

**HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN
DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN HASIL
PUKULAN BACKHAND TENIS MEJA PADA SISWA
SMA NEGERI 2 LUBUKLINGGAU**

SKRIPSI

Oleh

Dinda Dwi Cahyuni

NIM : 06061381621035



Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2019

**HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN
KORDINASI MATA TANGAN DENGAN HASIL PUKULAN
BACKHAND TENIS MEJA PADA SISWA SMA NEGERI 2
LUBUKLINGGAU**

SKRIPSI

Oleh

Dinda Dwi Cahyuni

NIM:06061381621035

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Pembimbing 1,


Dr. Sukirno

NIP.195508101983031003

Mengetahui,

Ketua Program Studi


Dr. Hartati, M. Kes

NIP.19600101985032006

**HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN
KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN HASIL PUKULAN
TENIS MEJA PADA SISWA SMA NEGERI 2
LUBUKLINGGAU**

SKRIPSI

Oleh :

Dinda Dwi Cahyuni

NIM: 06061381621035

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 23 Januari 202

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Sukirno



2. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes



3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd.



4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes



Palembang, Januari 2020

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes.

NIP.19606101985032006

**HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN
KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN HASIL PUKULAN
TENIS MEJA PADA SISWA SMA NEGERI 2
LUBUKLINGGAU**

SKRIPSI

Oleh :

Dinda Dwi Cahyuni

NIM: 06061381621035

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Pembimbing,



Dr. Sukirno

NIP.195508101983031003

**Mengetahui,
Ketua Program Studi,**



Dr. Hartati, M.Kes

NIP.1960610198503206

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dinda Dwi Cahyuni

Nim : 06061381621035

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh Bahwa skripsi yang berjudul “ Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata tangan dengan Hasil Pukulan *Backhand* dalam Permainan Tenis Meja pada Siswa SMA Negeri 2 lubuklinggau” ini benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan perarturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegah dan penyalahgunaan plagiat perguruan tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini saya bersedia menanggung jawab sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa ada pemakasaan dari pihak manapun.

Palembang, Januari 2020

Yang membuat pernytaan

A yellow 6000 Rupiah stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila logo and the text 'METERAI TEMPEL', '054DAFF929030191', '6000', and 'RUPIAH'. The signature is written in black ink over the stamp.

Dinda Dwi Cahyuni

NIM 06061381621035

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, Skripsi yang berjudul “ Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Hasil Pukulan *Backhand* Tennis Meja pada Siswa SMA Negeri 2 Lubuklinggau”. Ini bisa di selesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikam (S.Pd). Pada program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Sukirno sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam proses penulisan skripsi ini. Terimakasih kasih kepada Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini, Terimakasih Dr. Iyakrus, M.Kes, Soleh Solahudin, S.Pd sebagai tim penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk memperbaiki skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga Mengucapkan Terima kasih kepada SMA Negeri 2 Lubuklinggau yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian di sekolah dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua, keluarga, teman dan orang-orang yang membantu dan memberi dukungan untuk penulis. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, Januari 2020

Penulis



Dinda Dwi Cahyuni

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, Karena berkat rahmat, hidayat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Berkat Ridho dan Hidayah-Nya Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Hasil Pukulan Banckhand Tenis Meja Pada Siswa SMA Negeri 2 Lubuklinggau”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati yang berlapang dada dan ikhlas. Sehingga penulis berharap semoga skripsi bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga tenis meja pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahrabbi'alamiin

Diawali dengan lantunan rasa syukur saya kepada Allah SWT atas nikmat yang telah diberikannya kepada penulis, ingin kuungkapkan rasa syukur dan terimakasihku yang tidak terhingga kepada orang-orang terkasih dan tersayang yang telah mendoakan, mendukung, memberi semangat, nasehat serta kritik dan saran yang tersirat maupun tersurat sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini.

