

Hubungan Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Pukulan *Forehand Drive* Klub Mandevilla Tenis Meja

Rayhan Dzakwan Qalbi^{1*}, Alex Aldha Yudi², Yogi Setiawan³, Jeki Haryanto⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: rayhandzakwan4@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata dan tangan dengan pukulan *forehand drive* klub Mandevilla Tenis Meja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Subjek penelitian terdiri dari 4 atlet klub Mandevilla dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui dua jenis tes, yaitu tes koordinasi mata-tangan dan tes kemampuan *Forehand Drive*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi dengan bantuan aplikasi Ms. Excel. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan tangan dengan kemampuan pukulan *Forehand Drive* dengan nilai korelasi sebesar 0,980 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti semakin baik koordinasi mata dan tangan yang dimiliki atlet, semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam melakukan pukulan dengan akurasi yang tepat. Dengan demikian, koordinasi mata dan tangan berperan penting dalam efektivitas pukulan *forehand drive*, dan peningkatan kemampuan koordinatif perlu menjadi fokus utama dalam program latihan.

Kata Kunci: koordinasi mata dan tangan; pukulan *forehand drive*; Klub Mandevilla, Tenis Meja

The Relationship between Eye and Hand Coordination and the Mandevilla Table Tennis Club's Forehand Drive Shot

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between hand-eye coordination and the Mandevilla Table Tennis Club's forehand drive. This research uses quantitative methods with a correlational descriptive design. The research subjects consisted of 4 Mandevilla club athletes using total sampling techniques. Data collection was carried out through two types of tests, namely hand-eye coordination tests and Forehand Drive ability tests. Data were analyzed using a correlation test with the help of the Ms application. Excel. The results of the analysis show that there is a significant relationship between eye and hand coordination and Forehand Drive hitting ability with a correlation value of 0.980 at a significance level of $\alpha = 0.05$. This means that the better eye and hand coordination an athlete has, the higher their ability to make a shot with precise accuracy. Thus, hand-eye coordination plays an important role in the effectiveness of the forehand drive, and improving coordinative abilities needs to be the main focus in the training program.

Keywords: hand-eye coordination; forehand drive; Mandevilla Club, Table Tennis

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia karena membantu menjaga kebugaran fisik, kejernihan berpikir, serta

kinerja individu dalam kehidupan sehari-hari (Yudi, A. A., 2019). Melalui olahraga, seseorang dapat meningkatkan produktivitas dan mencapai kesejahteraan jasmani maupun rohani. Menurut Undang–Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Dengan demikian, pembinaan olahraga berprestasi harus memperhatikan aspek pendukung seperti kondisi fisik, teknik, taktik, serta mental yang dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan agar dapat menghasilkan prestasi optimal.

Olahraga adalah bagian penting dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Selain menjadi kebutuhan rutin untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, olahraga juga berfungsi sebagai pendorong pertumbuhan serta perkembangan fisik, mental, dan sosial (Triansyah, A., 2025). Olahraga tidak hanya sekadar aktivitas fisik, melainkan juga sebuah fenomena sosial yang mencerminkan perubahan dan dinamika budaya di berbagai wilayah dunia (Alnedral, 2016). Setiap cabang olahraga mengandung nilai-nilai, tradisi, dan identitas yang memberikan karakter unik bagi para penggemar dan pelakunya. Olahraga merupakan sarana pengembangan diri, karena manusia dapat mencapai dan meningkatkan prestasinya melalui olahraga (Hermanzouni, 2018).

Adanya inspirasi disebabkan oleh keinginan untuk mendorong dan memotivasi seseorang sehingga muncul kerinduan dan kemampuan untuk melanjutkan sesuatu untuk mencapai tujuan dan prestasi tertentu. Di mana orang yang terbuju memiliki karakteristik berikut: 1) tekad untuk menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya; 2) tetap teguh dalam menghadapi tantangan dan tidak mudah menyerah; 3) menunjukkan minat pada sesuatu; 4) selalu ingin sukses; dan 5) memiliki harapan dan tujuan di masa depan (Maidarman, 2020).

