerak permainan. Penguasaan tersebut hanya bisa dicapai dengan melakukan latihan secara bertahap dan terus-menerus, mulai dari penguasaan teknik dasar hingga teknik yang lebih rumit, dilakukan berulang kali hingga gerakan tersebut menjadi terbiasa dan otomatis.

Salah satu teknik dasar yang penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain tenis meja adalah pukulan drive. Teknik ini termasuk dalam keterampilan yang relatif mudah dipelajari dan memiliki manfaat yang signifikan, baik bagi pemain yang bermain bertahan maupun yang menyerang. Dalam permainan, strategi menyerang umumnya memberikan peluang kemenangan yang lebih besar dibandingkan strategi bertahan. Oleh sebab itu, penguasaan pukulan drive menjadi kunci penting dalam membangun pola permainan yang efektif dan kompetitif.

Selanjutnya, proses latihan dalam pembelajaran teknik keterampilan gerak pada permainan tenis meja memerlukan tahapan yang sistematis, yakni melalui pengamatan dan penerapan pola-pola gerakan yang dilakukan secara berulang. Keberhasilan dalam proses latihan ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersumber dari kondisi latihan, seperti metode dan intensitas, maupun dari faktor individu yang menjalani proses latihan, seperti motivasi dan kemampuan fisik (Utom, 2018).

Dalam proses pembinaan dan pelatihan tenis meja, penguasaan teknik keterampilan gerak menjadi aspek yang sangat penting. Setelah memahami berbagai bentuk teknik dasar yang harus dikuasai, langkah berikutnya adalah menyiapkan proses latihan yang terstruktur dan terarah. Proses ini menuntut pemilihan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik peserta dan tujuan pembelajaran, karena ketepatan metode akan sangat memengaruhi tingkat

pencapaian hasil latihan (Ardiansyah dkk., 2021). Oleh sebab itu, metode latihan perlu disesuaikan dengan tingkat kesulitan keterampilan yang akan dipelajari. Secara umum, terdapat dua pendekatan utama yang dapat diterapkan, yaitu pendekatan praktik langsung dan pendekatan praktik tidak langsung.

Selain itu, metode latihan dapat ditinjau dari cara penerapan gerakannya. Terdapat metode latihan bagian (*part practice method*) yang menitikberatkan pada penguasaan gerakan secara bertahap dari bagian ke bagian, dan metode latihan keseluruhan (*whole practice method*) yang melatih keterampilan secara utuh. Dari segi pengaturan waktu, latihan dapat dibagi menjadi dua metode, yaitu metode latihan berkelanjutan dan metode latihan yang dilakukan secara berselang dengan jeda istirahat. Keberhasilan seseorang dalam menguasai teknik keterampilan gerak sangat bergantung pada potensi fisiknya, termasuk kemampuan koordinasi, keseimbangan, kinestetik, serta kecepatan dalam bergerak (Nurnawanta, 2010).

Selanjutnya, setelah memahami berbagai bentuk keterampilan gerak dalam tenis meja, pelatih perlu mengidentifikasi teknik yang menjadi fokus utama dalam latihan. Penyesuaian antara metode latihan dan kondisi fisik individu menjadi hal yang penting agar hasil pembinaan dapat optimal. Dalam praktiknya, seorang pemain tenis meja harus mampu berpikir cepat, memiliki ketajaman penglihatan, reaksi yang gesit, serta kemampuan mengantisipasi berbagai kemungkinan pergerakan bola, posisi lawan, dan penggunaan alat secara tepat. Dengan demikian, penerapan metode latihan yang efektif dan sesuai karakteristik atlet akan mendukung peningkatan keterampilan serta prestasi dalam cabang olahraga tenis meja. Hal ini akan sejalan dengan apa yang telah disampaikan oleh (Letsoin dan Solissa, 2023) sebagai berikut:

“Tenis meja merupakan cabang olahraga yang sangat membutuhkan ketangkasan, kecerdasan, refleks, dan daya reaksi yang cepat. Untuk menjadi seorang pemain tenis meja yang berkualitas, baik secara nasional maupun internasional, selain memiliki bakat alami, seseorang juga harus memiliki kemampuan di bidang tersebut.”

Menurut Ewan (2019), "tenis meja termasuk salah satu permainan yang paling cepat di dunia," yang artinya tenis meja memiliki tempo permainan yang sangat cepat. Untuk mampu bermain sesuai dengan ritme permainan yang cepat tersebut, diperlukan pendekatan latihan yang berfokus pada kecepatan agar pemain dapat beradaptasi dengan karakteristik permainan tenis meja. Dalam praktiknya, pemain tenis meja sering kali menggunakan pukulan forehand drive untuk meningkatkan sudut lintasan raket selama fase upswing dan untuk menyesuaikan sudut kemiringan raket sebelum melakukan pukulan (Maheshwari dkk., 2023).