Kupersembahkan karya ini untuk :

1. Terimakasih untuk kedua orang tua ku ayah ku (Adi Wahyudi) dan mama ku (indra susi) yang telah medoakan dan memberi dukungan dan semangat dengan motivasi-motivasi yang sangat membangun baik financial maupun material.
2. Saudara-saudara ku M.Yogi Yudindra, Ria Heriani(ayuk iparku), Hanny Afriani (Best Sister) M.Al Raafi Yudindra(Kesayanganku) penyemangat dan penghiburku. Semua keluarga ku di Lubuklinggau yang telah Mendoakan ku.
3. Dosen pembimbingku Dr.Sukirno yang telah sangat membantu dalam membimbing dalam penyelesaian skripsi ini. Dr. Hartati sebagai Kaprodi yang juga sangat membantu administrasi menyelesaikan tahapan surat menyurat. Kepada Dr. Iyakrus, Soleh salahudin sebagai tim penguji yang telah memberikan kritik maupun saran yang sangat membangun dalam memperbaiki skripsi ini.
4. Seluruh dosen FKIP Penjaskes Univeristas Sriwijaya. Dan Mbak cika selaku admin yang telah membantu. Teman seperjuangan ku penjaskes 2016.
5. Terimakasih Sastriana temen sperjuangan skripsi luar biasa sabarnyo yang selalu ngajari ya. Terimakasih kepada Tarsimah teman Hidup diawal perkuliahan sampai akhir perkuliahan di perantauan. Rema tetangga kosan ku,fhely(pendengarkegalauanku)Resti(temanributku),medinaku,anggunku, izzahku,larasku, hehe syauqi (tercemburu), dan juga qistan patner kulakeler.
6. Terima kasih pak dedi siswa/siswi yang telah membantu penelitian dan semua bapak ibu guru di SMA Negeri 2 Lubuklinggau.
7. Almamater ku.

MOTTO:

“Satu Untuk Semua Untuk Satu”

“ Hari ini berjuang, besok raih kemenangan”

“Jawaban sebuah keberhasilan adalah terus belajar dan tak kenal putus asa”

“Semakin keras usaha maka semakin kuat pendirian”

“Ilmu adalah harta yang tak akan pernah habis”

“Usaha Keras Hari Ini, Kesuksesan Hari Esok”

DAFTAR ISI

I PENDAHULUAN	<u>1</u>
1.1 Latar Belakang	<u>1</u>
1.2 Rumusan Masalah	<u>3</u>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<u>3</u>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<u>3</u>
2 TINJAUAN PUSTAKA	<u>5</u>
2.1 Hakikat Tenis Meja	<u>6</u>
2.2 Teknik-teknik dalam Permainan Tenis Meja	<u>7</u>
2.3 Macam-macam Pukulan dalam Permainan Tenis Meja	<u>8</u>
2.3.1 Hakikat Pukulan <i>Backhand</i>	<u>9</u>
2.3.2 Cara Pelaksanaan <i>Backhand</i>.....	<u>9</u>
2.3.3 Pentingnya Pukulan <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i>	<u>10</u>
2.4 Teknik Pukulan dalam Tenis Meja	<u>11</u>
2.5 Hakikat Kelentukan Pergelangan Tangan	<u>12</u>
2.5.1 Teori Instrumen Kelentukan Pergelangan Tangan.....	<u>13</u>
2.6 Hakikat Koordinasi Mata-Tangan	<u>13</u>
2.6.1 Teori Instrumen Koordinasi Mata Tangan	<u>14</u>
2.7 Kerangka Berfikir.....	<u>14</u>
2.7.1 Hubungan Kelentukan Pergelangan Dengan Hasil Pukulan <i>Backhand</i>	<u>15</u>
2.7.2 Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Hasil Pukulan <i>Backhand</i>.....	<u>15</u>
.....	<u>15</u>
2.8 Teori Peneliti Sebelumnya	<u>16</u>
2.9 Hipotesis	<u>17</u>
3. METODE PENELITIAN	<u>20</u>
3.1 Desain Penelitian	<u>20</u>
3.2 Jenis Penelitian	<u>20</u>
3.3 Variabel penelitian	<u>21</u>
3.3.1 Variabel terikat	<u>21</u>
3.3.2 Variabel bebas	<u>21</u>
3.4 Metode Penentu Subjek.....	<u>21</u>
3.4.1 Sumber data.....	<u>21</u>