Tenis meja adalah cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua atau empat pemain (Masrun, M., Haryanto, J., & Setiawan, Y, 2025). Tennis meja semakin berkembang baik tingkat nasional

maupun internasional. Hal ini berjalan seiring dengan semakin banyaknya kompetisi dan pembinaan prestasi untuk tenis meja (Harahap, B. J., & Nugroho, A, 2024). Cara memainkannya yaitu dengan menggunakan bet yang terbuat dari kayu dan dilapisi karet untuk memukul bola melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring.

Tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh net yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari celluloid dan permainannya menggunakan bet (Sari and Antoni 2020). Oleh karena itu, pemain tenis meja pada dasarnya membutuhkan kemampuan untuk melakukan berbagai macam pukulan dan keterampilan memainkan bet. Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan “ping-pong” merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

Tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan dengan dibatasi dengan sebuah jaring (*net*) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari celluloid dan pada permainan nya menggunakan pemukul atau yang biasa kita kenal dengan sebutan bet. Induk Internasional tenis meja dunia adalah ITTF (International Table Tennis Federation), sedangkan induk organisasi tenis meja di Indonesia adalah PTMSI (Persatuan Tenis meja di Indonesia) (An Fahrudin et al. 2023).

Untuk dapat memiliki kemampuan *Forehand drive* yang baik dan bagus ada banyak faktor yang perlu diperhatikan salah satunya adalah kemampuan fisik yang mencakup daya tahan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot, dan power. Karena dalam cabang olahraga tenis meja komponen-komponen tersebut sangat dibutuhkan. Kondisi fisik merupakan satu persyaratan yang wajib dimiliki sebagai seorang atlet tenis meja pada saat meningkatkan mengembangkan prestasi olahraga yang maksimal, sehingga setiap kondisi fisiknya harus dilakukan yang namanya perkembangan dan peningkatan sesuai dengan ciri dalam kondisi fisik itu sendiri, karakteristik, dan kebutuhan pada masing-masing cabang olahraga (Fahrudin, A., & Hafidz, A. 2023). Bahkan dapat dikatakan bahwa kondisi sebagai keperluan yang sangat mendasar yang penting. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat

dipisahkan begitu saja, baik dari peningkatan dan pemeliharaannya (Amirzan, Lestari, and Zikri 2023).

Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan untuk menyelaraskan gerakan visual dengan respons motorik tangan secara tepat (Pratama & Alnedral, 2018). Menurut Handoko & Prasetyo (2022), koordinasi mata-tangan merupakan faktor fundamental dalam keterampilan olahraga yang membutuhkan akurasi dan presisi, seperti pada olahraga bolabasket, tenis, dan *baseball*. Kemampuan ini memungkinkan pemain untuk mengontrol arah dan kekuatan pukulan, terutama saat melakukan *forehand drive* (Sawali, L. 2018). Apabila koordinasi antara mata dan tangan tidak terlatih dengan baik, maka akurasi pukulan akan menurun meskipun teknik dasar lainnya telah dikuasai (Munir, A., Sumaryanti, S., Padli, P., Rismayanthi, C., Nia, T. A., & Zarya, F, 2024).

