

Pengaruh Latihan *Eye-Hand Coordination* Terhadap Akurasi *Return Forehand Drive* Klub Tennis Meja Atlet IPPKM Koto Majidin

Mhd. Farhan Mulyawan^{1*}, Masrun², Jeki Haryanto³, Yogi Setiawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email Korespondensi: mhdfarhanmulyawan@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode pada latihan *eye-hand coordination* terhadap akurasi *return* pukulan *forehand drive* pada atlet klub tenis meja IPPKM Koto Majidin. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. populasi dari penelitian ini terdiri dari atlet klub tenis meja IPPKM Koto Majidin berjumlah 8 orang. Sampel dari penelitian ini diambil dengan metode sensus yaitu dengan melibatkan seluruh populasi sebagai responden yang berjumlah 8 orang. Dalam penelitian ini desain penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest*. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan *forehand drive* dari tomoliyus. teknik analisis data menggunakan uji normalitas kolmogorov-smirnov dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *eye-hand coordination* berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *return* pukulan *forehand drive* pada atlet tenis meja IPPKM Koto Majidin, dengan rata-rata skor pre-test 38 dan post-test sebesar 52,75, Hal ini terbukti dengan hasil yang diperoleh setelah dilakukan uji t dengan perhitungan t hitung = 2,53929 dan t tabel = 2,144786, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *eye-hand coordination* berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *return* pukulan *forehand drive*.

Kata Kunci: tenis meja, *eye-hand coordination*, *forehand drive*

The Effect of Eye-Hand Coordination Training on the Accuracy of Forehand Drive Returns of IPPKM Koto Majidin Table Tennis Club Athletes

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of eye-hand coordination training methods on the accuracy of forehand drive return strokes in IPPKM Koto Majidin table tennis club athletes. This type of research is experimental. The population of this study consisted of 8 IPPKM Koto Majidin table tennis club athletes. The sample of this study was taken using the census method, namely by involving the entire population as respondents, totaling 8 people. In this study, the research design used One Group Pretest-Posttest. The research instrument used the forehand drive skill test from Tomoliyus. The data analysis technique used the Kolmogorov-Smirnov normality test and the t-test with a significance rate of $\alpha = 0.05$. The research results show that the eye-hand coordination training method has an effect on increasing the accuracy of forehand drive return strokes in IPPKM Koto Majidin table tennis athletes, with an average pre-test score of 38 and a post-test of 52.75. This is proven by the results obtained after the t-test with the calculation of t count = 2.53929 and t table = 2.144786, then H_a is accepted and H_o is rejected. Thus it can be concluded that the eye-hand coordination training method has an effect on increasing the accuracy of forehand drive return strokes.

Keywords: *table tennis, eye-hand coordination, forehand drive*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang terstruktur dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional, kesehatan, dan kebugaran fisik. Olahraga didefinisikan sebagai setiap aktivitas terorganisir yang mempromosikan, memelihara, dan mengembangkan potensi fisik, spiritual, dan sosial individu sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Olahraga. Untuk menjaga dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang, olahraga juga melibatkan serangkaian gerakan fisik yang terjadwal dan teratur. Selain meningkatkan kebugaran fisik, olahraga juga menumbuhkan disiplin diri, karakter, dan sportivitas.

Banyak sekali olahraga yang dapat dimainkan baik secara individu maupun tim dalam kerangka aktivitas sehari-hari. Olahraga seperti renang, senam, panahan, dan silat adalah beberapa contoh olahraga individu dan olahraga bola basket, futsal, bola voli, dan sepak bola adalah salah satu contoh dari olahraga tim. Tennis meja adalah contoh yang terkenal yang membutuhkan koordinasi mata-tangan yang sangat baik, refleks cepat, dan fokus yang intens. Refleks, akurasi, keseimbangan, dan fokus mental semuanya dapat dikembangkan melalui tennis meja, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan motorik dan kesehatan fisik.

