

HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN *POWER* LENGAN
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE*
PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA DI
SMA TULUS BHAKTI KOTA BEKASI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Penulisan Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh

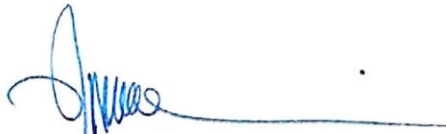
NURHOLIDIN
41182191170209

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: “Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan *Power* Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA Tulus Bhakti Kota Bekasi” Telah disetujui untuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd

Mengetahui
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

Disyahkan oleh
Ketua Jurusan Pendidikan
Jasman kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, M.Pd

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul: “Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA Tulus Bhakti Kota Bekasi” Telah diterima dan disyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi

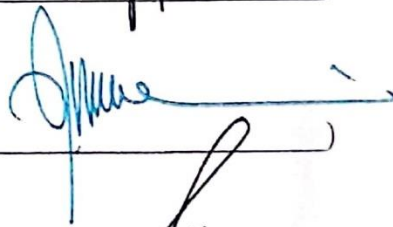
Hari : Senin
Tanggal : 8 Agustus 2022

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd


()

Sekretaris : Mia Kusumawati, S.Pd.,M.Pd


()

Dosen Penguji

1 Dr. Dindin Abidin, M.Si


()

2 Tatang Iskandar, M.Pd


()

3 Muflikhul Fajri, M.Pd


()

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : **Nurholidin**

NPM : 41182191180209

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

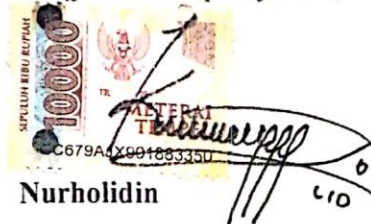
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Peserta Ekstrakurikuler Tennis Meja di SMA Tulus Bhakti Kota Bekasi” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, Juli 2022

Yang membuat pernyataan,


Nurholidin

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

***Apapun yang menjadi takdirmu, akan
mencari jalannya menemukanmu.***

- Abi bin Abi Thalib-

Persembahkan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada
kedua Alm orang tua tercinta, kakakku
yang tersayang, calon istri ku tercinta serta teman-teman
seperjuangan*

ABSTRAK

Nurholidin, NPM: 41182191180209, Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Peserta Ekstrakurikuler Tennis Meja di SMA Tulus Bhakti Kota Bekasi. Skripsi. Jurusan Penjaskesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) berapa besar pengaruh koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa SMA Tulus Bhakti Kota Bekasi; (2) berapa besar pengaruh *power* lengan terhadap kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa SMA Tulus Bhakti Kota Bekasi; (3) berapa besar pengaruh koordinasi mata-tangan dan *power* lengan terhadap kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa SMA Tulus Bhakti Kota Bekasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa. teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*.

Hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{x_1y}) sebesar -0,574 dengan nilai $R^2 = 0,329$, signifikan pada alpha 5%, besar hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan pukulan *forehand drive*, sebesar 32.9%. Koefisien korelasi (r_{x_2y}) sebesar 0,653 dengan nilai $R^2 = 0,427$, signifikan pada alpha 5%, besar hubungan *power* lengan dengan ketepatan pukulan *forehand drive* sebesar 42.7%. Koefisien korelasi ($r_{x_{12}y}$) sebesar 0,812 dan $R^2 = 0,660$. Uji keberartian koefisien korelasi ganda menggunakan uji F diperoleh $F_{hitung} = 8.716 > F_{tabel} = 4.26$, dengan alpha 5%, besar hubungan antara koordinasi mata-tangan dan *power* lengan secara bersama-sama dengan ketepatan pukulan *forehand drive* pada siswa peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Tulus Bhakti Kota Bekasi, sebesar 66%.

Selanjutnya disarankan: (1) Sebagai bahan pertimbangan pelatih dan atlet supaya lebih memperhatikan faktor koordinasi mata tangan dan *power* lengan karena mempengaruhi ketepatan pukulan *forehand drive* tenis meja; (2) Hasil penelitian dapat sebagai patokan pelatih untuk mengenali ciri-ciri atlet yang cocok untuk dijadikan atlet tenis meja yang memiliki prestasi yang baik; (3) Dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai koordinasi mata tangan dan *power* lengan khususnya dalam permainan tenis meja.

Kata Kunci: Kordinasi mata-tangan, Power lengan, *forehand drive*, dan Tennis meja

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi. Sekaligus bertindak sebagai pembimbing dalam penulisan skripsi ini. Sehingga skripsi bisa diselesaikan dengan baik.