Koordinasi mata-tangan mengacu pada kemampuan untuk menyelaraskan gerakan mata dan tangan saat menggunakan alat atau objek (Febriadi, B. H., 2022). Kemampuan untuk menggabungkan berbagai keterampilan dengan irama yang tepat dan teratur untuk menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien sebagai koordinasi. Koordinasi mata-tangan adalah gerakan yang dihasilkan dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerakan anggota tubuh (Igoresky, A., & Tangkudung, J., 2021, February). Semua gerakan harus tepat dan dikontrol oleh penglihatan sesuai dengan prinsip-prinsip mental yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil observasi selama beberapa kali pertemuan yang dapat diamati oleh seorang peneliti didapatkan masalah bahwa pukulan *Forehand Drive* yang dilakukan oleh para atlet belum secara maksimal. Koordinasi mata tangan dalam tenis meja juga menjadi faktor penting, karena kemampuan mata untuk secara akurat mengamati bola dan mengarahkan tangan untuk melakukan pukulan yang tepat sangat menentukan hasil pukulan *forehand drive*.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memandang perlu dilakukan kajian ilmiah mengenai hubungan antara koordinasi mata dan tangan dengan pukulan *forehand drive* klub Mandevilla tenis Meja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya

dalam pembinaan teknik dasar pukulan serta menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif.

METODE

Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata dan tangan dengan pukulan *forehand drive* klub Mandevilla Tennis Meja. Pendekatan kuantitatif dipilih karena dapat memberikan gambaran objektif tentang hubungan antar variabel melalui pengukuran statistik yang terstandar (Hidayat & Maulana, 2021). Penelitian ini dilakukan terhadap 4 atlet klub Mandevilla yang ditentukan dengan teknik *total sampling* (Sugiyono, 2013). Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2025 di Jl. Bariang Cubadak Ampo No. 13 Kel Anduriang Kec Kuranji Kota Padang Provinsi Sumatera Barat yang merupakan rumah dari salah satu dosen FIK. Pengumpulan data dilakukan melalui dua jenis tes, yaitu tes koordinasi mata tangan dan tes kemampuan pukulan *forehand drive* di mana skor diperoleh dari jumlah bola yang berhasil masuk (Susanti, J, 2020).

Instrumen yang digunakan telah terstandarisasi dan valid untuk mengukur kedua variabel penelitian (Hidayat & Maulana, 2021). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial, dengan uji korelasi untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel X (koordinasi mata tangan) dan variabel Y (pukulan *forehand drive*) (Haryanto, J., & Becerra-Patino, B. 2023). Analisis data dilakukan menggunakan ms.excel dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, di mana hasil signifikansi $< 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel penelitian (Edmizal, 2021).

HASIL

Deskripsi Data

Koordinasi Mata Tangan (X)

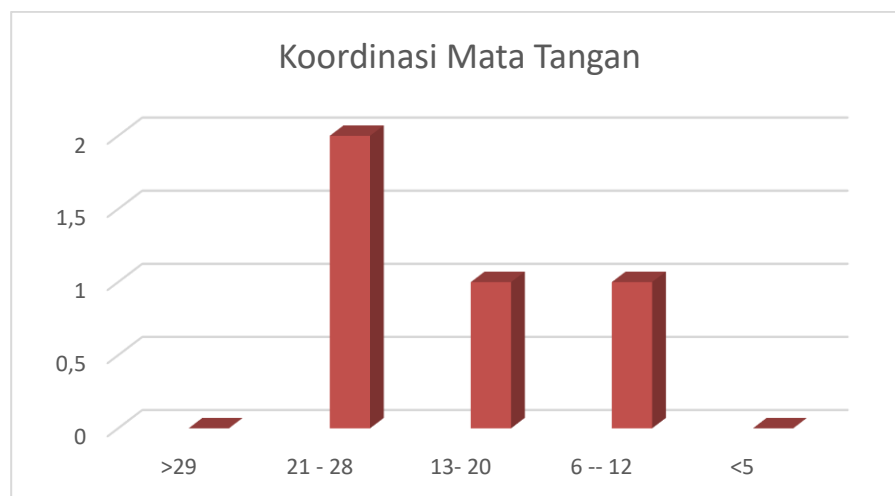
Koordinasi mata-tangan diukur menggunakan tes menangkap dan melempar, dengan skor minimum 6 dan skor maksimum 23. Ini berarti simpangan baku adalah 7,68 dan rata-rata (mean) adalah 17,25. Untuk memahami data

koordinasi mata dan tangan dengan lebih baik, lihat tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mata Tangan (X)