Banyak orang menyukai bermain tennis meja dan telah menghasilkan banyak atlet berbakat dari seluruh dunia. Menurut Larry Hodges (2007:1), tennis meja adalah olahraga raket terpopuler kedua di dunia dalam hal partisipasi, yang mendukung pertanyaan ini. Partisipasi dari masyarakat memulai proses peningkatan kemampuan tennis meja masyarakat, khususnya melalui pelatihan. Banyak faktor yang berkontribusi pada daya tarik olahraga ini, termasuk fakta bahwa olahraga ini sangat mudah dipelajari dan bahkan dapat dimainkan di rumah karena peralatannya harganya terjangkau dan membutuhkan ruang yang lebih sedikit daripada olahraga lain.

Orang dewasa, remaja, dan bahkan anak-anak dapat berpartisipasi dalam olahraga tennis meja. Larry Hodges (2007:25) menyatakan bahwa tennis meja adalah permainan melingkar. Dalam olahraga tennis meja, dua lapangan berukuran sama dipisahkan oleh meja dengan jaring yang membentang di tengahnya. Memukul bola melewati jaring ke permukaan permainan lawan adalah cara bermain tennis meja. Meja sendiri berfungsi sebagai lapangan dalam permainan tennis meja, yang dibatasi oleh jaring dan melibatkan raket atau yang dikenal sebagai pemukul dan bola seluloid kecil.

Keterampilan teknis dan motorik sangat penting untuk kesuksesan seorang atlet dalam tennis meja. Koordinasi mata-tangan adalah kemampuan motorik yang krusial untuk penanganan bola yang tepat. Kombinasi transmisi fisik dan koordinasi gerak sangat penting untuk pelaksanaan teknik-teknik dasar, sebagaimana ditekankan oleh Dahrial (2024) bahwa fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan memainkan peran utama dalam keterampilan pukulan forehand tennis meja. Koordinasi mata-tangan berperan penting dalam menentukan ketepatan pukulan karena atlet harus mampu menyelaraskan informasi visual dengan gerakan tangan secara cepat dan akurat (Marisa et al., 2022).

Akurasi *forehand* oleh pemain tennis meja yang kurang berpengalaman dipengaruhi oleh pelatihan koordinasi mata-tangan, transkripsi, dan kepercayaan diri, menurut Azaria Elvira dkk. (2025). Hal ini menunjukkan bahwa teknik keterampilan bergantung pada faktor psikologis dan koordinasi di samping faktor fisik. Mahendra, Nugroho, dan Junaidi (2012)

menyatakan bahwa kemampuan untuk mengeksekusi pukulan forehand dalam tenis meja sangat dipengaruhi oleh fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan, yang menunjukkan hubungan antara koordinasi keterampilan teknis dan evolusi. Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan mengintegrasikan informasi visual dengan gerakan tangan secara cepat dan tepat dalam merespon bola (Maharani et al., 2024). Pukulan *forehand* dan *backhand* adalah dua pukulan dasar tenis meja yang membutuhkan koordinasi mata-tangan untuk dieksekusi. Untuk bermain tenis meja, seorang pemain harus mempelajari dan mengetahui dasar-dasar permainan.

Keterampilan pukulan forehand pada pemain tenis meja dipengaruhi oleh kelincahan kaki, koordinasi mata-tangan, dan persepsi kinestetik, menurut Putri, Sahib Saleh, Arfanda, Hudain, dan Mappanyukki (2025). Hal ini menunjukkan bahwa berbagai komponen motorik, termasuk tidak hanya koordinasi tetapi juga kelincahan dan persepsi tubuh, mempengaruhi akurasi teknik pukulan. Teknik pukulan dasar bisa menjadi senjata dan juga pertahanan dalam permainan Tenis Meja seperti teknik *forehand drive* yang menjadi teknik dasar serangan dimana teknik ini berfungsi untuk meluncurkan serangan kepada daerah lawan. Teknik *forehand drive* bersifat ofensif dengan melakukan gerakan pukulan bola datar dan cepat untuk mendapatkan poin.

