

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN PERGELANGAN
TANGAN DENGAN PUKULAN FOREHAND DALAM
PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA
KELAS V SDN 4 BANDA ACEH**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

oleh

M Yogi Syahputra
21104065



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
KOTA BANDA ACEH
2025**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN
DENGAN PUKULAN FOREHAND DALAM PERMAINAN
TENIS MEJA PADA SISWA KELAS V
SDN 4 BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 4 Agustus 2025

Pembimbing I

: Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018310

()

Pembimbing II

: Ahmad Nasriadi, M.Pd
NIDN. 1323118701

()

Penguji I

: Irwandi, S.Pd.,M.Pd.AIFO.
NIDN. 0126068005


()

Penguji II

: Zulheri, Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

()

Menyetujui
Ketua Prodi Program Studi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd.,M.Pd.AIFO.
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN : 0128068203
FKIP U

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : M. Yogi Syahputra
NIM : 21104065
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas V SDN 4 Banda Aceh

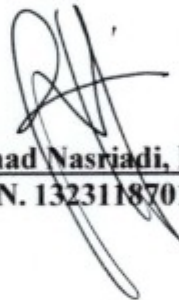
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I,



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Banda Aceh, 4 Agustus 2025
Pembimbing II



Ahmad Nasriadi, M.Pd
NIDN. 1323118701

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN : 0126068005

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : M. Yogi Syahputra

NIM : 21104065

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 4 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



M. Yogi Syahputra

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya"

(Q.S Al-Baqarah:286)

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan"

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

"Orang lain tidak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories* nya saja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun tidak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Jadi tetap berjuang ya!"

"Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya"

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tidak ada lembar yang paling berarti dan paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucap syukur Alhamdulillah sungguh sebuah perjuangan yang cukup panjang yang telah saya lalui untuk dapat menyelesaikan skripsi ini demi mendapatkan gelar yang sudah saya impikan dari lama. Rasa syukur dan bahagia yang saya rasakan ini akan saya persembahkan juga kepada orang-orang yang sangat berarti dalam proses perjalanan saya, karena berkat doa dan dukungan dari mereka saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak Zakaria yang telah memberikan kasih sayang, nasehat, motivasi, dan memenuhi kebutuhan saya, dukungan serta doa yang tiada henti kepada saya selama melalui proses perkuliahan. Walaupun beliau memang tidak sempat merasakan duduk di bangku perkuliahan namun beliau berusaha bekerja keras demi memberikan kesempatan pendidikan yang lebih baik sehingga anaknya dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Almarhumah Ibu Asnah yang sangat saya cintai, sayangi, dan yang paling berarti dalam hidup saya. Meski tidak sempat mengucapkan kabar bahagia ini secara langsung, belum sempat melihat anak kesayangannya menyelesaikan pendidikan terakhir dan tidak bisa menemani sampai wisuda, saya yakin tidak ada kabar bahagia yang beliau tunggu selain keberhasilan yang saya capai saat ini. Terimakasih sudah melahirkan seorang anak laki-laki yang selalu meyakinkan diri untuk selalu kuat dalam

menjalani segala rintangan dalam hidup ini, walaupun tidak sempat menemani dalam masa berproses ini, saya berterima kasih karena sudah merawat dan membesarkan saya dengan penuh pengorbanan dan kasih sayang yang sangat baik, saya berharap semoga Allah SWT melapangkan kubur dan menempatkan ibu ditempat yang paling mulia di sisi Allah SWT.

3. Sahabat-sahabat saya yang terdiri dari Muhammad Yahya, M.Noval Zuhdi, M. Dicky Ramadhan, Hafidh Maulana, Sultanul Walia dan Kamilia Sahirah yang telah kebersamai selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis. Canda tawa, diskusi, hingga saling menguatkan memberikan warna tersendiri dalam perjalanan yang tak terlupakan sebagai tim sekaligus teman seperjuangan.
4. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya. Allisa Qudratun Nada Munawwarah, *thank you for being my support shoulder in my tough times*. Penulis ucapkan terima kasih karena sudah selalu ada untuk penulis dengan menjadi *support system* dalam kondisi suka maupun duka, selalu bisa mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat, serta do'a kepada penulis. Terima kasih sudah berkontribusi banyak dalam penulisan tugas akhir ini dengan sabarnya menghadapi saya dengan berbagai *mood* yang terjadi, terima kasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga penyelesaian tugas akhir. Seperti kata Bapak Bj Habibie "kalau memang kamu dilahirkan untuk saya, dia jungkir balikpun tetap saya yang akan dapat."

5. *Last but not least, i wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting, i wanna thank me for always being a giver and trying give more than i receive. I wanna thank me for trying do more right than wrong, i wanna thank me for just being me at all times*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas V SDN 4 Banda Aceh”**. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Sarjana di Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua Ayahanda Zakaria dan Almh Ibunda Asnah tercinta yang pastinya telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus, dan juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh ini.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.

4. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini.
5. Bapak Munzir, M.Pd selaku Dosen Pengkaji I atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Bapak Ahmad Nasriadi, M.Pd selaku pengkaji II atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
7. Segenap Dosen Jurusan pendidikan Jasmani Universitas Bina Bnagsa Getsempena yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Keluarga besar Pendidikan Jasmani (PENJAS), khususnya teman-teman seperjuangan, yang selama ini telah menjadi teman berbagi rasa dalam suka maupun duka, atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Banda Aceh, 4 Agustus 2025

M. Yogi Svahputra
NIM.21104065

ABSTRAK

M. Yogi Syahputra, 2025. Hubungan Antara Kelentukan Pergelangan Tangan dan Pukulan *Forehand* Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas V SD Negeri 4 Banda Aceh. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani. FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Munzir, M.Pd., Pembimbing II. Ahmad Nasriadi, M.Pd.