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
>29	0	0	Baik sekali
21 - 28	2	50	Baik
13- 20	1	25	sedang
6 -- 12	1	25	Kurang
<5	0	0	Kurang sekali
Jumlah	4	100	

Dari 4 sampel, 2 orang (50%) memiliki koordinasi mata dan tangan 21-28 dengan kategori baik, 1 orang (25%) memiliki koordinasi mata dan tangan dengan kategori sedang, dan 1 orang (25%) memiliki koordinasi mata tangan 13-20 dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini :



Gambar 1. Grafik Histogram Koordinasi Mata Tangan (X)

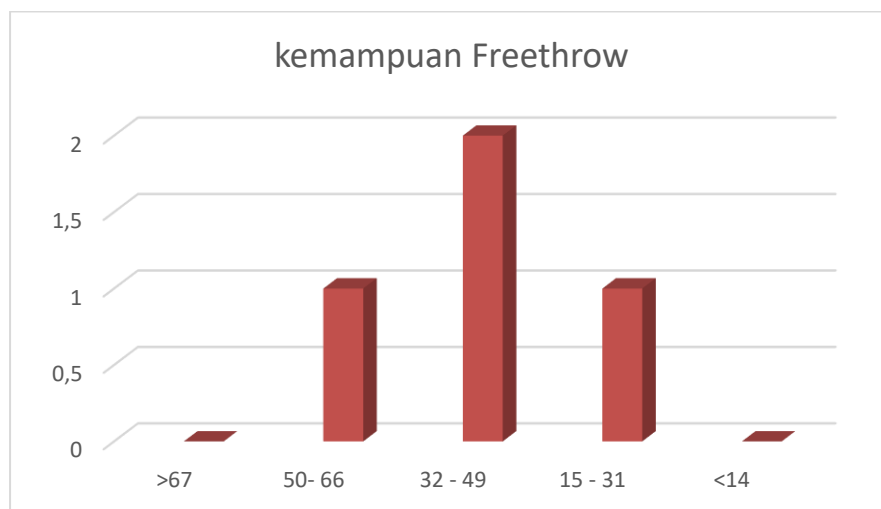
Kemampuan Pukulan *Forehand Drive* (Y)

Penilaian kemampuan melakukan freethrow dilakukan melalui test *forehand drive*, dengan skor tertinggi yang diperoleh adalah 51 dan terendah 15. Selain itu, didapatkan nilai rata-rata (mean) = 40,75 dan deviasi standar = 17,21. Untuk penjelasan yang lebih rinci, deskripsi data kemampuan melakukan tembakan freethrow dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Shooting Freethrow* (Y)

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
>67	0	0	Baik sekali
50- 66	1	25	Baik
32 - 49	2	50	Cukup
15 - 31	1	25	Kurang
<14	0	0	Kurang sekali
Jumlah	4	100	

Dari 4 sampel, 1 orang (25%) memiliki kemampuan *forehand drive* 50 - 66 dengan kategori baik, 2 orang (42%) memiliki kemampuan *forehand drive* 32 – 49 dengan kategori sedang, dan 1 orang (25%) memiliki kemampuan *forehand drive* 15 – 31 dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini :



Gambar 2. Grafik Histogram Pukulan *Forehand Drive* (Y)

Uji Persyaratan Analisis

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji liliefors dengan taraf nyata (α) = 0,05. Kreteria pengujian yang digunakan ialah apabila L_{hitung} (L_h) yang di peroleh pada data pengamatan melebihi L_{tabel} (L_t), maka hipotesis nol tersebut ditolak dan sebaliknya apabila L_{hitung} yang diperoleh lebih kecil dan L_{tabel}

maka hipotesis nol dapat diterima. Hasil perhitungan lengkap yang dapat dilihat pada lampiran serta sebagai rangkuman ringkas seperti pada tabel :

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	N	Lhitung	Ltabel	Distirbusi
Koordinasi Mata Tangan (X)	4	0,227	0,381	Normal
Kemampuan <i>Forehand drive</i> (Y)	4	0,276	0,381	Normal

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukukan uji normalitas data dengan menggunakan uji lillifors diperoleh skor koordinasi mata tangan (X) dengan $L_0 = 0,227$ dengan $n = 4$, sedangkan Ltabel pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh skor sebesar 0,381 yang mana lebih besar dari L_0 . Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari tes koordinasi mata tangan berdistribusi normal.

