

**ANALISIS KETERAMPILAN PUKULAN FOREHAND KECEPATAN
DALAM PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI LATIHAN KECEPATAN
REAKSI GERAK DI SMA NEGRI 2 UJUNG BATU**

SKRIPSI



*DIAJUKAN SEBAGAI SALAH SATU SYARAT
UNTUK MEMPEROLEH GELAR SARJANA PENDIDIKAN*

Oleh

**TONY BAHARUDIN
NIM: 2234054**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAAN
KABUPATEN ROKAN HULU**

2026

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

TONI BAHARUDIN
NIM. 2234054

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 31 Juli 2026

Dekan FKIP



Dr. RIFAT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**ANALISIS KETERAMPILAN PUKULAN FOREHAND DALAM PERMAINAN
TENIS MEJA MELALUI LATIHAN KECEPATAN REAKSI GERAK DI SMA
NEGERI 2 UJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh :

TONI BAHARUDIN
NIM. 2234054

Telah Disetujui:

Pembimbing I


Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901

Pembimbing II


Muhammad Prawibowo, M.Pd
NUPTK. 374777678130122

Pasir Pangaraian, 31 Juli 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan


Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

TONI BAHARUDIN
NIM. 2234054

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 31 Juli 2026 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901
(Ketua)
2. Muhammad Prawibowo, M.Pd
NUPTK. 374777678130122
(Sekretaris)
3. Resdianto, M.Pd
NIDN. 1011109102
(Anggota)
4. Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901
(Anggota)
5. Dr. Lolia Manurizal, M.Pd, AIFO
NIDN. 1002039001
(Anggota)

Tanda Tangan

.....
.....
.....
.....
.....

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa	: TONY BAHARUDIN
NIM	: 2234054
Program Studi	: Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas	: Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : "*Analisis Keterampilan Pukulan Forehand Kecepatan Dalam Permainan Tennis Meja Melalui Latihan Kecepatan Reaksi Gerak Di SMA NEGERI 2 UJUNG BATU*", adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 15 AGUSTUS 2026
Yang menyatakan,



TONY BAHARUDIN
NIM: 2234054

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“ANALISIS KETERAMPILAN PUKULAN FOREHAND KECEPATAN DALAM PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI LATIHAN KECEPATAN REAKSI GERAK DI SMA NEGRI 2 UJUNG BATUU”** ini dengan baik. Proposal Penelitian ini. pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pasir Pengaraian. Dalam proses penyusunan ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak yang dengan tulus memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya. Sebagai bentuk rasa syukur dan penghargaan, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr.Deri Putra, M.Pd, Selaku Pembimbing I dan Juga Sebagai Dosen Pembimbing Akademik, Atas arahan, masukan, dan saran yang membangun sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal penelitian ini dengan Bapak M.Prawibowo,M.Pd Selaku Pembimbing II Atas arahan, Masukan dan Saran yang membangun Sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Proposal penelitian ini dengan baik.
2. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, atas bimbingan, motivasi, dan nasihat yang berharga selama proses penelitian hingga penulisan skripsi.

3. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, atas perhatian, dukungan, serta arahnya kepada peneliti selama masa studi hingga tersusunnya skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada peneliti selama menempuh pendidikan dan penyusunan karya ilmiah ini.
5. Kedua orang tua tercinta, serta seluruh keluarga besar peneliti, atas doa, kasih sayang, dan dukungan baik moral maupun material yang tiada henti hingga terselesaikannya proposal penelitian ini.
6. Para Sahabat dan teman teman seperjuangan saya di porkes angkatan 2022 yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan dukungan moral selama proses penelitian hingga penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata yang terucap untuk sempurna disebabkan masih terbatasnya pengetahuan dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang.

Pasir Pengaraian, Januari 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.4 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.5 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.6 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pendidikan Jasmani Olahraga di Sekolah ..	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Permainan Tennis Meja.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Keterampilan Pukulan Kecepatan Reaksi Gerak dalam Tennis Meja ...	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Kecepatan reaksi Gerak	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Hubungan Latihan Kecepatan Reaksi dengan Pukulan Kecepatan Reaksi Gerak.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Penelitian Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Jenis Penelitian	31
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	33

3.3. Populasi dan Sampel	34
3.4 Instrumen Penelitian.....	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.6 Teknik Analisis Data.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Deskriptif data	35
4.2 Uji Normatis	35
4.3 Uji Linearitas.....	37
4.4 Pembahasan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Kategori Keterampilan Service Atas	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

