

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-TANGAN DAN KESEIMBANGAN
DINAMIS DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND*
PERMAINAN TENIS MEJA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 RAMBAH**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

NAZRAN AZIZ
NIM. 1634017

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2021**

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-TANGAN DAN KESEIMBANGAN
DINAMIS DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND*
PERMAINAN TENIS MEJA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 RAMBAH**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

NAZRAN AZIZ
NIM. 1634017

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-TANGAN DAN KESEIMBANGAN
DINAMIS DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND*
PERMAINAN TENIS MEJA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 RAMBAH**

SKRIPSI

Oleh:

NAZRAN AZIZ
NIM. 1634017


Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada Hari Kamis 13 Agustus 2020

Disetujui

Pembimbing I

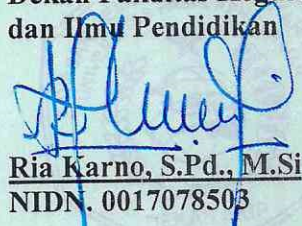

Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

Pembimbing II


Made Armade, M.Pd
NIDN. 1002088802

Diketahui

**Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan**

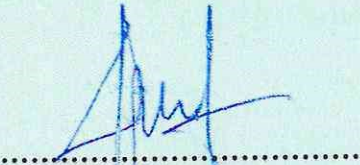
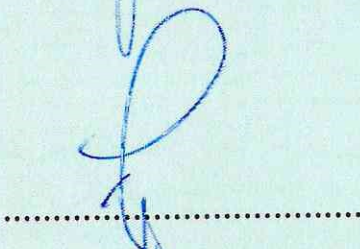
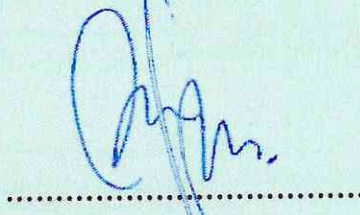
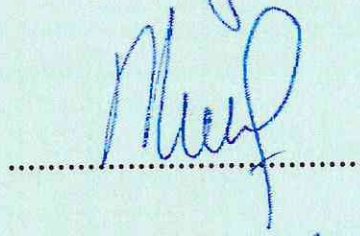
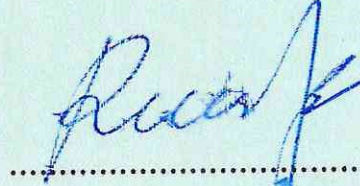

Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078503

**Ketua Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan**


Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Nazran Aziz ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari kamis 13 Agustus 2020.

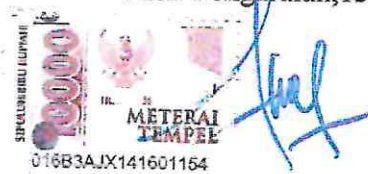
No.	Nama	Tandatangan
1.	<u>Muarif Arhas Putra, M.Pd</u> (Ketua)	
2.	<u>Made Armade, M.Pd</u> (Sekretaris)	
3.	<u>Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO</u> (Anggota)	
4.	<u>Masdi Janiarli, S.ST., M.Kes</u> (Anggota)	
5.	<u>Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO</u> (Anggota)	

PERNYATAAN ORISINALITAS

HUBUNGAN KESEIMBANGAN STATIS DAN KOORDINASI MAT-KAKI DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW MTS THAMRIN YAHYA RAMBAH HILIR

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui Semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian, 13 Agustus 2020



NAZRAN AZIZ
NIM :1634017

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-TANGAN DAN KESEIMBANGAN
DINAMIS DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND*
PERMAINAN TENIS MEJA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 RAMBAH**

**NAZRAN AZIZ
NIM. 1634017**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingkat keterampilan *forehand* yang kurang maksimal disebabkan koordinasi mata-tangan, keseimbangan dinamis, sarana prasarana yang belum memadai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata-tangan dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan pukulan *forehand* permainan tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rambah.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif yang sekaligus merupakan penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel dengan metode *total sampling*. Sebanyak 20 siswa dari 20 populasi. Instrumen dalam penelitian ini, yaitu: (1) Tes Koordinasi Mata Tangan, (2) Tes Keseimbangan Dinamis (*Modiefild Bass Test*), (3) Kemampuan *forehand*. Analisis data menggunakan korelasi *pearson product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan (X1) dengan kemampuan pukulan *forehand* permainan tenis meja diperoleh nilai $R_{hitung} = 0,448 > R_{tabel} = 0,444$ dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *forehand* siswa ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Rambah. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis (X2) dengan kemampuan pukulan *forehand* permainan tenis meja Diperoleh harga $R_{hitung} = 0,696 > R_{tabel} = 0,444$ dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan *forehand* siswa ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Rambah, (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan (X1) dan keseimbangan dinamis (X2) dengan kemampuan pukulan *forehand* permainan tenis meja (Y) Diperoleh harga $R_{hitung} = 0,727 > R_{tabel} = 0,444$ dapat disimpulkan ada Hubungan koordinasi mata-tangan dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan *forehand* siswa ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Rambah.

