

**HUBUNGAN PUKULAN FOREHAND DAN
KECEPATAN REAKSI PADA EKSTRAKULIKULER
TERHADAP KEMAMPUAN BERMAINAN TENIS
MEJA DI SMA NEGERI 1 KLUET UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan memenuhi Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh :
HUSNI MUBARAK
NIM : 1911040114







**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS BINA BANGSA
GETSEMPENA BANDA ACEH
2024**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI


**HUBUNGAN PUKULAN FOREHAND DAN KECEPATAN
REAKSI PADA EKSTRAKULIKULER TERHADAP KEMAMPUAN
BERMAINAN TENIS MEJA DI SMA NEGERI 1 KLUET UTARA**

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

Banda Aceh, 15 April 2025

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: <u>Zulheri Is, M.Pd</u> NIDN. 1302108903	
Pembimbing II	: <u>Ahmad Nasriadi, M.Pd</u> NIDN.1323118701	
Penguji I	: <u>Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO</u> NIDN. 0126068005	
Penguji II	: <u>Dr. Svarfuni, M.Pd</u> NIDN. 0128068203	

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


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

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


Dr. Svarfuni, M.Pd

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN PUKULAN FOREHAND DAN
KECEPATAN REAKSI PADA EKSTRAKULIKULER TERHADAP
KEMAMPUAN BERMAINAN TENIS MEJA DI SMA NEGERI
1 KLUET UTARA


Skripsi initelah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tin Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 15 April 2025

Pembimbing I


Zulheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

Pembimbing II


Ahmad Nasrudin, M.Pd
NIDN. 1323118701

Menyetujui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd., A.IFO

NIDN.0126068005

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


FKIP UTG

Dr. Svarfuni, M.Pd

NIDN.0128068203

ABSTRAK

Husni Mubarak, 2024. Hubungan Pukulan Forehand Dan Kecepatan Reaksi Pada Ekstrakurikuler Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja di SMA Negeri 1 Kluet Utara. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Gatsempena. Pembimbing Zulheri Is., M.Pd dan Pembimbing II Ahmad Nasriadi M.Pd.

Kajian ini dilatukan atas dasar permasalahan bahwa selama ini banyak siswa yang kurang konsisten dalam permainan, hal tersebut dikarenakan beberapa siswa belum menguasai teknik dasar tenis meja secara keseluruhan. Belum diketahuinya kemampuan pukulan forehand Tenis Meja pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA Negeri 1 Kluet Utara. Belum diketahuinya kemampuan bermain Tenis Meja Peserta Tenis Meja di SMA Negeri 1 Kluet Utara. Belum diketahui besarnya hubungan antara pukulan forehand dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan bermain Tenis Meja pada Siswa Tenis Meja SMA Negeri 1 Kluet Utara. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pukulan *forehand* dan kecepatan reaksi dengan kemampuan bermain tenis meja peserta ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Kluet Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat korelasional. Sampel penelitian ini sebanyak 25 orang atlet. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes pukulan forehand, kecepatan reaksi dan tes kemampuan bermain tenis meja. Analisis data menggunakan rumus rata-rata, distribusi frekuensi dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pukulan *forehand* dengan kemampuan bermain tenis meja di SMAN 1 Kluet Utara dan juga terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi dengan kemampuan bermain tenis meja di SMAN 1 Kluet Utara.

Kata kunci: *pukulan forehand, kecepatan reaksi, kemampuan bermain tenis meja.*

ABSTRACT

Husni Mubarak, 2024. The Relationship Between Forehand Strokes and Reaction Speed in Extracurricular Activities on Table Tennis Playing Ability at SMA Negeri 1 Kluet Utara. Thesis, Physical Education Study Program, Bina Bangsa Gatsempena University. Advisor Zulheri Is., M.Pd and Advisor II Ahmad Nasriadi M.Pd.

This study was conducted based on the problem that so far many students have been inconsistent in the game, this is because some students have not mastered the basic techniques of table tennis as a whole. The forehand stroke ability of Table Tennis in Table Tennis Extracurricular Students at SMA Negeri 1 Kluet Utara is not yet known. The ability to play Table Tennis of Table Tennis Participants at SMA Negeri 1 Kluet Utara is not yet known. The magnitude of the relationship between forehand strokes and reaction speed on the ability to play Table Tennis in Table Tennis Students at SMA Negeri 1 Kluet Utara. Therefore, this study aims to determine the relationship between forehand strokes and reaction speed with the table tennis playing ability of table tennis extracurricular participants of SMA Negeri 1 Kluet Utara. This study uses a quantitative approach. This type of research is correlational. The sample of this study was 25 athletes. Data collection techniques were carried out by testing forehand strokes, reaction speed and table tennis playing ability tests. Data analysis used the average formula, frequency distribution and hypothesis testing. Based on the results of data processing, it is known that there is a significant relationship between forehand strokes and table tennis playing ability at SMAN 1 Kluet Utara and there is also a significant relationship between reaction speed and table tennis playing ability at SMAN 1 Kluet Utara.