Fleksibilitas pergelangan tangan dalam olahraga tenis meja merupakan salah satu faktor yang sangat dibutuhkan bahkan sangat menentukan menang atau tidaknya pemain dalam mengikuti suatu pertandingan. Permasalahan dalam penelitian ini Masih terdapat siswa di SDN 4 Banda Aceh menunjukkan tingkat kelentukan pergelangan tangan yang rendah, yang bisa memengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan pukulan *forehand* dengan efektif. Hal ini teridentifikasi karena kurangnya latihan fisik yang terfokus pada pengembangan kelentukan. keterampilan pukulan *forehand* yang rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri 4 Banda Aceh. Hasil analisis diperoleh nilai t-hitung dari kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan pukulan *forehand* tenis meja sebesar 5,440 sedangkan t-tabel dengan derajat kebebasan 25-2 ($dk = 23$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1.71387. Hal ini berarti nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel atau $5,440 \geq 1.71387$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas V SDN 4 Banda Aceh”. Artinya, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat hubungan yang nyata dan signifikan dari kelentukan pergelangan tangan dengan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.

Kata Kunci: Kelentukan Pergelangan tangan, Pukulan *Forehand*, Tenis Meja

ABSTRACT

M. Yogi Syahputra, 2025. The Relationship Between Wrist Flexibility and Forehand Stroke in Table Tennis Games for Grade V Students of SD Negeri 4 Banda Aceh. Thesis, Physical Education Study Program. FKIP Bina Bangsa University Getsempena. Supervisor I. Munzir, M.Pd., Supervisor II Ahmad Nasriadi, M.Pd.

Wrist flexibility in table tennis is one of the factors that is very much needed and even determines whether or not a player wins a match. The problem in this study There are still students at SDN 4 Banda Aceh who show low levels of wrist flexibility, which can affect their ability to do forehand strokes effectively. This was identified due to the lack of physical training focused on developing flexibility. low forehand stroke skills The purpose of this study was to determine how much the relationship between wrist flexibility and forehand stroke ability in table tennis. This type of research is a correlation study with a quantitative approach. The sample in this study amounted to 25 students. The results of this study indicate that there is a significant relationship between wrist flexibility and forehand stroke ability in table tennis in grade V students of SDN 4 Banda Aceh. The results of the analysis obtained the t-count value of wrist flexibility on the ability of table tennis forehand strokes of 5.440 while the t-table with degrees of freedom 25-2 (dk -23) at a significance level of 0.05 is 1.71387. This means that the t-count value is greater than the t-table value or 5.440 21.71387. Thus it can be concluded that "There is a significant relationship between wrist flexibility and forehand strokes in table tennis games in class V students of SDN 4 Banda Aceh" That is, the alternative hypothesis (H_a) is accepted, which means there is a real and significant relationship between wrist flexibility and forehand strokes in table tennis games.

Keywords: Wrist Flexibility, Forehand Stroke, Table Tennis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN TIM PENGUJI	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.6 Definisi Operasional.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Pengertian Tenis Meja.....	8
2.2 Teknik Permainan Tenis Meja	9
2.3 Teknik Pukulan <i>Forehand</i> dalam Permainan Tenis Meja.....	11
2.4 Kelentukan Pergelangan Tangan.....	14
2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelentukan Pergelangan Tangan	15
2.6 Pentingnya Kelentukan Pergelangan Tangan dalam Olahraga Tenis Meja	18
2.7 Hubungan antara Kelentukan Pergelangan Tangan dan Pukulan <i>Forehand</i>	19

2.8 Penelitian Relevan.....	21
2.9 Kerangka Berpikir.....	26
2.10 Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Pendekatan Penelitian.....	29
3.2 Populasi dan Sampel.....	30
3.3 Variabel Penelitian.....	31
3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	31
3.5 Teknik Analisis Data.....	35
3.5.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata.....	35
3.5.2 Perhitungan Standar Deviasi.....	35
3.5.3 Perhitungan Koefisien Korelasi.....	36
3.5.4 Perhitungan Uji Hipotesis (Uji-t.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Hasil Penelitian.....	38
4.1.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata.....	39
4.1.2 Perhitungan Standar Deviasi.....	40
4.1.3 Perhitungan Nilai Kolerasi.....	43
4.1.4 Pengujian Hipotesis (Uji-t).....	45
4.2 Pembahasan Penelitian.....	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Rubrik Penilaian Kelentukan	33
Tabel 4.1 Hasil Tes Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Pukulan Forehand	38
Tabel 4.2 Hasil Perkalian Nilai X dan Y	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Tennis Meja.....	9
Gambar 2.2 Teknik Pukulan Forehand	14
Gambar 2.3 Kerangka Berpikir.....	27
Gambar 3.1 Mengukur Kelentukan Pergelangan Tangan Fleksi	33
Gambar 3.2 Denah Tes Pukulan Forehand	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Dokumentasi Penelitian.....	54
Lampiran 2 Susunan Panitia Penelitian	57
Lampiran 3 Tabel T Hitung dan T Tabel.....	58
Lampiran 4 SK Pembimbing I Dan II.....	63
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dari Dekan FKIP	64
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Banda Aceh	65
Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian dari SDN 4 Banda Aceh	66
Lampiran 8 Form Tes Kelentukan dan Pukulan Forehand	67
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	68