Selanjutnya berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukukan uji normalitas data dengan menggunakan uji lillifors diperoleh skor kemampuan *forehand drive*(Y) dengan $L_0 = 0,276$ dengan $n = 4$, sedangkan Ltabel pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh skor sebesar 0,381 yang mana lebih besar dari L_0 . Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari tes kemampuan *forehand drive* berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua skor tiap variable penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistic lebih lanjut, maka selanjutnya dilaksanakan pengujian hipotesis. Adapun hipotesis dalam penelitian ini, yaitu : (1) Terdapat hubungan koordinasi mata-tangan (X) dengan Kemampuan *Forehand Drive* (Y). Berikut ini disajikan hasil pengujian dengan hipotesis penelitian yang telah diajukan diatas.

Tabel 4 . Uji Hipotesis

Hubungan Antara	r_{hitung}	r_{tabel}	Koefisien Korelasi
Variabel X dengan Variabel Y	0,980	0,950	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas membuktikan bahwa koordinasi mata tangan dan *Forehand Drive* memiliki hubungan, hal ini di tandai dari hasil analisis statistik dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,980 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,950 yang dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$. Artinya variabel koordinasi mata tangan dan kemampuan *forehand drive* memiliki hubungan yang signifikan. Nilai r atau korelasi Pearson sebesar 0,950 menunjukkan hubungan atau korelasi yang tinggi. Dengan demikian, semakin baik koordinasi mata-tangan maka sejalan itu akan semakin baik pula kemampuan *forehand drive* yang dimiliki.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi pearson product momen menunjukkan bahwa terdapat hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *Forehand Drive*. Dengan r_{hitung} sebesar 0,980 dan r_{tabel} taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,950 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *Forehand Drive*. Hal ini berarti bahwa sebenarnya ada banyak faktor yang juga berhubungan kemampuan *Forehand Drive* dimana jika semua faktor dimiliki oleh setiap atlet tenis meja maka atlet tersebut memiliki kemampuan *forehand drive* yang baik pula. Akan tetapi dengan adanya hubungan maka dapat dikatakan bahwa koordinasi mata tangan memberikan pengaruh dengan kemampuan *forehand drive*.

Tingkat koordinasi mata tangan yang dimiliki oleh seorang atlet tenis meja akan menentukan hasil pukulan. Koordinasi yang baik akan meningkatkan kemampuan memukul bola seorang atlet dan memungkinkan tangan untuk merespon gerakan dengan tepat sesuai dengan perhitungan dan perkiraan (Desparizal, D., & Yani, A., 2025). Karena melakukan gerakan memukul membutuhkan sinkronisasi antara mata dan tangan untuk menghantarkan bola ke tempat lawan, maka akan sulit bagi seseorang dengan koordinasi mata dan tangan

yang buruk untuk memukul bola ke arah lawan (AZIZ, N., 2020).