**ANALISIS KETERAMPILAN PUKULAN FOREHAND KECEPATAN
DALAM PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI LATIHAN KECEPATAN
REAKSI GERAK DI SMA NEGRI 2 UJUNG BATU**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2026

TONI BAHARUDIN

ABSTRAK

Dalam tenis meja, rangsangan tersebut bisa meliputi arah bola yang datang, putaran bola, dan posisi tamu. Jika siswa memiliki reaksi yang lambat, maka keterlambatan dalam bergerak akan sering terjadi sehingga teknik pukulan menjadi kurang efektif. Keadaan ini bisa mengakibatkan kesalahan saat mengembalikan bola dan mengurangi mutu permainan siswa. Karena itu, latihan reaksi kecepatan gerakan harus disusun secara terencana dalam pembelajaran tenis meja. Kegiatan itu bertujuan untuk meningkatkan reaksi motorik dan kesiapan fisik siswa.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah latihan kecepatan reaksi gerakan, sedangkan variabel dependen adalah keterampilan pukulan Kecepatan Reaksi Gerak. Data penelitian diperoleh melalui pengujian keterampilan pukulan Kecepatan Reaksi Gerak dan pengamatan saat latihan. Analisis data dilaksanakan dengan menerapkan uji t-test sampel berpasangan untuk mengevaluasi signifikansi peningkatan keterampilan siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan meningkat, hal ini dapat dilihat dari rata-rata *pree-test* 4,50, meningkat sebesar 5,61 di *post-test* dengan selisih peningkatan 1,11 atau 1,1%. Dari hasil tersebut peningkatan yang terjadi pada *pree-test* dan *post-test*. Berdasarkan pengujian hipotesis yang dilakukan terhadap ketepatan *passing*, dengan hasil uji hipotesis $t_{hitung} 3,249 > t_{tabel} 1,740$ dengan artian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Penelitian ini dapat dikategorikan ke dalam 5 kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Dari semua tes keterampilan yang telah dilaksanakan tidak ada satu pun yang mampu mencapai skor kategori baik pada skor 401-478 dan kategori baik sekali pada skor ≥ 479 . yang memiliki skor tertinggi dibandingkan lainnya yaitu atas nama Reza Syahputra yang dapat mencapai skor 356 sehingga masuk ke dalam kategori sedang. Hal tersebut dikarenakan adanya beberapa faktor dan yang bersangkutan mempunyai teknik atau keterampilan dasar Tenis Meja lebih baik dibandingkan dengan teman-temannya. Ningsih dalam

Kata Kunci : Kecepatan, Kecepatan reaksi, Kecepatan Reaksi gerak

ANALYSIS OF REACTION SPEED MOTION STRIKE SKILLS IN TABLE TENNIS GAMES THROUGH REACTION SPEED MOTION TRAINING AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 2 UJUNG BATU

Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
2026

TONI BAHARUDIN

ABSTRAK

Reaction speed is closely related to the performance of technical skills in fast-paced and dynamic sports. Powers and Howley (2018) state that good reaction times enable athletes or students to quickly and accurately adjust their movements in response to received stimuli. In table tennis, these stimuli can include the direction of the incoming ball, the spin of the ball, and the position of the opponent. If students have slow reactions, delays in movement will often occur, making their strokes less effective. This can lead to errors when returning the ball and reducing the quality of the student's game. Therefore, reaction speed training must be planned in table tennis lessons. These activities aim to improve students' motor reactions and physical readiness. With appropriate training, students are expected to significantly improve the quality of their strokes .

The independent variable in this study is the movement reaction speed training, while the dependent variable is the Movement Reaction Speed punching skill . The research data was obtained through testing the Movement Reaction Speed punching skill and observations during practice. Data analysis was carried out using paired sample t-tests to evaluate the significance of improving student skills. Based on the results of the research carried out, there was an increase, this can be seen from the average *pre-test* of 4.50, increasing by 5.61 in *the post-test* with a difference of 1.11 or 1.1% increase. From these results, the increase occurred in *the pre-test* and *post-test* . Based on the hypothesis testing carried out on *passing accuracy* , with the results of the hypothesis test $t_{\text{count}} 3.249 > t_{\text{table}} 1.740$ meaning that H_0 is rejected and H_a is accepted.

This research can be categorized into 5 categories, namely: very good, good, moderate, less, and less. very. Of all the tests none of the skills that have been implemented have been able to achieve a score category Good on score 401-478 And category Good very on score ≥ 479 . The highest score compared to the others was Reza Syahputra, who achieved a score of 356, placing him in the moderate category. This was due to several factors, including his better basic table tennis technique and skills compared to his peers. Ningsih

Keywords: Speed, Reaction speed, Motion reaction speed