

ABSTRAK

Iqbal Mubarak. 2025. “Keterampilan Pukulan *Forehand* Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 12 Sungai Penuh”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Sri Murniati, S.Pd., M.Pd (II) Ely Yuliawan, S.Pd., M.Pd

Berdasarkan hasil observasi, permainan tenis meja yang dilakukan oleh pemain ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 12 Sungai Penuh masih banyak terdapat beberapa kekurangan terutama saat melakukan gerakan pukulan *forehand*. Kesalahan-kesalahan yang sering terulang adalah pukulan yang tidak melewati net atau menyangkut di net, kemudian pukulan yang tidak akurat dan sering lewat dari batas lapangan lawan. Pada saat melakukan pukulan *forehand* teknik yang digunakan kurang tepat, seperti posisi badan tidak siap, begangan bet kurang tepat, pukulan bola tidak tepat dan gerakan pemain yang tergesa-gesa.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja berjumlah 12 orang.

Hasil penelitian yang diperoleh dari tes Keterampilan Pukulan *Forehand* yang telah dilakukan, maka didapat hasil persentase rata-rata untuk kategori sangat baik terdapat 3 orang dengan persentase 23%, selanjutnya untuk kategori cukup baik terdapat 8 orang dengan persentase 67%, untuk kategori tidak baik terdapat 1 orang dengan persentase 8%.

Kesimpulan penelitian ini yaitu keterampilan Pukulan *Forehand* pada kategori cukup.

Kata kunci: *Keterampilan Pukulan Forehand, Ekstrakurikuler Tenis Meja*