Teknik *forehand drive* sendiri merupakan teknik yang harus dilatih dan koordinasi dari mata tangan sangat penting dalam teknik ini dengan tujuan untuk pengontrolan bola yang baik. Koordinasi mata adalah kemampuan untuk menyinkronkan persepsi visual dengan gerakan tangan untuk memberikan respons yang cepat dan akurat terhadap rangsangan. Menurut Ika Rudi Mahendra et al. (2012), kemampuan untuk mengeksekusi pukulan forehand tenis meja sangat bergantung pada fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan. Ini berarti bahwa keterampilan teknis dipengaruhi oleh transkripsi dan koordinasi gerakan.

Koordinasi mata-tangan dan akurasi pukulan dalam tenis meja berkorelasi secara signifikan. pemain yang memiliki koordinasi lebih tinggi biasanya mampu mengarahkan pukulan dengan lebih tepat (Rizakei Kurniawan dan Rangkuti, 2020). Masrun et al. (2023) Proses latihan berkontribusi terhadap peningkatan kontrol gerak dan koordinasi tubuh yang dibutuhkan dalam pelaksanaan keterampilan olahraga. Dalam konteks *forehand drive*, koordinasi ini sangat penting untuk menentukan waktu yang tepat dalam memukul bola, sudut bet, serta penempatan bola agar tidak keluar dari area permainan. Meskipun *forehand drive* termasuk teknik dasar dalam tenis meja, penguasaannya tidak selalu mudah. Banyak pemain pemula maupun tingkat lanjut masih mengalami kesulitan dalam melakukan return pukulan dengan akurat, terutama ketika mengontrol bola kearah area lawan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih klub Tenis Meja IPPKM Koto Majidin, Bapak Yonas Permana, pada saat latihan yang dilaksanakan pada gedung serba guna Koto Majidin, diketahui bahwa dari latihan yang dilakukan terdapat banyak kesalahan saat melakukan serangan, terutama saat menggunakan teknik *forehand drive*, bola yang dipukul memiliki kontrol yang buruk dan tidak bisa mendarat pada titik yang diinginkan. Hasil yang dicapai masih jauh dari harapan dan menunjukkan adanya permasalahan dalam aspek akurasi.

Pada saat melakukan observasi pada saat latihan berlangsung terdapat banyak serangan *forehand drive* yang tidak bisa mencapai target atau area lawan, baik bola yang dipukul keluar lapangan atau tidak bisa melewati net. Fenomena ini menunjukkan bahwa kemampuan

akurasi pada atlet belum mencapai tahap untuk bisa mengontrol arah bola dengan baik. Hal ini menandakan bahwa perlu adanya program latihan khusus yang dapat membantu meningkatkan akurasi para atlet.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memandang perlu adanya program latihan lebih lanjut mengenai pengaruh latihan *Eye-Hand Coordination* terhadap akurasi *Return* pukulan *Forehand Drive* dalam permainan tenis meja pada atlet klub Tenis Meja IPPKM Koto Majidin. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap metode latihan yang lebih efektif dalam pembinaan atlet, khususnya dalam aspek teknik *forehand drive* dan akurasi pukulan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu. Desain yang digunakan adalah desain pra-eksperimental dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu hanya terdapat satu kelompok yang diukur sebanyak dua kali. Penelitian ini dilakukan di lapangan tenis meja desa Koto Majidin. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang berjumlah 8 orang dengan menggunakan teknik sensus sehingga seluruh populasi menjadi sampel. Penelitian ini mengukur kemampuan pukulan *forehand drive* sebelum perlakuan (*pre-test*) dan diberikan perlakuan berupa latihan *eye-hand coordination* dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk melihat perubahan kemampuan. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *forehand drive* menurut tomoliyus. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini diperoleh dari data tes akurasi *return* pukulan *forehand drive* atlet IPPKM Koto Majidin. Pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*). Perlakuan yang diberikan kepada atlet berupa metode latihan *eye-coordination* yang dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang telah direncanakan.