3.4.2. Populasi Penelitian.....	22
3.4.3 Penentuan sampel penelitian.....	22
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	22
3.5.1 Kelentukan Pergelangan Tangan	23
3.5.2 Koordinasi Mata Tangan	23
3.5.3 Pukulan <i>Backhand</i> dalam permainan tenis meja	25
3.6 Uji Normalitas Data.....	26
3.7 Uji Lineritas Data.....	26
3.8 Uji Multikolinieritas.....	27
3.9 Uji Regresi Ganda	28
4. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	32
4.1 Hasil Penelitian.....	32
4.1.1 Deskripsi Data Tempat Penelitian.....	32
4.2 Deskripsi Hasil Pengukuran.....	32
4.2.1 Deskripsi Hasil Tes Kelentukan Pergelangan tangan.....	32
4.2.2 Uji Normalitas Sampel Tes Kelentukan Pergelangan Tangan.....	32
4.2.3 Deskripsi Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan.....	35
4.2.4 Uji Normalitas Sampel Tes Koordinasi Mata Tangan.....	35
4.2.5 Deskripsi Hasil Tes Pukulan <i>Backhand</i> Tenis Meja.....	39
4.2.6 Uji Normalitas Sampel Tes Pukulan <i>Backhand</i> Tenis Meja.....	39
4.3 Hasil Analisis Data.....	42
4.4 Pengujian Prasyarat Analisis.....	43
4.4.1 Uji Normalitas Data.....	43
4.4.2 Uji Linearitas.....	43
4.4.2.1 Uji Linearitas X_1 dengan Y	43
4.4.2.2 Uji Linearitas X_2 dengan Y	43
4.4.3 Uji Hipotesis.....	48
4.4.4 Uji Multikolinearitas.....	48
4.4.5 Uji Korelasi Ganda.....	51
4.5 Pembahasan.....	54

4.5.1 Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Pukulan Backhand Tennis Meja.....	55
4.5.2 Hubungan Koordinasi Mata Tangan dengan Hasil Pukulan Backhand Tennis Meja.....	55
4.5.3 Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Hasil Pukulan Backhand Tennis Meja.....	55
5. Kesimpulan dan Saran.....	55
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran.....	56
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	<u>57</u>

DAFTAR TABEL

3.1 Kriteria Norma Penilaian Kelentukan Pergelangan Tangan	23
3.2 Kategori Norma Penilaian Koordinasi Mata Tangan	25
3.3 Kategori Norma Tes Keterampilan Tenis Meja	27
3.4 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	29
4.2 Daftar Hasil Distribusi Kelentukan Pergelangan Tangan	33
4.3 Daftar Hasil Distribusi Koordinasi Mata Tangan	37
4.4 Daftar Distribusi Pukulan <i>Backhand</i> Tenis Meja	40
4.4 Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data	43
4.5 Ringkasan Hasil Uji Linearitas	43
4.6 Matriks Korelasi Antar Variabel	48
4.7 Ringkasan Hasil Analisis Regresi Ganda	51

DAFTAR GAMBAR

3.1	Desaian Penelitian	20
3.2	Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	24
3.3	Tes Koordinasi Mata Tangan	25
3.4	Tes Keterampilan Tenis Meja	27
4.1	Histogram Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	34
4.2	Histogram Tes Koordinasi Mata Tangan	37
4.3	Histogram Tes Pukulan <i>Backhand</i>	41

DAFTAR GAMBAR

3.1	Desaian Penelitian	20
3.2	Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	24
3.3	Tes Koordinasi Mata Tangan	25
3.4	Tes Keterampilan Tenis Meja	27
4.1	Histogram Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	34
4.2	Histogram Tes Koordinasi Mata Tangan	37
4.3	Histogram Tes Pukulan <i>Backhand</i>	41

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan hasil pukulan *backhand* tenis meja pada siswa SMA Negeri 2 Lubuklinggau. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu, tes *fleksibilitas* kelentukan pergelangan tangan dan lempar tangkap bola di dinding. Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa ketiganya memiliki nilai yang signifikan yang kurang dari 0,05 (nilai signifikan <0,05). Korelasi Ganda (R) antara variabel-variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai korelasi yang erat termasuk dalam kategori tingkat hubungan yang sangat kuat yaitu 0,98 atau 98%. Implikasi jika siswa memiliki kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan yang baik maka akan memberikan kontribusi yang baik pula terhadap pukulan *backhand* tenis meja.