Permainan tenis meja didasarkan pada tiga prinsip utama, yaitu prinsip teknis, prinsip fisik, dan prinsip psikis. Prinsip teknis berkaitan dengan kemampuan dalam menguasai berbagai teknik dasar, seperti cara memegang raket, jenis-jenis pukulan yang digunakan, serta koordinasi gerakan kaki yang tepat. Prinsip fisik berkaitan dengan kesiapan kondisi tubuh yang mencakup unsur kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, serta kebugaran agar pemain dapat tampil optimal sepanjang pertandingan. Sementara itu, prinsip psikis menekankan pentingnya aspek mental seperti kecerdasan, emosi, motivasi, persepsi, rasa senang, semangat, sportivitas, dan stabilitas psikologis dalam mendukung performa permainan.

Seorang pemain tenis meja perlu menguasai beberapa teknik pukulan sebagai kemampuan inti dalam bermain. Teknik pukulan yang ada di antaranya block, push, drive, half volley, drop shot, short cut, long cut, long drive, serta teknik lainnya. Semua teknik tersebut dilakukan setelah bola memantul dan masih berada di udara. Ketepatan saat dan cara melakukan pukulan akan membawa hasil yang terbaik. Kemampuan memukul bola secara cepat dan tepat memberi keuntungan dalam berkompetisi melawan lawan (Susisdareni & Tomoliyus, 2021; Mongsidi dkk., 2023).

Berbagai jenis pukulan, termasuk forehand drive dan backhand drive, merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan tenis meja. Seperti yang dijelaskan oleh Subakti dan Iksan (2018), kedua teknik tersebut merupakan bagian yang tidak terpisahkan yang harus dikuasai oleh semua pemain. Kemampuan

mengenai teknik drive secara sempurna adalah kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet agar dapat mencapai performa terbaik. Dalam hal kecepatan bola, pukulan forehand drive menghasilkan kecepatan yang lebih tinggi dibandingkan backhand drive, baik pada pemain tenis meja profesional pria maupun wanita (Genevois dkk., 2015; Santosa dkk., 2024). Model latihan forehand drive dalam permainan tenis meja memiliki ciri khas yang berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya karena mencakup mekanisme pengembangan gerak yang lebih spesifik (Pane dkk., 2020). Dari uraian tersebut, diperlukan adanya bukti ilmiah untuk mengetahui tingkat kemampuan forehand drive pada siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Pulau Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, masalah yang menjadi fokus penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di Sekolah Dasar Negeri 19 Pulau Padang masih mengalami hambatan karena adanya keterbatasan peralatan dan fasilitas pendukung.
2. Kegiatan ekstrakurikuler tenis meja belum dilaksanakan di dalam ruangan, sehingga sering terganggu oleh kondisi cuaca, khususnya ketika hujan.
3. Minat serta antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja masih tergolong rendah.
4. Siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di Sekolah Dasar Negeri 19 Pulau Padang pada umumnya belum mampu menguasai teknik forehand drive secara baik.

5. Tingkat kemampuan dalam melakukan stroke forehand pada permainan tenis meja siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Pulau Padang belum diketahui secara pasti.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

1. Penelitian ini difokuskan pada analisis tingkat keterampilan forehand stroke dalam permainan tenis meja pada siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Pulau Padang.
2. Penelitian ini membatasi kajian pada perbedaan tingkat keterampilan drive tenis meja di antara siswa yang memiliki kemampuan berbeda.
3. Penelitian ini juga memperhatikan hubungan antara metode latihan dan durasi waktu reaksi tangan dalam meningkatkan keterampilan pemukulan pada permainan tenis meja.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Tingkat Keterampilan pukulan Forehand permainan tenis meja siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Pulau Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis perbedaan tingkat keterampilan drive dalam permainan tenis meja antar siswa.
2. Untuk mengidentifikasi pengaruh interaksi antara metode latihan dan keterampilan drive dalam permainan tenis meja.
3. Untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam melakukan pukulan forehand drive pada kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di Sekolah Dasar Negeri 19 Pulau Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara metodologis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pengetahuan bagi para pengajar, pelatih, dan pembina dalam menerapkan metode yang tepat dan efektif dalam membimbing pengembangan keterampilan pukulan drive pada olahraga tenis meja.
2. Selain itu, penelitian ini juga memberikan wawasan tambahan bagi para pengajar, pelatih, dan pembina mengenai pentingnya memperhatikan berbagai faktor yang dapat memengaruhi peningkatan kemampuan dalam melakukan pukulan drive tenis meja.
3. Secara aplikatif, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengajar, pelatih, dan pembina dalam menyusun serta melaksanakan program latihan yang lebih terarah dan efisien.

