

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui plagiarisme dan dinyatakan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 13 - 8 - 2022



Lusvana Dewi

NIM : 3220180278



LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Lusyana Dewi

NIM : 3220180278

Judul : Korelasi Antara Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis *Forehand Topspin* Pada UKM Tenis Meja UNUGIRI

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Bojonegoro, 13 - 8 - 2022

Pembimbing I

Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN. 0707048904

Pembimbing II

Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.

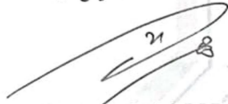
NIDN. 0710029103

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Lusyana Dewi
NIM : 3220180278
Judul : Korelasi Antara Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap
Ketepatan Servis *Forehand Topspin* Pada UKM Tenis Meja
Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 02 September 2022.

Dewan Penguji

Penguji I



Mohamad Dai, M.Pd

NIDN: 0719089401

Penguji III



Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN: 0707048904

Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I

NIDN: 2114067801

Penguji IV



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes

NIDN: 0710029103

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd

NIDN: 0721059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN: 07070489

MOTTO

Gagal Hanya Terjadi Jika Kita Menyerah Maka Berusahalah Menggenggam
Dunia Sebelum Dunia Menggenggamu



Untuk Ibu, Bapak, Keluarga dan Guru serta Teman dan Sahabat.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis menyadari dalam keberhasilan dalam menyusun skripsi ini atas doa restu dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan rendah hati penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Bapak K. M Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor UNUGIRI beserta jajarannya yang telah menyediakan berbagai fasilitas dan pelayanan, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) atas semua kontribusi yang telah diberikan.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd selaku dosen pembimbing satu yang dengan penuh ketekunan dan kesabaran membimbing penulis dalam penulisan proposal skripsi ini.
4. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd. M.Kes selaku dosen pembimbing dua yang dengan penuh ketekunan dan kesabaran membimbing penulis dalam penulisan proposal skripsi ini
5. Mahasiswa UKM tenis meja UNUGIRI yang bersedia menjadi subjek penelitian.

Penulis sangat berharap semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan berguna bagi perkembangan pendidikan khususnya pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Bojonegoro, 13 Agustus 2022

Penulis

Lusyana Dewi

Nim : 3220180278

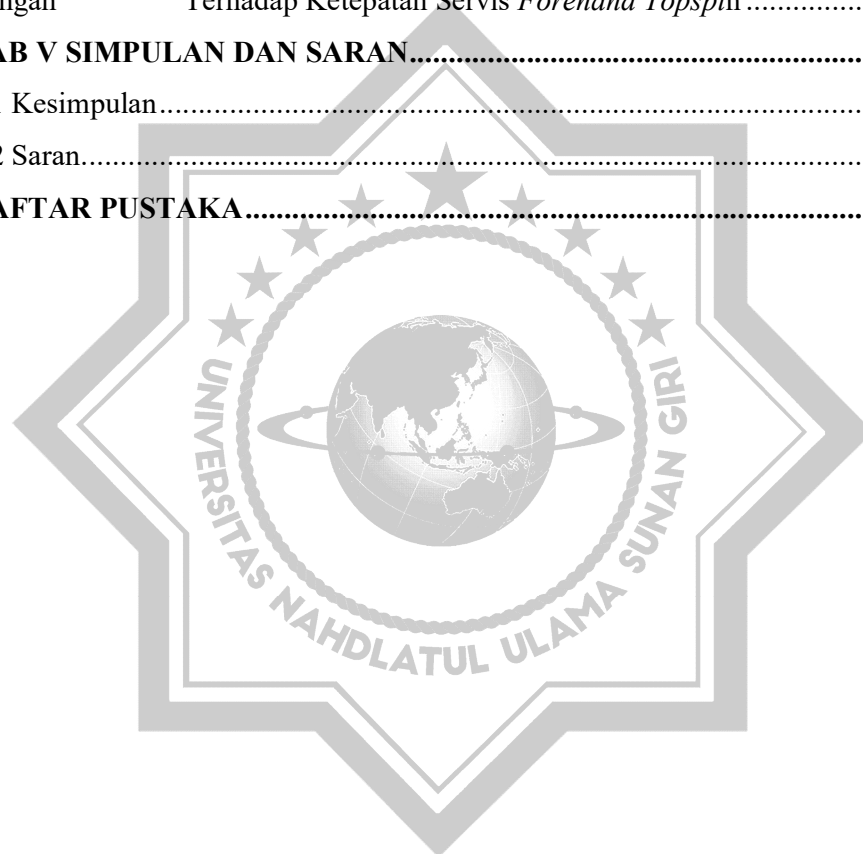
DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
KATA PENGANTAR	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	2
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Penegasan Ilmiah.....	8
1.5.1 Korelasi	8
1.5.2 Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan tangan.....	8
1.5.3 Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i>	9
1.5.4 Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis Meja UNUGIRI	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	10
2.1 Kajian Pustaka	10
2.2 Dasar Teori.....	14
2.2.1 Hakikat Metode Latihan	14
2.2.2 Hakikat Komponen Fisik.....	16
2.2.3 Hakikat Tenis Meja	20
2.2.3.1 Sarana dan Prasarana Tenis Meja.....	20
2.2.3.2 Pegangan Blade (<i>Grip</i>) dalam Tenis Meja	25
2.2.3.3 <i>Stance</i> dalam Tenis Meja.....	27
2.2.3.4 Jenis-Jenis Pukulan (<i>Stroke</i>) dalam Tenis Meja	27
2.2.3.5 Teknik Servis dalam Tenis Meja.....	28