Kata Kunci : *Kelentukan Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata tangan.*

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship of flexibility of the wrist and hand eye coordination with the results of table tennis backhand on SMA Negeri 2 Lubuklinggau. This type of research is the correlation or relationship. The independent variable is the flexibility of the wrist and hand eye coordination, while the dependent variable is student of SMAN 2 Lubuklinggau. The sample in this study amounted to 30 people. Data collection techniques in this study, namely, flexibility flexibility tests throwing wrist and catch the ball at the wall. Based on the results of the discussion can be concluded that all three have significant value less than 0.05 (significant value <0.05). Multiple correlation (R) between independent variables with the dependent variable has a high correlation included in the category of a very strong relationship level is 0.98 or 98%. Means there is very strong contribution in relation wrist flexibility and hand-eye coordination to hit a backhand tennis table at SMA Negeri 2 Lubuklinggau. Implications if students have the flexibility of the wrist and hand eye coordination which is good, it will give a good contribution also to table tennis backhand.

Keywords : *Flexibility Wrist, hand eye coordination.*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tenis meja masuk ke Indonesia pada tahun 1930-an yang hanya dilakukan pertemuan-pertemuan umum semua orang Belanda. Mulai dikenal di masyarakat Indonesia pada tahun 1940-an melalui golongan pamon dan para pegawai negeri Indonesia 1948 disurabaya pertenis mejaan dibentuk dengan nama “ Persatuan Pingpong Seluruh Indonesia”. Tahun 1951 tenis meja diperkenalkan dan sekaligus mengubah nama menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI). Menurut muhajir (2004:73) Tenis Meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Tenis meja adalah suatu olahraga yang menggunakan raket/bet yang dimainkan oleh dua orang untuk tunggal dan empat orang untuk ganda kadang orang menyebutnya”ping-pong”. (Sumarno, dkk, 2016)

Permainan tenis meja teknik-teknik dasar yang harus dipelajari dan dikuasai. tiap teknik dalam permainan tenis meja memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Pemain yang mempunyai kemampuan pukulan yang baik, namun tidak didukung oleh teknik lain maupun kemampuan seperti gerakan kaki, maka pemain tersebut masih kurang sempurna. Disinilah salah satu peran pembina tenis meja yang akan mendukung pematangan dalam menguasai teknik-teknik latihan pada siswa dan merupakan salah satu solusi untuk meminimalkan kekurangan sempurna siswa. Kemampuan teknik *forehand* dan *backhand* adalah merupakan salah satu kemampuan yang penting dalam tenis meja. Teknik ini perlu dikuasai oleh siswa, karena kemampuan *forehand* dan *backhand* merupakan pondamen dari teknik permainan tenis meja. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, dalam bermain tenis meja siswa masih belum maksimal, hal itu karena peserta kurang menguasai kemampuan *forehand* dan *backhand* dan mengabaikan faktor penting lainnya dalam bermain tenis meja.

Kelentukan merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam suatu ruang gerak yang seluas mungkin Menurut (Ignatius,2011). Setiawan (2010: 114) kelentukan adalah kemampuan seseorang

untuk dapat melakukan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Kelentukan diartikan sama dengan keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Tujuannya agar alat-alat yang bekerja pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada hambatan yang berarti (Muhajir: 2006: 62).

Koordinasi adalah kemampuan biomotorik yang dalam beroperasinya melibatkan beberapa unsur-unsur kondisi fisik lainnya. Pada keterampilan yang melibatkan objek selain organ tubuh, koordinasi antara mata dengan organ tubuh lain mutlak dibutuhkan. Keterampilannya sendiri biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh, diantaranya adalah koordinasi mata-tangan yang mengkombinasikan antara kemampuan melihat dan keterampilan tangan. Contohnya melempar suatu target tertentu, mata berfungsi sebagai mempersepsikan objek yang dijadikan sasaran lempar berdasarkan besarnya, jaraknya, dan tingginya, sedangkan tangan berdasarkan informasi tersebut akan melakukan lemparan dengan memperkirakan kekuatan yang digunakan agar hasil lemparan tepat pada sasarannya.