Kurangnya fokus pandangan terhadap bola juga menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi dan kesiapan siswa saat menerima bola masih perlu ditingkatkan. Dalam permainan tenis meja, kemampuan memperkirakan arah dan kecepatan bola sangat penting untuk menentukan waktu serta titik kontak pukulan. Jika perhatian siswa mudah teralihkan, maka proses pengambilan keputusan saat memukul menjadi terlambat sehingga pukulan yang dihasilkan kurang akurat.

Dari segi gerak tubuh, posisi kaki dan panggul yang kurang fleksibel memperlihatkan bahwa siswa belum memanfaatkan keseimbangan tubuh secara optimal. Lutut yang tidak cukup ditekuk serta tumit yang tidak terangkat menyebabkan gerakan menjadi kaku dan sulit menyesuaikan posisi dengan arah datangnya bola. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi ketepatan pukulan, tetapi juga membuat penggunaan tenaga menjadi kurang efisien.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan forehand stroke tidak hanya memerlukan latihan teknik pukulan saja, tetapi juga latihan koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan gerak. Pembelajaran yang menekankan penguasaan gerak dasar secara bertahap akan membantu siswa memahami hubungan antara posisi tubuh dan hasil pukulan. Melalui latihan yang terarah dan berkesinambungan, diharapkan siswa dapat meningkatkan kualitas pukulan forehand sehingga permainan tenis meja dapat dilakukan dengan lebih efektif dan percaya diri

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Tingkat kemampuan ketepatan forehand stroke siswa di Sekolah Dasar Negeri 19 Pulau Padang, termasuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 33% (4 siswa), pada kategori cukup dengan persentase sebesar 33% (4 siswa), pada kategori baik dengan persentase sebesar 25% (3 siswa) dan pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 8% (1 siswa).

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan dalam pengambilan keputusan untuk meningkatkan mutu pembelajaran, khususnya dalam sektor pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Rekomendasi yang disampaikan mencakup hal-hal berikut:

- a) Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan disarankan untuk menggunakan berbagai metode alternatif dalam mengajarkan keterampilan gerak, misalnya dengan melatih pukulan forehand melalui permainan memantulkan bola ke dinding.
- b) Bagi siswa, setelah mengikuti pembelajaran pukulan forehand dengan metode pantulan bola ke dinding, diharapkan muncul minat yang lebih besar terhadap pelajaran pendidikan jasmani, terutama dalam permainan tenis meja.
- c) Sekolah diharapkan dapat memperbaiki dan melengkapi sarana serta prasarana olahraga agar seluruh siswa dapat berlatih dan berpartisipasi secara maksimal dalam kegiatan olahraga.
- d). Bagi pelatih PTM SD 19 pulau padang sarana dan prasarana kurang dan tidak memadai dan bet Tenis Meja kurang banyak sehingga penelitian tidak berjalan dengan baik dan bagi atlet PTM SD 19 pulau padang harus banyak berlatih.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmad Jaya et. al. 1976. "Teknik Permainan Tenis Meja. Jakarta : PB. PTMSI."

- Ardiansyah, and Syahrin A. 2021. "Pengaruh Latihan *Drill Smash* Terhadap Pukulan *Smash Forehand* Dalam Permainan Tenis Meja Mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Luwuk." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 11(2):1–7. doi: 10.37630/jpo.v11i2.481.
- Babar, F et al. 2021. "Analysis Of Table Tennis Skills: An Assessment Of Shadow Practice In Learning Forehand And Backhand Drive". *PJAE*, 18(8) (2021)
- Chew. 1974. "*This Study of the Relationship between Dynamic Balance and* (Doctoral Dissertation, Texas State University)."
- Dahlan, & Rahman. 2019. "Latihan Fisik Kombinasi Beban Internal Dan Beban Eksternal Dominan Terhadap Peningkatan Kemampuan Koordinasi Tendangan Maegeri Denganmawasi Geri" *Seminar Nasional LP2M UNM* 166–72.
- Drowatzky, J. N. 1981. "*Motor Learning: Principles and Practices*. (No Title)."
- Ewan, Irawan. 2019. "Pengaruh Kelincahan , Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Siswa SMA Negeri 3 Maros." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 9(2):19–29.
- Falaahudin, A., & Sugiyanto, F. X. 2013. "Evaluasi Program Pembinaan Renang Di Klub Tirta Serayu, Tcs, Bumi Pala, Dezender, Spectrum Di Provinsi Jawa Tengah." *Jurnal Keolahragaan* 1(1):13–25. doi: 10.21831/jk.v1i1.2342.
- Harre. 1982. "Principle of Sport Training. Berlin: Sportverlag."
- Harsono. 1998. "Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: PT Rajawali Grafindo Persada."
- Haruyama, Shiego. 2015. *The Miracle Of Endorphine*.
- Indrawan, Budi, Iman Rubiana, and Melya Nur Herliana. 2020. "Instrumen Keterampilan Smash Dalam Permainan Tenis Meja." *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 3(2):244–52. doi: 10.31539/jpjo.v3i2.1073.