Kesimpulannya terdapat hubungan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan *forehand* siswa ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 1 Rambah.

Kata Kunci : Koordinasi Mata-Tangan, Keseimbangan Dinamis, Kemampuan Pukulan *Forehand*.

**THE COORDINATION RELATIONS ANKLE AND DYNAMIC BALANCE
WITH ABILITY BLOW FOREHAND TABLE TENNIS GAME IN
EXTRACURRICULAR STUDENTS' AT SMPN 1 RAMBAH**

NAZRAN AZIZ
NIM. 1634017

***Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir pengaraian
Rokan Hulu Regency
2020***

ABSTRACT

Background of the research by the level of forehand skill which was not maximal due to ankle coordination, dynamic balance, inadequate infrastructure. The purpose of this study was to determine the relationship between ankle coordination and dynamic balance with the forehand ability of the extracurricular students' table tennis game at SMPN 1 Rambah.

The research method used is the correlational method. This research is a non-experimental research with a quantitative approach which is also a correlational research. The sampling technique was the total sampling method. A total of 20 students from 20 populations. The instruments in this study were: (1) Ankle Coordination Test, (2) Dynamic Balance Test (Modiefild Bass Test), (3) Forehand Ability. Data analysis using Pearson product moment correlation.

The results showed that (1). There was a significant relationship between ankle coordination (X_1) with the ability of forehand strokes in table tennis, the value of $R_{count} = 0.448 > R_{table} = 0.444$ can be concluded that there was a significant relationship between ankle coordination and the forehand ability of table tennis extracurricular students at SMPN 1 Rambah. (2) There was a significant relationship between dynamic balance (X_2) and the forehand ability of table tennis. The value of $R_{count} = 0.696 > R_{table} = 0.444$ can be concluded that there was a significant relationship between dynamic balance and the forehand ability of table tennis extracurricular students at SMPN 1 Rambah, (3) There was a significant relationship between ankle coordination (X_1) and dynamic balance (X_2) with the ability of forehand strokes in table tennis (Y). Dynamic with the forehand ability of table tennis extracurricular students at SMPN 1 Rambah.

The conclusion there was a relationship between ankle coordination and dynamic balance with the forehand ability of table tennis extracurricular students at SMPN 1 Rambah.

Keywords: Ankle Coordination, Dynamic Balance, Forehand Punch Ability.

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Pukulan *Forehand* Permainan Tenis Meja Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rambah”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi Gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeritas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang bersifat membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini, tentu banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M. Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Armade, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO selaku Penguji I, Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku penguji II, dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO

selaku penguji III, terimakasih telah melakukan kritikan, saran serta masukan dalam perbaikan Skripsi ini.

3. Dr. Hardianto, SP.d M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk melaksanakan perkuliahan.
4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Kedua orang tua Ayahanda Yuhendri dan Ibunda Syafrida tercinta serta keluarga besar yang telah memberi do'a bimbingan serta dukungan moral dan materi sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
6. Bapak Yelleson Syuryadi, M.Pd sebagai Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Rambah terimakasih telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah yang Bapak pimpin.
7. Siswa Ekstrakurikuler Tenis meja SMP Negeri 1 Rambah yang telah ikut serta dalam penelitian ini.
8. Sahabat-sahabat terbaik di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2016/2017 dan sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih semuanya semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT, Aamiin.
9. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu yang juga turut dan mendukung dan membantu terselesainya Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih mempunyai kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna

melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan hasil penelitian ini. Akhir kata semoga Skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Pasir Pengaraian, 13 Agustus 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Batasan Masalah.....	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1. Hakikat Permainan Tenis Meja.....	10
2.1.2. Teknik Pegangan.....	13
2.1.3. Peraturan dalam Tenis Meja	14
2.1.4. Pukulan <i>Forehand</i>	16
2.1.5. Koordinasi Mata-Tangan	18
2.1.6. Keseimbangan.....	24
2.1.7. Hakikat Ekstrakurikuler	26
2.2 Penelitian yang Relevan	27

