

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
FOREHAND TENIS MEJA DENGAN PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS VII DI SMPN 18 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



OLEH :
WAHYU AJI DARMAWAN
41182191190023

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
FOREHAND TENIS MEJA DENGAN PENDEKATAN
BERMAIN PADA SISWA KELAS VII DI SMPN 18
KOTA BEKASI

OLEH :

WAHYU AJI DARMAWAN
NPM. 41182191190023

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Bujang, Drs., M.Si.

Tanggal 31 Oktober 2023

Menyetujui,
Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNISMA BEKASI



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK: 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
FOREHAND TENIS MEJA DENGAN PENDEKATAN
BERMAIN PADA SISWA KELAS VII DI SMPN 18
KOTA BEKASI**

Dipersiapkan dan Ditulis Oleh :

WAHYU AJI DARMAWAN
NPM. 41182191190023

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 22 November 2023
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

| | | | |
|-------------|---|-------------------------------|---------|
| Ketua | : | Yudi Budianti, M.Pd. | (.....) |
| Sekretaris | : | Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. | (.....) |
| Penguji I | : | Dr. Khurotul Aini, M.Pd. | (.....) |
| Penguji II | : | Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd. | (.....) |
| Penguji III | : | Yunita Lasma, M.Pd. | (.....) |

Bekasi, November 2023
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "15" Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd
NIDN. 01-210171-02

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wahyu Aji Darmawan
NPM : 41182191190023
Progam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar *Forehand* Tenis Meja Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII di SMPN 18 Kota Bekasi", beserta seluruh isinya benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dengan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian dari karya saya ini.

Bekasi, 22 November 2023

Yang Membuat Pernyataan



Wahyu Aji Darmawan
41182191190023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan Untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar *Forehand* Tenis Meja Dengan Pendekatan Bermain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan kelas ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa :

Pada saat Pra siklus, hasil pembelajaran siswa dalam materi keterampilan teknik dasar *forehand* tenis meja menunjukkan hasil yang kurang. Dari jumlah 42 siswa, hanya 9 siswa saja atau 21% siswa yang berhasil menuntaskan pembelajaran mereka..

Pada proses penelitian siklus pertama, dari data yang diperoleh, sebanyak 17 siswa atau 40% siswa mampu mencapai nilai sesuai kriteria ketuntasan minimal.

Pada penelitian siklus kedua, siswa semakin semangat dalam mengikuti pembelajaran dan menunjukkan hasil yang memuaskan. Dari 42 siswa yang menjadi subjek penelitian, 37 siswa atau 88% dari jumlah siswa mampu menuntaskan hasil belajar mereka sesuai KKM bahkan beberapa siswa telah melampaui KKM, bahwa untuk meningkatkan pembelajaran keterampilan teknik dasar *forehand* tenis meja siswa, khususnya siswa kelas VII.4, maka penggunaan pendekatan bermain merupakan salah satu media yang tepat dan efektif.

Kata Kunci : Teknik Dasar *Forehand* Tenis Meja, Pendekatan Bermain

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis sampaikan kehadiran Illahi Robbi, karena atas perkenan-Nyalah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir pembuatan skripsi ini walaupun hasilnya masih jauh dari harapan yang diinginkan.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNISMA BEKASI dan dalam Tugas Akhir ini penulis mengambil judul: “Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar *Forehand* Tenis Meja Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII di SMPN 18 Kota Bekasi”.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyusun skripsi ini jauh dari sempurna, hal ini disebabkan terbatasnya kemampuan dan pengetahuan dalam penyusunan skripsi yang kami buat.

Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan perbaikan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd.,M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. selaku ketua jurusan Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

4. Bapak Dr. Bujang, Drs.,M.Si. sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Kedua orang tua, yang tersayang dan saudara-saudara yang telah membantu dan memberikan dorongan moril melanjutkan studi ke jenjang Sarjana.
7. Kepala Sekolah, Guru PJOK dan keluarga Besar SMPN 18 Kota Bekasi yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Keluarga besar angkatan 2019 yang selalu membantu dan mensupport dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
9. Rekan-rekan sesama mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Semoga semua amal baiknya yang di berikan kepada penulis mendapat limpahan rahmat dan karunia dari Allah Swt, Amin ya robal alamin.

Akhirnya Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan olahraga.

Terima kasih Wassalamualaikum wr, wb.