- Jannah, Susanto, & Mustar. 2022. "Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Motivasi Berlatih Atlet Karate Gokasi." *Jurnal Porkes* 5(1):117–29. doi: 10.29408/porkes.v5i1.5448.
- Kirckof, C. 2010. "Methods of training: sequencing of programming and organizing training curriculum." 1–45.
- Laksana, Bagas Dwi, Surdiniaty Ugelta, and Jajat Jajat. 2019. "Recovery Kondisi Denyut Nadi Dengan Joging Dan Istirahat Dinamis." *Jurnal Keolahragaan* 5(2):12. doi: 10.25157/jkor.v5i2.2151.
- Letsoin, H. S., M. .. Hukubun, and &. Solissa. 2023. "Survei Ketrampilan Dasar Bermain Tennis Meja Pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2021." *Journal on Education* 5(4):16687–94. doi: 10.31004/joe.v5i4.2853.
- Maheshwari, et al. 2023. "*Electromyographic evaluation of upper extremity muscles during forehand and backhand table tennis drives*". *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol. 23 (issue 6), Art 174, pp. 1425 - 1431, June 2023 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES
- Mawer. 2012. *Learning and Teaching in Physical Education*.
- Mongsidi, W et al. 2023. "*Improved table tennis forehand drive precision through multiball practice*". *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9 (3) 2023 | 369-383 ISSN : 2477-3379 (Online) ISSN : 2548-7833 (Print)
- Miller, S. S., & Mocanu, P. T. 2000. *Differential Subordinations: Theory and Applications*. CRC Press.
- Nabiho, T.B. 2025. Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Pukulan Forehand Dalam Tennis Meja Dengan Modifikasi Alat Dan Pendekatan Pembelajaran Pada Siswa SMP Al-Kautsar. Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung 2025.
- Pane, B.S et al. 2020. "Forehand Drive Exercise Model in Table Tennis Game".

Proceedings of the 4th International Conference on Sports Sciences and Health (ICSSH 2020)

Reid, G. 1986. "movement skills development (Authors: Jack Keogh & David Sugden). McGill Journal of Education/Revue Des Sciences de l'éducation de McGill,."

Ruqayah, R, Sayyidatul Mahdiah, Niko Zulni Pratama & Prima Antoni. 2025. "Upaya Peningkatan Keterampilan Pukulan Forehand Drive Tennis Meja Melalui Media Audio Visual". Jambura Journal of Sports Coaching Vol. 7, No. 1 Januari 2025 p-ISSN: 2654-3435, e-ISSN: 2656-0437

Safrian, R. 2024. "Pengaruh Latihan Keterampilan Teknik Dasar Forehand Dan Backhand Terhadap Akurasi Servis Dalam Olahraga Tennis Meja Pada Siswa SMA Negeri 12 Banda aceh". Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh 2024

Saiful, and Wolter Mongsidi. 2011. *Fisiologi Olahraga*.

Sajoto, M. 1990. "Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dahara Prize".

Santosa, T et al. 2024. *"Effectiveness Return Board To Improving Forehand Drive Table Tennis. In Jawa Tengah Tabla De Retorno De Eficacia Para Mejorar El Tennis De Mesa Con Drive De Derecha. En Jawa Tengah". Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041.*

Singer, Robert N. 1975. "Motor Learning and Human Performance an Application to Physical Education Skill and Movement Behaviors. New York: Mac Millan Publishing Company Inc."

Subakti, and Muhammad Iksan. 2018. "hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan forehand dan backhand drive pada persatuan tenis meja pada anggen mataram tahun 2018." *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 2(3):255–