

**HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN KELENTUKAN  
PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KETEPATAN  
*FOREHAND DRIVE* TENIS MEJA**



AHNAF RAFI SYAFIQ

(1602617017)

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2022**

# HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KETEPATAN *FOREHAND DRIVE* TENIS MEJA

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Hubungan kecepatan reaksi terhadap ketepatan pukulan *forehand drive*, 2) Hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive*, 3) Hubungan kecepatan reaksi dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive*, pada mahasiswa perkuliahan teori dan praktek tenis meja Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data penelitian dilaksanakan 14 Desember 2021-14 Februari 2022 yang bertempat di Hall A kampus B Universitas Negeri Jakarta, Rawamangun, Jakarta Timur. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan studikorelasi. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang mengambil mata kuliah teori dan praktik tenis meja yang berjumlah 30 orang, dan sampelnya berjumlah 15 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun instrumen tes kecepatan reaksi menggunakan tes *ruler drop tes*. Untuk tes kelentukan pergelangan tangan menggunakan tes *goniometer* dan untuk tes ketepatan pukulan *forehand drive* menggunakan tes ketepatan pukulan *forehand drive* dengan sasaran. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) Semakin cepat kecepatan reaksi maka semakin baik ketepatan pukulan *forehand drive*. 2) Semakin baik kelentukan pergelangan tangan maka semakin baik pula ketepatan pukulan *forehand drive*. 3) semakin baik kecepatan reaksi dan kelentukan pergelangan tangan maka semakin baik pula ketepatan pukulan *forehand drive*.

**Kata Kunci:** Kecepatan Reaksi, Kelentukan Pergelangan Tangan, Ketepatan Pukulan *Forehand drive*


## **THE RELATIONSHIP OF REACTION SPEED AND WRIST FLEXIBILITY TO THE FOREHAND DRIVE ACCURACY IN TABLE TENNIS**

### **ABSTRACT**

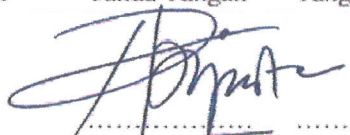
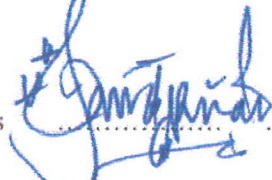


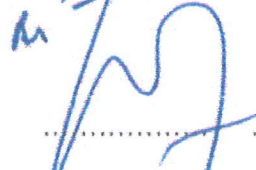
*The purpose of this research is to find out 1) The relationship of reaction speed to the accuracy of forehand drive strokes, 2) The relationship of wrist flexibility to the accuracy of forehand drive strokes, 3) The relationship of reaction speed and wrist flexibility to the accuracy of forehand drive strokes, in students of theoretical and practical table tennis lectures at the State University of Jakarta. The research data collection was carried out on 14 December 2021–14 February 2022, which took place in Hall A campus B, State University of Jakarta, Rawamangun, East Jakarta. The research method used is a quantitative research method with a correlation study. This research is correlational, which is to find out how big the relationship between one variabel is with another. The population in this study were students of the State University of Jakarta who took the theory and practice of table tennis, totaling 30 people, and the sample was 15 people using purposive sampling technique. The reaction speed test instrument used the ruler drop test. To test the flexibility of the wrist using the goniometer test and to test the accuracy of the forehand drive stroke using the forehand drive accuracy test with the target. The statistical analysis technique used is the t test. The results of data analysis show that 1) if reaction speed is better, the accuracy of forehand drive stroke also more better. 2) if wirst flexibility is better, the accuracy of forehand drive stroke also more better. 3) if reaction speed and wirst flexibility are better, the accuracy of forehand drive stroke also more better.*

**Keywords:** *Reaction Speed, Wrist Flexibility, Forehand drive Stroke Accuracy*

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		29 / 22 / 02
<u>Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd.</u> NIP. 196112071989031004	.....	.....

Pembimbing II		29 / 22 / 02
<u>Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd</u> NIP.197404022005011003	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Tirto Apriyanto, M.Si</u> NIP. 197004171999031002	Ketua		25 / 22 / 02
2. <u>Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd</u> NIP. 197409042005012001	Sekretaris		23 / 22 / 02
3. <u>Juriana, M.Si., Psikolog</u> NIP. 197606242005012005	Anggota		21 / 22 / 02
4. <u>Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd</u> NIP. 196112071989031004	Anggota		29 / 22 / 02
5. <u>Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 197404022005011003	Anggota		29 / 22 / 02

**Tanggal Lulus : 14 februari 2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 28 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



AHNAF RAFI SYAFIQ  
1602617017



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahnaf Rafi Syafiq  
NIM : 1602617017  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : ahnafrafi42@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN KELENTUKAN  
PERBELANGAN TANGAN TERHADAP KETEPATAN  
FOREHAND DRIVE TENIS MEJA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 1 MARET 2022

Penulis

( Ahnaf Rafi Syafiq )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Hubungan Kecepatan Reaksi dan Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan *Forehand drive* Tenis Meja disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** Selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.** Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak **Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing 2, Ibu **Juriana, M.si, Psikolog** Selaku Pembimbing Akademik, Pihak **KOP Tenis Meja Universitas Negeri Jakarta** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, Sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu, dan skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 28 Januari 2022

ARS

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	8
1. Hakikat Tenis Meja.....	8
2. Hakikat Kecepatan Reaksi .....	13
3. Kelentukan pergelangan tangan .....	17
4. Struktur Pergelangan Tangan .....	18
5. Pengertian Ketepatan .....	22
6. Perkuliahan Tenis Meja .....	25
B. Kerangka Berpikir .....	25
1. Hubungan Antara Kecepatan Reaksi terhadap Ketepatan Pukulan <i>Forehand drive</i> .....	25
2. Hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan ketepatan pukulan <i>forehand drive</i> .....	26



3. Hubungan Antara Kecepatan Reaksi dan Kelentukan Pergelangan Tangan Secara Bersama-sama Dengan Ketepatan Pukulan <i>Forehand drive</i> . 27	
C. Hipotesis Penelitian.....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Tujuan Penelitian .....	32
B. Tempat Dan waktu Penelitian.....	32
C. Metode Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	34
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Teknik Pengumpulan Data .....	38
H. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pengujian Hipotesis.....	48
C. Pembahasan .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>84</b>