

**ANALISIS TINGKAT PEMAHAMAN MAHASISWA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN ANGKATAN 2023
TERHADAP TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN**

SKRIPSI



Oleh:

**ALMITA HASIBUAN
NIM. 2234092**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
PASIR PENGARAIAN
2026**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa

ALMITA HASIBUAN
NIM. 2234092

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 29 Juli 2026

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**ANALISIS TINGKAT PEMAHAMAN MAHASISWA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN ANGKATAN 2023 TERHADAP
TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN**

SKRIPSI

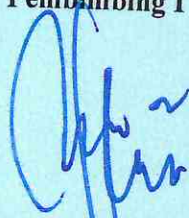
Oleh :

ALMITA HASIBUAN

NIM: 2234092

Telah Disetujui:

Pembimbing I



Dr. Lolia Manurizal, MP.d AIFO
NIDN. 1002039001

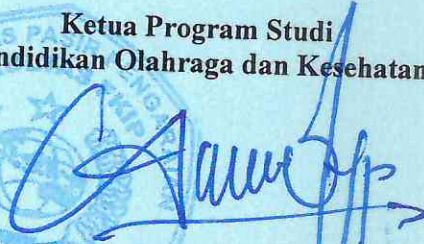
Pembimbing II



RiwalDI Putra. M.Pd
NIDN. 1020099201

Mengetahui,

**Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**


Dr. ARDO YULPIKO PUTRA, M.Kes
NIDN. 101907 8901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

ALMITA HASIBUAN
NIM. 2234092

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 29 Juli 2026 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Dr. Lolia Manurizal, M.Pd**
NIDN. 1002039001
Ketua
2. **Riwaldi Putra, M.Pd**
NIDN. 1020099201
Sekertaris
3. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota
4. **Resdianto, M.Pd**
NIDN. 1011109102
Anggota
5. **Muhammad Prawibowo, M.Pd**
NUPTK. NUPTK. 3747777678130122
Anggota

Tanda Tangan

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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ALMITA HASIBUAN
NIM : 2234092
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul "Analisi Tingkat Pemahaman Mahasiswa Progran Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2023 Terhadap Teknik Dasar Tennis Lapangan, adalah benar-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, 29 Juli 2026
Yang menyatakan,



ALMITA HASIBUAN
NIM. 2234092

**ANALISIS TINGKAT PEMAHAMAN MAHASISWA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN ANGKATAN 2023
TERHADAP TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN**

ALMITA HASIBUAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini di latar belakang oleh belum di ketahui nya tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir pengaraian angkatan 2023 terhadap teknik dasar permainan Tennis Lapangan, pemahan terhadap teknik dasar merupakan salah satu aspek penting yang harus di kuasai mahasiswa sebagai calon tenaga pendidikan dan praktisi Olahraga. namun belum tersedia data yang menggambarkan secara jelas tingkat pemahaman mahasiswa mengenai teknik dasar tenis lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2023 terhadap teknik dasar tenis lapangan.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi penelitian berjumlah 55 mahasiswa, dan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Data dikumpulkan menggunakan tes objektif berbentuk pilihan ganda, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2023 terhadap teknik dasar tenis lapangan berada pada kategori baik. Pemahaman mahasiswa pada teknik forehand memperoleh persentase (81,82%) ,Tingkat pemahaman teknik backhand memperoleh persentase (67,27%), dan servis juga termasuk dalam kategori baik dengan persentase (63,64%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa telah memiliki pemahaman yang baik terhadap teknik dasar tenis lapangan, namun masih diperlukan peningkatan melalui pembelajaran teori dan praktik yang berkesinambungan guna mengoptimalkan penguasaan keterampilan tenis lapangan.

Kata kunci: Tingkat Pemahaman, Mahasiswa, Teknik Dasar, Tennis Lapangan.

TENNIS TECHNIQUES AMONG 2023 COHORT STUDENTS OF THE SPORTS AND HEALTH EDUCATION STUDY PROGRAM

ALMITA HASIBUAN

*Department of Physical Education and Health Faculty of Teacher Training and
Education Universitas Pasir Pengaraian
2026*

ABSTRACT

This study was motivated by the lack of information regarding the level of understanding of the 2023 cohort students of the Physical Education and Health Study Program at Universitas Pasir Pengaraian concerning the basic techniques of lawn tennis. Understanding the basic techniques is an essential aspect that must be mastered by students as prospective physical education teachers and sports practitioners. However, there has been no clear data describing students' level of understanding of these fundamental tennis techniques. Therefore, this study aimed to determine the level of understanding of the 2023 cohort students of the Physical Education and Health Study Program toward the basic techniques of lawn tennis.

This research employed a quantitative descriptive method using a survey approach. The population consisted of 55 students, and the sampling technique used was total sampling, meaning that all members of the population were included as research participants. Data were collected using an objective multiple-choice test and analyzed using descriptive statistics in the form of frequencies and percentages.

The results showed that the overall level of students' understanding of the basic techniques of lawn tennis was in the good category. Students' understanding of the forehand technique reached 81.82%, the backhand technique reached 67.27%, and the service technique also fell into the good category with a percentage of 63.64%. It can be concluded that the students have a good understanding of the basic techniques of lawn tennis. However, continuous improvement through theoretical and practical learning is still needed to optimize their mastery of lawn tennis skills.