2.3 Kerangka Konseptual	28
2.4 Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	33
3.1 Jenis Penelitian	33
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	34
3.3 Populasi dan Sampel	34
3.4 Defenisi Operasional	35
3.5 Instrumen Penelitian.....	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data	41
3.7 Teknik Analisis Data	41
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	44
4.1. Hasil Penelitian	44
4.2. Uji Persyaratan Analisis	49
4.3. Pengujian Hipotesis	51
4.4. Pembahasan	53
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1. Kesimpulan.....	57
5.2. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
DAFTAR LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	34
Tabel 3.2 Norma Penilaian.....	40
Tabel 3.3 Validitas dan Reliabilitas	40
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lempar Tangkap Bola (Koordinasi Mata-Tangan Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rambah	45
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Modiefild Bass Test</i> (Keseimbangan Dinamis) Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rambah.....	46
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan <i>Forehand</i> Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMP Negeri 1 Rambah	48
Tabel 4.7 Hasil Normalitas Data Penelitian.....	50
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan <i>Forehand</i> Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMP Negeri 1 Rambah..	51
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan <i>Forehand</i> Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMP Negeri 1 Rambah.	52
Tabel 4.10 Hasil Pengujian Korelasi Ganda Antara Koordinasi Mata-Tangan dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan <i>Forehand</i> Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMP Negeri 1 Rambah.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Shakehand Grip</i>	13
Gambar 2.2. <i>Penhold Grip</i>	14
Gambar 2.3. <i>Seemiller Grip</i>	14
Gambar 2.4. Lapangan Tenis Meja.....	15
Gambar 2.5. <i>Forehand Grip</i>	18
Gambar 2.6. Kerangka Konseptual.....	29
Gambar 3.7. Desain Penelitian.....	33
Gambar 3.8. Tes Lempar Tangkap Bola.....	36
Gambar 3.9. Modified Bass Test.....	38
Gambar 3.10. Tes Ketepatan <i>Forehand</i>	39
Gambar 4.11 Diagram Frekuensi Hasil Koordinasi Mata-Tangan Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rambah.....	45
Gambar 4.12 Diagram Hasil <i>Modiefild Bass Test</i> (Keseimbangan Dinamis) Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rambah.....	47
Gambar 4.13 Diagram Hasil Frekuensi Hasil Kemampuan <i>Forehand</i> Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMP Negeri 1 Rambah ...	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah Koordinasi Mata-Tangan	61
Lampiran 2.	Data Mentah Keseimbangan Dinamis	62
Lampiran 3.	Data Mentah Tes Kemampuan <i>Forehand</i>	63
Lampiran 4.	Uji <i>Lilifors</i> Koordinasi Mata-Tangan (X_1)	64
Lampiran 5.	Uji <i>Lilifors</i> Tes Keseimbangan Dinamis (X_2)	65
Lampiran 6.	Uji <i>Lilifors</i> Tes Kemampuan <i>forehand</i>	66
Lampiran 7.	Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	67
Lampiran 8.	Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	68
Lampiran 9.	Data T-scor/Z-scor X^1 , X^2 dan Y	69
Lampiran 10.	Uji Hipotesis Koordianasi Mata Tangan (X^1), Keseimbangan Dinamis (X^2) dan Kemampuan <i>Forehand</i> (Y)	70
Lampiran 11.	Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	71
Lampiran 12.	Korelasi Tunggal X_1 dan Y	72
Lampiran 13.	Korelasi Tunggal X_2 dan Y	73
Lampiran 14.	Pengujian Independensi antar Variabel Bebas	74
Lampiran 15.	Korelasi Ganda	75
Lampiran 16.	Nilai-nilai Untuk Distribusi F	76
Lampiran 17.	Surat Rekomendasi Penelitian dari BPMPH	78
Lampiran 18.	Surat Balasan dari Sekolah	79
Lampiran 19.	Petugas Tes	80
Lampiran 20.	Dokumentasi	81
Lampiran 21.	Motto	84
Lampiran 22.	Persembahan	85
Lampiran 23.	Daftar Riwayat Hidup	86