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| Lembar Judul..... | |
| Lembar Persetujuan Pembimbing | i |
| Lembar Pengesahan Penguji | ii |
| Lembar Pernyataan | iii |
| Motto dan Persembahan..... | |
| | iv |
| | v |
| Kata Pengantar | vi |
| Daftar Isi | viii |
| Daftar tabel | x |
| Daftar Gambar | xi |
| Daftar Lampiran | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Batasan dan Rumusan Masalah..... | 6 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| F. Definisi Operasional | 7 |
| BAB II TINJAUAN TEORITIS | |
| A. Hakekat Permainan Tenis Meja | 9 |
| B. Hakekat Peningkatan | 18 |
| C. Teknik Dasar Permainan Tenis Meja | 19 |
| D. Hakekat <i>Forehand</i> Tenis Meja | 25 |
| E. Profil SMPN 18 Kota Bekasi | 36 |
| F. Karakteristik Siswa SMP | 38 |

| | |
|--|------------|
| G. Penelitian Relevan | 42 |
| H. Kerangka Berpikir | 44 |
| I. Hipotesis | 45 |
| BAB III PROSEDUR PENELITIAN | |
| A. Metode Penelitian | 47 |
| B. Populasi dan Sampel | 48 |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian | 49 |
| D. Desain dan Instrumen Penelitian | 50 |
| E. Prosedur Analisis Data | 60 |
| | |
| BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA | |
| A. Analisis Data Pra Siklus | 62 |
| B. Hasil Penelitian | 68 |
| C. Pembahasan | 97 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 100 |
| B. Saran-saran | 102 |
| Daftar Pustaka | 103 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|------------|---|----|
| Tabel 2.1 | Rancangan Tindakan Materi Pembelajaran Keterampilan Teknik Dasar Forehand Dengan Pendekatan Bermain | 36 |
| Tabel 3.1 | Rubrik Penilaian Psikomotor | 56 |
| Tabel 3.2 | Rubrik Penilaian Tes Afektif | 57 |
| Tabel 3.3 | Rubrik Penilaian Tes Kognitif | 59 |
| Tabel 4.1 | Hasil Evaluasi Aspek Sikap Pra Siklus | 63 |
| Tabel 4.2 | Hasil Evaluasi Aspek pengetahuan Pra Siklus | 64 |
| Tabel 4.3 | Hasil Evaluasi Aspek Keterampilan Pra Siklus | 65 |
| Tabel 4.4 | Hasil Evaluasi Pembelajaran Pra Siklus | 67 |
| Tabel 4.5 | Hasil Belajar Aspek Sikap Siklus 1 | 77 |
| Tabel 4.6 | Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus 1 | 78 |
| Tabel 4.7 | Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus 1 | 79 |
| Tabel 4.8 | Hasil Pembelajaran Siklus 1 | 81 |
| Tabel 4.9 | Hasil Belajar Aspek Sikap Siklus 2 | 90 |
| Tabel 4.10 | Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus 2 | 92 |
| Tabel 4.11 | Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus 2 | 93 |
| Tabel 4.12 | Hasil Pembelajaran Siklus 2 | 95 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-------------|--|----|
| Gambar 2.1 | Kayu Pemukul / Bet | 15 |
| Gambar 2.2 | Bola Tennis Meja | 16 |
| Gambar 2.3 | Jaring / Jala (Net) | 16 |
| Gambar 2.4 | Meja Tennis Meja | 17 |
| Gambar 2.5 | <i>Shake Hand Grip</i> | 20 |
| Gambar 2.6 | <i>Penhold Grip</i> | 20 |
| Gambar 2.7 | <i>Stance</i> | 21 |
| Gambar 2.8 | Servis Dari Arah Kanan (<i>Forehand</i>) | 22 |
| Gambar 2.9 | Servis Dari Arah Kiri (<i>Backhand</i>)..... | 22 |
| Gambar 2.10 | Pukulan <i>Forehand</i> | 23 |
| Gambar 2.11 | Pukulan <i>Backhand</i> | 23 |
| Gambar 2.12 | <i>Forehand Smash</i> | 25 |
| Gambar 2.13 | <i>Backhand Smash</i> | 25 |
| Gambar 2.14 | Persiapan Melakukan Pukulan <i>Forehand</i> | 28 |
| Gambar 2.15 | Tahap Pelaksanaan Saat Melakukan Pukulan <i>Forehand</i> | 29 |
| Gambar 2.16 | Tahap Akhir Pelaksanaan Pukulan <i>Forehand</i> | 29 |
| Gambar 2.17 | Bola Pantul Perorangan dan Berteman | 33 |
| Gambar 2.18 | Bola Pantul Ke Lantai | 33 |
| Gambar 2.19 | Bola Pantul Ke Dinding | 34 |
| Gambar 2.20 | <i>Push Forehand</i> | 34 |
| Gambar 2.21 | <i>Forehand Drive Stroke</i> | 34 |

