

**KETERAMPILAN SERVIS FOREHAND DAN BACKHAND DALAM
PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA KELAS IX B DIUPTD SMPN 4
TAEBENU, KABUPATEN KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**YORIS A. MONE UDJU
NIM. 21320044**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal penelitian atas nama Yoris Alexander Mone Udju, Nim. 21320044, dengan judul **“Keterampilan Servis Forehand dan Backhand Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas IX B di UPTD SMPN 4 Taebenu, Kabupaten Kupang”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 19 Desember 2025.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Robert Tetikay, S.Pd, M.Pd.
NUPTK: 9643750651130122

Pembimbing II



Ramona M. Mae, S.Pd M.Or.
NUPTK: 4534744645130132

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd M.Or.
NUPTK: 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Yoris Alexander Mone Udju**, NIM. 21320044, dengan judul: **“Keterampilan Servis Forehand dan Backhand Dalam Permainan Tennis Meja Pada Siswa Kelas IX B di UPTD SMPN 4 Taebenu, Kabupaten Kupang”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 19 Desember 2025, dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 07 Januari 2026.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Agustinus Jacob Nafie S.Pd,M.Or	Penguji Utama	
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota	
Dr. Robert Tetikay, S.Pd, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Ramona M. Mae, S.Pd M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dekan FKIP

Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D
NUPTK: 7157746647230103

Ketua Program Studi Pjkr



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK: 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yoris Alexander Mone Udju
NIM : 21320044
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Keterampilan Servis Forehand dan Backhand Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas IX B di UPTD SMPN 4 Taebenu, Kabupaten Kupang.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 19-2025

Yang menyatakan



SEPUULUH RIBU RUPIAH
10000
METERAI TEMPEL
FBD41ANX308172546

Yoris Alexander Mone Udju
NIM. 21320044

MOTTO

**“DIBERKATILAH ORANG YANG
MENGANDALKAN TUHAN, YANG MENARUH
RAHARANYA PADA TUHAN”**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus yang telah memberikan berkat perlindungan.
2. Kedua orang tua Noh Mone Udju, dan Yuliana Kanadjo, yang telah yang selama ini telah membesarkan dan membina peneliti sampai saat ini.
3. Saudara-saudari; Agustina Mone Udju, Dominggus Mone Udju, Roni Ramlan Mone Udju dan Noven Mone Udju, yang telah memberikan doa dan dukungan dalam menyelesaikan studi ini.
4. Kekasihku Trifena Tualaka S.Ab yang telah memberikan perhatian dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
5. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan khususnya pada program studi PJKR UKAW Tahun angkatan 2021.
6. Almamaterku FKIP/PJKR UKAW Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmatnya yang diberikan, Sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **“KETERAMPILAN SERVIS FOREHAND DAN BACKHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA KELAS IX B DI UPTD SMPN 4 TAEBENU, KABUPATEN KUPANG”**. Proposal penelitian ini merupakan salah satu syarat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Universitas Kristen Artha Wacana Dalam Tugas Akhir Proposal ini disusun atas kerjasama dan berkat dari semua pihak. Pada kesempatan ini penulis Mengucapkan Terima Kasih Kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredeik Neonufa, M.T, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara M.Si.,Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi sekaligus pembimbing II
4. Dr. Robert Tetikay, S.Pd., MPd, Selaku pembimbing I yang telah menluangkan waktu dan memberikan bimbingan sehingga proposal ini terselesaikan dengan baik.

5. Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or., selaku Penasehat Akademik yang telah membantu memperlancar dan memotivasi penulisan dalam pembuatan proposal ini.
6. Seluruh staff pengajar dan segenap karyawan FKIP Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan nasehat selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas keguruan Ilmu Pendidikan khususnya pada program studi PJKR UKAW Tahun Angkatan 2021.
8. Terima kasih atas segala dukungan, baik secara material, maupun spritual dari kedua orang tua dan keluarga yang tak henti hentinya selalu mendoakan dan memotivasi untuk senantiasa bersemangat dan tak mengenal kata putus asa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan khususnya pada program studi PJKR-Olahraga UKAW Tahun angkatan 2021.

Peneliti juga menyadari, bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karna itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti mengharapkan semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada Program studi PJKR UKAW.

Kupang, 2025

Penulis

Yoris Alexander Mone Udju
NIM: 21320044

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BIODATA PENULIS	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5

F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Pengertian Pendidikan Jasmani	6
1. Faktor-faktor Penunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani	6
2. Tujuan Pendidikan jasmani	7
3. Pengertian Belajar	9
4. Hasil Belajar	10
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar	10
B. pengertian Servis Forehand dan Backhand	12
1. Pengertian Pembelajaran Servis Forehand dan Backhand	13
2. Macam-macam Servis Forehand dan Backhand	14
3. Manfaat Servis Forehand dan Backhand Dalam Permainan Tenis Meja.....	19
4. Cara Pelaksanaan Forehand dan Backhand	20
C. Pengertian Permainan Tenis Meja.	26
1. Teknik Dasar Tenis Meja	28
2. Minat dan Motivasi	30
3. Karakteristik Tenis Meja	31

4. Peralatan Tenis Meja	33
D. Kerangka Berfikir	36
E. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	41
B. Desain Penelitian	41
C. Devenisi Operasianal Variabel Penelitian	42
D. Tempat dan Waktu Penelitian	43
E. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling	45
F.InstrumenPenelitian	46
G. Teknik Analisis Data	54
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Demografi Sampel Penelitian.....	56
B. Hasil Penenlitan.....	57
C. Pembahasan	69
BAB V. PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kerangka berpikir	39
Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator	42
Tabel 3.2. Waktu penelitian	44
Tabel 3.3. Kisi-kisi instrumen penelitian servis forehand dalam permainan tenis meja.	47
Tabel 3.4. Format penilaian servis forehand dalam penilaian tenis meja	49
Tabel 3.5. Kisi-kisi instrumen penelitian servis backhand dalam permainan tenis meja	50
Tabel 3.6. Format penilaian servis forehand dalam penilaian tenis meja	53
Tabel 3.7. Kisi-kisi instrumen penilaian hasil servis forehand dan backhand	54
Tabel 4.1. Demografi sampel penilaian	56
Tabel 4.2. Hasil rekapitulasi servis forehand	61
Tabel 4.3. Hasil rekapitulasi servis backhand	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Pukulan servis forehand	17
Gambar 2.2. Pukulan servis backhand	18
Gambar 2.3. Kerangka berpikir.....	39
Gambar 4.1. Kegiatan pendahuluan atau pemanasan.....	59
Gambar 4.2. Ketrampilan siswa servis forehand	64
Gambar 4.3. Ketrampilan siswa servis backhand	69
Gambar 4.4. Proses pembelajaran dan tes keterampilan pukulan forehand dan backhand pada permainan tenis meja.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	79
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	80
Lampiran 3. Instrumen penelitian	81
Lampiran 4. Foto kegiatan penelitian.....	83