KESIMPULAN

Kesimpulan memuat temuan penelitian yang merupakan jawaban ringkas atas permasalahan penelitian, tidak mencantumkan statistik atau angka dan disajikan dalam bentuk paragraf. Kesimpulan dapat bersifat generalisasi temuan sesuai permasalahan penelitian, dan rekomendasi untuk langkah penelitian selanjutnya serta bisa juga ditambahkan dengan pesan penting apa yang ingin disampaikan ke pembaca terkait dengan hasil penelitian yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 44-55.
- An Fahrudin, A ', Abdul Hafidz, S Pd, and M Pd. 2023. "Profil Kondisi Fisik Atlet Tennis Meja Ptm Arta Jaya Kota Kediri." *Jurnal Prestasi Olahraga* 6: 116–23.
- Amirzan, Amirzan, Indah Lestari, and Zikri Zikri. 2023. "Pembinaan Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola Pemula Pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie TahuN 2022." *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan* 3(4): 175–90.
- AZIZ, N. (2020). *Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Pukulan Forehand Permainan Tennis Meja Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Rambah* (Doctoral dissertation, Universitas Pasir Pengaraian).
- Desparizal, D., & Yani, A. (2025). Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Service Tennis Meja PTM Mandiri. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(2), 2933-2944.
- Edmizal, E. (2021). Validity and Rliability Test of Badminton Smash Accuracy. *Journal of Education, Learning and Sport (JELS)*, Vol.4.
- Fahrudin, A., & Hafidz, A. (2023). Profil Kondisi Fisik Atlet Tennis Meja Pada PTM Arta Jaya Kota Kediri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 116-123.
- Febriadi, B. H. (2022). *Hubungan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Hasil Servis Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstra Kurikuler SMA Negeri 1 Kerinci Kanan Kabupaten Siak* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Handoko, R., & Prasetyo, B. (2022). Eye-hand coordination and its impact on precision shooting performance in basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 454–461.
- Harahap, B. J., & Nugroho, A. (2024). Manajemen Pembinaan Prestasi Olahraga Tennis Meja Di National Paralympic Committee Sumatera Utara. *Journal Management of Sport*, 3(1), 20-26.
- Haryanto, J., & Becerra-Patino, B. (2023). Exploring the impact of eye-hand coordination on backhand drive stroke mastery in table tennis regarding gender, height, and weight of athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(10), 2710-2717.
- Hidayat, R., & Maulana, I. (2021). Metodologi

penelitian pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 25–33.

Hermanzoni, hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3c Pesisir Selatan. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 139.

Igoresky, A., & Tangkudung, J. (2021, February). Relationship Between Eye-Hand Coordination, and With a Precision Service. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 113-116). Atlantis Press.

Maidarman, M., Irawadi, H., & Yenes, R. (2020). Motivasi Atlet Angkat Berat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 669-679.

Masrun, M., Haryanto, J., & Setiawan, Y. (2025). Pengaruh Latihan Multiball Dan Rally Berpasangan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Tennis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Solok Selatan. *Jurnal Gladiator*, 5(3), 363-376.

Munir, A., Sumaryanti, S., Padli, P., Rismayanthi, C., Nia, T. A., & Zarya, F. (2024). The effect of animal name and wall shoot training on the accuracy of shooting free throw in terms of hand eye coordination in beginner athletes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (56), 538-545.

Pratama, E. P., & Alnedral. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal JP&O, Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 135–140. Purnama, Y., & Setiawan, A. (2020). Fundamental basketball skills and performance outcomes: A developmental approach. *International Journal of Sport Science*, 8(4), 233–240.

Sari, Dessi Novita, and Despita Antoni. 2020. “Analisis Kemampuan Forehand Drive Atlet Tennis Meja.” *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education* 1(1): 60–65. doi:10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5253.

Sawali, L. (2018). Drills forehand training strategy on the stroke of forehand drive ability in tennis. *International journal of physical sciences and engineering*, 2(2), 11-20.

Sugiyono, D. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan. CV ALFABETA.

Susanti, J. (2020). *Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Forehand Drive pada Siswa Ekstrakurikuler*

Tenis Meja SMA Muhammadiyah Rambah (Doctoral dissertation, Universitas Pasir Pengaraian)

Triansyah, A. (2025). Integrating Life Skills and Social Values Through Physical Education and Sport for Positive Youth Development in Indonesia: A Systematic Review. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 15(1), 485-498.

Yudi, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Cerdas Sifa*, 2, 1-8.