Keywords: forehand strokes, reaction speed, table tennis playing ability.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Kesuksesan tidak di ukur dari seberapa sering anda jatuh tetapi seberapa sering anda bangkit kembali dan seberapa sering anda berjuang untuk meraih kesuksesan

“ AMANE & THAMRIN ”

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.saya mempersembahkan skripsi ini sebagai ungkapan hormat dan cinta tulus saya kepada semuanya dan tugas akhir ini saya persembahkan untuk orang tua,keluarga,sahabat,teman dan kepada semua rekan dan tim seperjuangan saya.Kepada teman – teman saya belum menyelesaikan tugas akhir (skripsi) semoga cepat menyusul *and keep strong*

terimakasih

KATA PENGANTAR



Segala Puji dan Syukur bagi Allah SWT Tuhan Semesta Alam, dengan Rahmat, Hidayah dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini dengan judul penelitian, **“HUBUNGAN PUKULAN FOREHAND DAN KECEPATAN REAKSI PADA EKSTRAKULIKULER TERHADAP KEMAMPUAN BERMAINAN TENIS MEJA DI SMA NEGERI 1 KLUET UTARA.”** Proposal Skripsi ini disusun dengan maksud guna memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana, Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Universitas Bina Bangsa Get Sempena Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan yang telah diberikan kepada penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam rangka penyelesaian penyusunan Proposal Skripsi ini, terutama kepada yang terhormat :

1. Orang tua yang saya cintai yaitu Ibunda Wirdayati dan Ayahanda Hamzah. L
2. Dr. Rita Novita, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan arahan dan kesempatan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini
3. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO. Selaku Ketua Program studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan pada penulisan skripsi ini
4. Dr. Munawar. M.Pd selaku dosen pembimbing I yang tidak bosan-bosannya memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam penulisan Proposal Skripsi ini. Sehingga Proposal Skripsi ini dapat terselesaikan. Terima kasih atas bimbingan dan motivasi selama ini.

5. Segenap guru dan siswa SMA Negeri 1 Timur yang telah memberikan bantuan, dukungan dan penyediaan data yang penulis butuhkan selama ini.
6. Terima kasih yang tidak terhingga kepada Ibunda dan Ayahnda, abang, kakak, adik dan keluarga tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, semangat, waktu dan do'a serta dorongan moril maupun materil yang tak terhingga.
7. Terima kasih kepada seluruh teman-teman seperjuangan Letting 18 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah mendukung dan memberikan semangat selama perkuliahan berlangsung di Universitas Bina Bangsa Get Sempena.

Penulis Menyadari bahwa penulisan Karya Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran atau ide yang bersifat membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi kesempurnaan Proposal Skripsi ini. Harapan penulis semoga Proposal Skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan pada umumnya dan yang terkait hasil penelitian di dalam penulisan karya ilmiah ini pada khususnya.

Banda Aceh, 8 April 2023

penulis,

Husni Mubarak

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DARTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Kajian tiori	9
2.1.1 Tenis Meja	9
2.1.2 Teknik Meningkatkan Kemampuan Tenis Meja	15
2.1.3 Peralatan Dalam Tenis Meja	30
2.1.4 faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan tenis meja ...	33
2.1.5 Ekstrakulikuler	35
2.1.6 Intra kulikuler	37
2.1.7 Pukulan forehand	39
2.1.8 kecepatan reaksi	42
2.2 Penelitian Terkait	44
2.3 Kerangka Berfikir	46
BAB III METODE PENELITIAN	48
3.1. Pendekatan Penelitian	48
3.2 Populasi Dan Sampel	49
3.3 Variabel Penelitian	49
3.4 Latar Penelitian	50
3.5 Data dan sumber data penelitian	50
3.6 Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data	51
3.6.1 tes kemampuan pukulan forehand	51
3.6.2 tes kemampuan kecepatan reaksi	53
3.6.3 tes kemampuan bermain tenis meja	55
3.7 keabsahan data	59
3.8 teknik analisis data	60
3.8.1 perhitungan nilai rata-rata	60
3.8.2 perhitungan standar eviasi	61

3.8.3 perhitungan regresi berganda	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	62
4.1 Hasil Penelitian	62
4.1.1 hasil tes pukulan forehand	62
4.1.2 hasil tes kecepatan reaksi	63
4.1.3 kemampuan bermain tenis meja peserta ekstrakurikuler SMAN 1 Kluet Utara	64
4.1.4 hubunga pukulan forehand dan waktu reaksi dengan kemampuan bermain tenis meja	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
5.1 Kesimpulan	68
5.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar.1 siswa siswi sedang melakukan tes pukulan forehand dan reaksi ..	71
Gambar.2 tes untuk mendapatkan hasil kecepatan reaksi dalam melakukan pukulan forehand	72
Gambar.3 .tes hasil kecepatan reaksi	73
Gambar.4 .pemansan sebelum melakukan penelitian	74
Gambar.5 .melakukan pendinginan setelah tes	75
Gambar.6 .memberikan arahan setelah tes	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel.4.1 hasil tes kecepatan reaksi	63
Tabel.4.2 nilai tes kecepatan reaksi	63
Tabel.4.3 hasil ekstrakurikuler SMAN 1 Kluet Utara	64
Tabel.4.4 hasil analisis regresi beranda	65
Tabel.4.5 hasil uji hipotesis (uji F)	66