2.2.3.6 UKM Tenis Meja UNUGIRI	29
2.2.4 Hakikat Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan.....	30
2.2.5 Hakikat Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i>	32
2.2.5.1 Koordinasi Mata Terhadap Ketepatan servis	32
2.2.5.2 Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan servis.....	33
2.2.5.3 Korelasi antara Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan servis.....	33
2.2.6 Kerangka Berpikir	34
2.2.7 Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
3.1 Desain Penelitian	37
3.2 Subjek Penelitian	38
3.3 Populasi dan Sampel.....	38
3.4 Variabel Penelitian.....	40
3.5 Instrumen Penelitian	42
3.5.1 Koordinasi Mata.....	43
3.5.2 Kelentukan Pergelangan Tangan.....	44
3.5.3 Tes Servis <i>Forehand Topspin</i>	45
3.6 Metode Pengumpulan Data	46
3.7 Metode Analisis Data.....	46
3.8 Pengujian Hipotesis.....	47
3.9 Faktor Yang Mempengaruhi Latihan.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1 Hasil Pembahasan	53
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	53
4.1.2 Uji Analisis data.....	53
4.1.2.1 Uji Normalitas.....	54
4.1.2.2 Uji Homogenitas	55
4.1.2.3 Uji Linieritas	56
4.1.2.4 Uji Keberartian.....	57
4.1.3 Uji Hipotesis	58
4.1.3.1 Korelasi Koordinasi Mata.....	58

4.1.3.2 Korelasi Kelentukan Pergelangan	59
4.1.3.3 Korelasi Antara Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan	60
4.2 Pembahasan	62
4.2.1 Korelasi Antara Koordinasi Mata	62
4.2.2 Korelasi Antara Kelentukan Pergelangan.....	63
4.2.3 Korelasi Antara Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i>	64
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	66
5.1 Kesimpulan.....	66
5.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kriteria Penilaian Servis <i>Forehand Topspin</i>	41
2.2 Ringkasan Uji Linieritas Garis Regresi.....	47
2.3 Ringkasan Uji Keberartian Persamaan Regresi	49
2.4 Deskriptif Data Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i> dalam Tenis Meja.....	53
2.5 Uji Normalitas Data Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i> dalam Tenis Meja.....	54
2.6 Uji Homogenitas Data Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i> dalam Tenis Meja dalam Tenis Meja.....	55
2.7 Uji Linieritas antara Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i> dalam Tenis Meja	57
2.8 Uji Keberartian antara Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i> dalam Tenis Meja.	57
2.9 Koefisiensi Korelasi antara Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i> dalam Tenis Meja	58
2.10 Koefisiensi Regresi Koordinasi Mata dengan Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i> dalam Tenis Meja.....	58
2.11 Koefisiensi Korelasi antara Kentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i> dalam Tenis Meja	59

2.12	Koefisiensi Regresi kelentukan Pergelangan Tangan dengan Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i> dalam dalam Tenis Meja.....	59
2.13	Koefisiensi Korelasi antara koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i> dalam Tenis Meja	60
2.14	Koefisiensi Regresi Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis <i>Forehand Topspin</i> dalam Tenis Meja.....	61



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Meja Tennis Meja.....	21
2.2 Net Tennis Meja	21
2.3 Bola tenis Meja.....	22
2.4 <i>Blade</i> Tennis Meja	22
2.5 Karet Tennis Meja	23
2.6 Pakaian Tennis Meja.....	24
2.7 Pegangan <i>Balde</i> Model <i>Shakehand Grip</i>	25
2.8 Pegangan <i>Balde</i> Model <i>Penhold Grip</i>	26
2.9 Pegangan <i>Balde</i> Model <i>Seemiller Grip</i>	26
2.10 Posisi Awal <i>Forehand Topspin</i>	29
2.11 Tahap servis <i>Forehand service</i>	29
2.12 Bagan Teknik Pukulan Servis Forehand Topspin.....	34
2.12 Desain Penelitian	38
2.13 Instrumen Tes Koordinasi Mata dan Kelentukan Pergelangan Tangan.....	44
2.14 Goniometer	45
2.15 Denah Sasaran Servis <i>Forehand Topspin</i>	46



UNUGIRI