Keywords: Level of Understanding, Students, Basic Techniques, Lawn Tennis

KATA PENGANTAR

Peneliti mengucapkan puji syukur kepada Allah Swt atas Rahmat dan karunia nya, yang memungkinkan peneliti menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul Analisis tingkat pemahaman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2023 Terhadap Teknik Dasar Tennis Lapangan. Proposal ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan dari Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Peneliti telah menerima banyak dukungan baik material maupun moral dari sejumlah pihak. Sehubungan dengan itu, peneliti dengan penuh kerendahan hati menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Lolita Manurizal, M.Pd. AIFO sebagai pembimbing I Yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal dengan baik.
2. Bapak Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing II Yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal dengan baik.
3. Bapak aluwis, S.Pd. M.Pd, Bapak Resdianto M.Pd, Bapak Muhammad Prawibowo, M.Pd selaku penguji I, II, dan III.
4. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra., S.Pd., M.Kes., M.Pd sebagai ketua program studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan yang telah membimbing dan

memberikan petunjuk selama peneliti menempuh studi di Prodi Pendidikan Olahraga Dan kesehatan.

5. Ibu Dr. Pipit Rahayu., M.Pd sebagai dekan fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan di Universitas Pasir Pangaraian yang telah memberikan dukungan yang maksimal selama peneliti menjalani perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyusun proposal ini dengan baik.
6. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd sebagai Rektor Universitas Pasir Pangaraian, telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan Proposal ini Di Universitas Pasir Pangaraian.
7. Kepada kedua orang tua terkasih serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan semangat yang luar biasa kepada peneliti untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
8. Kepada teman-teman saya mahasiswa/I Program Studi Pendidikan olahraga dan kesehatan angkatan 2022 dan 2023 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Pasir Pengaraian, Juli 2026

Almita Hasibuan

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRAC.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Batasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah	12
1.5 Tujuan Masalah.....	12
1.6 Manfaat Penelitian.....	
1.7	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	15
2.1.1 Hakikat Tennis Lapangan	15
2.1.2 Teknik Dasar Tennis Lapangan.....	19
2.1.3 Konsep Pemahaman dalam pembelajaran	33
2.1.4 Faktor yang mempengaruhi Pemahaman	33
2.2 Penelitian Relevan	39
2.3 Kerangka Berfikir	40
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	42
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
3.3.1 Populasi	42

3.3.2 Sampel	43
3.4 Teknik Pengumpulan Data	44
3.5 Instumen Penelitian	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	52
4.1.1 Data Deskriptif Tingkat Pemahaman Teknik <i>Forehand</i> ..	53
4.1.2 Data Deskriptif Tingkat Pemahaman Teknik <i>Backhand</i>	55
4.1.3 Data Deskriptif Tingkat Pemahaman Teknik <i>Servis</i>	58
4.1.4 Data Deskriptif Tingkat Teknik <i>Forehand</i> , <i>Backhand</i> , Servis	60
4.2 Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	72
5.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Lapangan Tennis Lapangan.....	18
Gambar 2.2 Analisis Biomekanika Gerakan <i>Forehand Close Stand</i>	21
Gambar 2.3 Pukulan <i>Backhand</i> Satu Tangan.....	26
Gambar 2.4 Pukulan <i>Backhand</i> Dua Tangan.....	27
Gambar 2.5 Cara Melakukan Servis	31
Gambar 2.6 Kerangka Konseptual	41
Gambar 4.1 Tingkat Pemahaman Teknik <i>Forehand</i>	55
Gambar 4.2 Tingkat Pemahaman Teknik <i>Backhand</i>	57
Gambar 4.3 Tingkat Pemahaman Teknik Servis	60
Gambar 4.4 Tingkat Pemahaman Teknik <i>Forehand, Backhand</i> dan Servis....	62
Gambar 4.5 Data Keseluruhan Tingkat Pemahaman Teknik <i>Forehand, Backhand</i> dan Servis	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi - Kisi Instrumen Penelitian.....	46
Tabel 3.2 Kategori Tingkat Pemahaman.....	49
Tabel 4.1 Hasil Pengolahan Data Teknik <i>Forehand</i>	53
Tabel 4.2 Kategori Tingkat Pemahaman Teknik <i>Forehand</i>	54
Tabel 4.3 Hasil Pengolahan Data Teknik <i>Backhand</i>	56
Tabel 4.4 Kategori Tingkat Pemahaman Teknik <i>Backhand</i>	57
Tabel 4.5 Hasil Pengolahan Data Teknik <i>Servis</i>	58
Tabel 4.6 Kategori Tingkat Pemahaman Teknik <i>Servis</i>	59
Tabel 4.7 Kategori Tingkat Pemahaman <i>Forehand, Backhand, dan Servis</i>	61
Tabel 4.8 Data Keseluruhan Tingkat Pemahaman Teknik <i>Forehand, Backhand,</i> dan <i>Servis</i>	62