Menurut Pratama (2017) koordinasi adalah suatu usaha yang penting dilakukan dalam meningkatkan suatu efektifitas, efisiensi dan produktivitas kerja untuk dapat mewujudkan tujuan secara Optimal . Hal lain dikemukakan Bompa yang dikutip oleh Sholeh (2007: 19) bahwa dalam koordinasi mata-tangan akan menghasilkan timing dan akurasi, timing berorientasi pada ketepatan waktu sedangkan akurasi berorientasi pada ketepatan sasaran ayunan lengan.

Berdasarkan menurut pendapat para ahli dan hasil observasi saya di SMA NEGERI 2 LUBUKLINGGAU masih banyak siswa yang belum bisa melakukan pukulan *Backhand* dengan baik, seperti masih banyak siswa yang bola nya tidak dapat menyebrangi net, gerakan tangan yang terhambat atau tidak luwes, dan masih ada siswa yang tidak dapat mengarahkan bola pada target sasaran yang ingin dicapai. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Pukulan *Backhand* Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa SMA Negeri 2 Lubuklinggau.”

1.2 Rumusan Masalah

- 1) Apakah terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan (X_1) dengan hasil Pukulan *Backhand* (Y) ?
- 2) Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-tangan (X_2) dengan hasil Pukulan *Backhand* (Y) ?
- 3) Apakah terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan (X_1) dan koordinasi mata-tangan (X_2) secara bersama-sama dengan hasil Pukulan *Backhand* (Y)?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara operasional diharapkan hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah:

- 1) Terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan (X_1) dengan hasil Pukulan *Backhand* (Y)
- 2) Terdapat hubungan koordinasi mata-tangan (X_2) dengan hasil Pukulan *Backhand* (Y)
- 3) Terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan (X_1) dan koordinasi mata-tangan (X_2) dengan hasil Pukulan *Backhand* (Y).

1.4 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat baik secara teoritis dan praktis:

1. Manfaat secara teoritis :

1. Memberikan informasi kepada guru dan pelatih mengenai pentingnya pemahaman mengenai kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan dalam meningkatkan performa atlet pada saat melakukan Pukulan *Backhand* .
2. Memberikan masukan kepada para guru dan pelatih mengenai keterkaitan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan performa atlet pada saat melakukan *service backspin*.

2. Manfaat secara praktis :

- 1) Menghindari adanya pemahaman yang keliru mengenai kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan atlet dalam proses melakukan Pukulan *Backhand*.
- 2) Memberikan gambaran kepada Pelatih mengenai pentingnya kelentukan pergelangan tangan yang baik agar Pukulan *Backhand* yang dilakukan sesuai dengan yang diharapkan.
- 3) Memberikan gambaran kepada Pelatih mengenai pentingnya koordinasi mata-tangan yang baik agar saat melakukan Pukulan *Backhand* akan terarah sesuai keinginan.
- 4) Memberikan gambaran pada Pelatih tentang pentingnya kelentukan pergelangan tangan saat melakukan Pukulan *Backhand*.
- 5) Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti berikutnya.
- 6) Sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas Atlet dan Pelatih melalui peningkatan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji,Sukma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi.
- Alex Kertamah. (2003).*Teknik dan taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- A.M Bandi Utama dkk. (2004). “ Kemampuan bermain Tenis Meja Studi Korelasi antara Kelincahan dan Kemampuan Pukulan dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja”. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anwari, A.Syaifuddin.(2016). Hubungan Antara Koordinasi Mata-Kaki, Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Keterampilan menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMK YAPI Wonosani. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Amelia, Windi. (2013). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Akurasi Servis Backhand Topspin Tenis Meja pada Atlet Putra Sma Negeri Olahraga Pekanbaru. *Jurnal*. 2(3). 176
- Aprilianto, Dwi. (2017). Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII Smp Tri Sukses Kecamatan Natar Lampung Selatan. *Skripsi*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lampung.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Cahyana, R. Arif. (2017). Hubungan antara Koordinasi Mata tangan, *Power* otot lengan, dan kekuatan genggam Dengan Kemampuan Groundstroke Forehand Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Putra Semester VI Penjaskesrek UN PGRI Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Skripsi*. Penjaskesrek UN PGRI Kediri.
- Dulsani. (2016). *Metode Penilaian Olahraga*. Palembang: NoerFikri Offset.
- Depdiknas. (2003). *Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati,A. (2016). Keterampilan Jumping Service: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan,Koordinasi Mata Tangan, dan Rasa Percaya Diri. *Jurnal Pendidikan uniska* Vol 4.
- Hasan, Iqbal. (2014). *Pokok-pokok Materi Statistik I*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hartadi Sholeh. (2007) Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atlet Bola Voli Yuniior di Klub Bola Voli Yuso Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Sriwijaya.
- Hodges, Larry. (2007:1) *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada

- Ichan, D.Nurul. (2013). Analisis Karakteristik Jenis Karet Bet dan Pengaruh Terhadap Kecepatan Bola pada Pukulan Smash dalam permainan tenis meja. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ikhsan, M. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Forhand Drive Pada Persatuan Tenis Meja Pada Angen Mataram Tahun 2018. *Jurnal*. 2(3). 257
- Irawati, A.F. (2018). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Pada Atlet Bolabasket Perbasi Kab. Sinjai. *Journal of Physical Education, Sport and Recreatio*. Vol 2.
- Ishak, M. (2012). Kontribusi Daya Ledak Lengan ,Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kelincahan Kaki Terhadap Pukulan Smash Pada Siswa Sma Negeri 2 Bantaeng. Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS Press.
- Juhanis. (2012). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Bantingan Pinggang pada Olahraga Gulat Mahasiswa FIK UNM Makasar*. *Jurnal ILARA*. III (1):60-69
- Mahendra, R. Ika dkk. (2012). Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan dalam Pukulan *Forhand* Tenis Meja. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 1 (1) (2012)
- Mahendra, A. (2007). *Asas Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK-UPI
- Margono, S. (2014). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung. Erlangga.
- Novri A., Soegiyanto & Siti, B. M. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forhand Drive Tenis Meja. *Journal of Physical Education and Sports*. JPESn6(2).
- Priyatno Duwi. (2012). *Belajar Cepat Olah Data Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta : Andi Muhajir. (2007:4)
- Putri, Eka Indira. (2018). Hubungan Konsentrasi Dengan Akurasi Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa yang Mengikuti *Ekstrakurikuler* Bola Basket Di SMA Negeri 2 Palembang. *Skripsi*. Fkip: Universitas Sriwijaya.
- Ramadhan, M.S. (2019) Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Kekuatan Power Otot Lengan Terhadap Keterampilan *Shooting Freethrow*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 7.
- Ramona, Sari. (2017). Pengaruh Open Skill terhadap Ketepatan Pukulan Forhand Drive dalam Ekstrakurikuler Tenis Meja SMP Negeri 1 Indralaya. *Skripsi*. Program Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sriwijaya.

- Sadiman, Arief ; Rahardjo; Anang Haryono, dan Rahardjino. (2008). *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Salim, Agus. (2007). *Buku Pintar Tennis meja*. Bandung : Jember.
- Supriyanto, M.H. (2013). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Cara *Passing* Bola Ke Atas Terhadap Hasil Belajar *Passing* Bawah Voi Studi Pada Siswa Sma Assa'Adah Bungah Gersik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 3.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. (2012). *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Universitas Press.
- Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Tennis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Supranjo,J. (2008). *Statistik Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Tomoliyus. (2012). Pengembangan Instrumen Kemampuan Ketepatan Forhand, Backhand Drive dalam Permainan Tennis Meja. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Usman, Atmadi, Tumin. (2011). *Kejar Bulutangkis*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Peter Simpson. (2007). *Teknik Bermain Ping Pong*. Tennis Meja : Pioner Jaya.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wildani, Z. Labibi (2017). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Pukulan Forhand dan Backhand Peserta Ekstrakurikuler Tennis Meja di MTs Pacitan. *Jurnal*. 1(2). 56-64.
- Wuri Prajati. (2013). Hubungan Kemampuan Forhand dan Backhand dengan Keterampilan Bermain Tennis Meja Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tennis Meja di SMP N 1 Panjatan Kabupaten Kulon Progo. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Sriwijaya.