3. Bapak dan Ibu dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi serta Ka. TU dan staff FKIP UNISMA Bekasi
4. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Bapak Kepala Sekolah dan dewan Guru SMA Tulus Bhakti Kota Bekasi yang telah membantu penelitian ini.
6. Kedua orang tua kami yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 18 Agustus 2022
Penulis

Nurholidin
NPM: 41182191180209

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAKSI.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional.....	7
 BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Hakikat Permainan Tennis Meja	9
1. Pengertian Permainan Tennis Meja	9
2. Alat dan Fasilitas Tennis Meja	11
3. Sepatu dan Pakaian	17
4. Teknik-Teknik Dasar Permainan Tennis Meja	18
B. Forehand Drive	30
C. Hakikat Koordinasi Mata-Tangan (Eye-Hand Coordination) ..	37
1. Koordinasi	37
2. Koordinasi Mata-Tangan	38

3. Melatih Koordinasi dan Tangan	39
D. Hakekat <i>Power</i> Otot Lengan.....	40
1. Pengertian <i>Power</i>	40
2. Daya Ledak Otot Lengan	43
E. Hakekat Ekstrakurikuler	45
1. Pengertian Ekstrakurikuler.....	45
2. Landasan Kegiatan Ekstrakurikuler.....	46
3. Tujuan Ekstrakurikuler	47
4. Manfaat Ekstrakurikuler	48
F. Penelitian Yang Relevan	50
G. Kerangka Berpikir dan Hipotesis	54
1. Kerangka Berpikir	54
2. Hipotesis.....	57
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	 58
A. Metode Penelitian.....	58
B. Populasi dan Sampel.....	59
C. Waktu dan Tempat Penelitian	60
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	61
E. Teknik Analisa Data	66
 BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	 71
A. Deskripsi Data	71
B. Persyaratan Uji Analisis Korelasi Ganda	72
C. Pengujian Hipotesis	74
D. Diskusi dan Pembahasan	77
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 81
A. Simpulan	81
B. Saran-saran.....	82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Meja (lapangan) Tenis Meja	12
Gambar 2.2 Net dalam Permainan Tenis Meja	13
Gambar 2.3 Bola.....	14
Gambar 2.4 Bet.....	15
Gambar 2.5 Karet Pelapis Bet	16
Gambar 2.6 <i>Shakehand Grip</i>	20
Gambar 2.7 <i>Penhold Grip</i>	23
Gambar 2.8 <i>Seemiller Grip</i>	24
Gambar 2.9 <i>Stance</i> (posisi siap)	26
Gambar 2.10 <i>Footwork</i>	28
Gambar 2.11 Rangkaian Gerakan <i>Forehand</i>	31
Gambar 2.12 Berbagai Bentuk Posisi Sudut Permukaan raket	32
Gambar 2.13 Bagian-Bagian Bola yang Dipukul.....	33
Gambar 2.14 Beberapa Titik Bet dalam Melakukan Bergai Jenis Pukulan.....	34
Gambar 2.15 Rangkaian Gerakan <i>Forehand Drive</i>	35
Gambar 2.16 Tiga Zona Permainan yang Dapat Mempengaruhi Pukulan	36
Gambar 2.17 Latihan <i>Forehadn Drive</i> dari Beberapa Posisi.....	37
Gambar 2.18 Struktur otot lengan (a) dari depan dan (b) dari belakang	44
Gambar 2.19 Kerangka Pemikiran	56
Gambar 3.1 Model penelitian.....	61
Gambar 3.2 Desain penelitian	62
Gambar 3.3 Lapangan Tes Koordinasi mata-tangan	63
Gambar 3.4 <i>Soft Ball Throw</i>	64
Gambar 3.5 Lapangan Untuk Mengukur Kemampuan <i>Forehand drive</i>	65

DAFTAR TABEL

		halaman
Tabel 2.1	Contoh Latihan Koordinasi	39
Tabel 4.1	Koordinasi Mata-Tangan.....	71
Tabel 4.2	<i>Power</i> Lengan	72
Tabel 4.3	Pukulan <i>Forehand Drive</i>	72
Tabel 4.4	Uji Normalitas Lilliefors dari Tiap-Tiap Tes.....	73
Tabel 4.5	Uji Homogenitas “Uji Homogenitas Varians	74
Tabel 4.6	Koefisien Korelasi Masing-Masing Variabel Independen Terhadap Variabel Dependennya.....	75
Tabel 4.7	Nilai Koefisien Determinasi Variabel Independen Terhadap Variabel Dependen.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian	85
Lampiran 2 Proses Pencarian Rata-rata, St. Deviasi dan Varian	86
Lampiran 3 Proses Pencarian Uji Normalitas	89
Lampiran 4 Uji Homogenitas	92
Lampiran 5 Proses Pencarian Korelasi	93
Lampiran 6 Uji Korelasi X_1 dan X_2 dengan Y	97
Lampiran 7 Dokumen Penelitian	101
Lampiran 8 Surat Keputusan Pembimbing	103
Lampiran 9 Frekwensi Bimbingan	104
Lampiran 10 Frekwensi Bimbingan	105
Lampiran 11 Biodata	106