| | | |
|-------------|---|----|
| Gambar 2.22 | <i>Forehand Drive</i> | 35 |
| Gambar 2.23 | Bermain Tunggal dan Ganda | 35 |
| Gambar 3.1 | Siklus Pelaksanaan PTK | 51 |
| Gambar 4.1 | Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Evaluasi Pra Siklus Aspek Sikap | 64 |
| Gambar 4.2 | Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Evaluasi Pra Siklus Aspek Pengetahuan | 65 |
| Gambar 4.3 | Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Evaluasi Pra Siklus Aspek Keterampilan | 66 |
| Gambar 4.4 | Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Evaluasi Aspek Sikap Pengetahuan dan Keterampilan | 67 |
| Gambar 4.5 | Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Evaluasi Tenis Meja | 68 |
| Gambar 4.6 | Pantul Bola Ke Udara | 72 |
| Gambar 4.7 | Pantul Bola Ke Lantai | 72 |
| Gambar 4.8 | Pantul Bola Ke Dinding | 72 |
| Gambar 4.9 | Pukulan Forehand Arah lurus ke Dinding / Meja | 75 |
| Gambar 4.10 | Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Evaluasi Siklus Aspek Sikap | 78 |
| Gambar 4.11 | Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Evaluasi Siklus 1 Aspek Pengetahuan | 79 |
| Gambar 4.12 | Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Evaluasi Siklus 1 Aspek Keterampilan | 80 |
| Gambar 4.13 | Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Evaluasi Aspek Sikap Pengetahuan dan Keterampilan Siklus 1 | 81 |
| Gambar 4.14 | Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Belajar Siklus 1 | 82 |
| Gambar 4.15 | Pukul Bola Ke lantai, Dinding dan Arah Diagonal..... | 86 |

| | |
|--|----|
| Gambar 4.16 Pukul Bola Diagonal dan Pukul Bola Lurus | 86 |
| Gambar 4.17 Bermain Tunggal dan Ganda | 89 |
| Gambar 4.18 Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Evaluasi Siklus 2 Aspek Sikap | 91 |
| Gambar 4.19 Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Evaluasi Siklus 2 Aspek Pengetahuan | 93 |
| Gambar 4.20 Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Evaluasi Siklus 2 Aspek Keterampilan | 94 |
| Gambar 4.21 Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Evaluasi..... | 95 |
| Gambar 4.22 Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Belajar Siklus 2..... | 96 |
| Gambar 4.23 Grafik Perkembangan Aspek sikap, pengetahuan dan Keterampilan Hasil Belajar | 98 |
| Gambar 4.24 Grafik Peningkatan Kemampuan Pelaksanaan <i>Forehand</i> | 99 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-------------|---|-----|
| Lampiran 1 | Daftar Kehadiran Kolabor | 106 |
| Lampiran 2 | Daftar Hadir siswa Dalam penelitian | 107 |
| Lampiran 3 | Daftar Siswa Penelitian | 108 |
| Lampiran 4 | Format lembar Observasi | 109 |
| Lampiran 5 | Format lembar Observasi Aspek Psikomotor | 110 |
| Lampiran 6 | Format lembar Observasi Aspek Afektif | 111 |
| Lampiran 7 | Format lembar Observasi Aspek kognitif | 112 |
| Lampiran 8 | Hasil pelaksanaan Pra Siklus | 113 |
| Lampiran 9 | Hasil Pelaksanaan Penelitian Siklus 1 | 118 |
| Lampiran 10 | Hasil Pelaksanaan Penelitian Siklus 2 | 123 |
| Lampiran 11 | Perbandingan Hasil Keterampilan teknik dasar forehand tenis meja Siswa pada Pra Siklus, Penelitian Siklus Pertama, dan Penelitian Siklus Kedua..... | 128 |
| Lampiran 12 | RPP Siklus 1 | 129 |
| Lampiran 13 | RPP Siklus 2 | 139 |
| Lampiran 14 | Surat Izin Penelitian | 148 |
| Lampiran 15 | Surat Keterangan Penelitian | 149 |
| Lampiran 16 | Frekuensi Bimbingan | 150 |
| Lampiran 17 | Surat SK Pembimbing | 152 |
| Lampiran 18 | Foto-foto Penelitian | 152 |
| Lampiran 19 | Daftar Riwayat Hidup | 160 |



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-52 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus.PLAGIAB/AK.II/EN/2023

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Wahyu Aj. Darmawan
NPM : 4118219190023
Program Studi : PENJASKESREK

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
FORERHAND TENIS MEJA DENGAN PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS VII DI SMPN 1 KOTA BEKASI

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 2.1% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir skripsi.

Bekasi, 15 NOV 2023

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(.....)

Staf Perpustakaan FKIP



(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin \leq 35 %