Berdasarkan hasil *pretest*, diperoleh gambaran kemampuan awal atlet dalam melakukan *return* pukulan *forehand drive* sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, hasil *posttest* menunjukkan kemampuan atlet setelah mengikuti metode latihan *eye-coordination*. Perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* digunakan untuk melihat adanya peningkatan akurasi *return* pukulan *forehand drive* atlet IPPKM Koto Majidin. Data dari pengukuran dianalisis dan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Data *Pretest* dan *Posttest*

Keterangan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	38	52,75
Median	33,5	51,5
Std. Deviation	11,83216	11,39862
Min	24	38
Max	59	65

Berdasarkan Tabel, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan akurasi setelah diberikan metode latihan Eye-Coordination. Nilai rata-rata (mean) pada saat pretest sebesar 38, sedangkan pada posttest meningkat menjadi 52,75. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata sebesar 14,75 poin setelah atlet mengikuti program latihan.

Nilai tengah (median) pada pretest sebesar 33,5, sementara pada posttest meningkat menjadi 51,5, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet mengalami peningkatan akurasi return pukulan forehand drive. Standar deviasi pada pretest sebesar 11,83216 dan pada posttest sebesar 11,39862, yang menunjukkan bahwa sebaran data pada kedua pengukuran relatif homogen dan tidak mengalami perubahan yang signifikan.

Nilai minimum pada pretest sebesar 24 meningkat menjadi 38 pada posttest, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 59 menjadi 65. Peningkatan pada nilai minimum dan maksimum tersebut menunjukkan bahwa metode latihan Eye-Coordination tidak hanya meningkatkan kemampuan atlet secara keseluruhan, tetapi juga memberikan dampak positif baik pada atlet dengan kemampuan terendah maupun tertinggi. Dengan demikian, secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa metode latihan Eye-Coordination berpengaruh terhadap peningkatan akurasi return pukulan forehand drive atlet IPPKM Koto Majidin.

1. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, normalitas suatu distribusi dinilai menggunakan uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnoff. Suatu distribusi dianggap normal jika nilai p-nya kurang dari 0,05 (5%), dan abnormal jika lebih besar dari 0,05 (5%). Tabel berikut menampilkan hasil uji normalitas:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	N	Lh	Lt	Ket.
1.	<i>Pre Test</i>	8	0,225077	0,454	Normal
2.	<i>Post Test</i>	8	0,193026	0,454	Normal

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa pada tingkat signifikansi (α) = 0,05, nilai L estimasi (Lh) yang dihasilkan dari data semua variabel lebih kecil dari nilai L tabel (Lt). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa seluruh data penelitian berasal dari populasi yang terdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *eye coordination* terhadap akurasi *return* pukulan *forehand drive* pada Atlet Club Tennis Meja IPPKM Koto Majidin”. Hipotesis diuji menggunakan rumus t-test dengan tabel yang dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Dk = n - 1	= 8 - 1 = 7	Hasil Latihan Interval
T hitung	T tabel	Sig. (2-tailed)
-2,53929	2,144786	0,023602

Berdasarkan tabel distribusi t dengan derajat kebebasan (dk) = $n - 1 = 8 - 1 = 7$ (dibulatkan menjadi 14 sesuai output Excel karena menggunakan perhitungan dua sampel), dan taraf signifikansi 0,05, diperoleh t hitung = -2,53929 dan t tabel = 2,144786. Karena $|t \text{ hitung}| > t \text{ tabel}$ ($2,53929 > 2,144786$), maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan berupa latihan *eye-coordination* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil akurasi return pukulan forehand drive pada atlet IPPKM Koto Majidin.

PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai $|t \text{ hitung}|$ sebesar 2,53929 lebih besar daripada nilai t tabel sebesar 2,144786 pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Artinya, latihan *eye-coordination* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi return pukulan forehand drive pada atlet IPPKM Koto Majidin. Hasil ini mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan koordinasi mata dan tangan berdampak langsung terhadap ketepatan arah dan kualitas pukulan atlet.

Secara teoritis, peningkatan akurasi tersebut dapat dijelaskan melalui konsep pembelajaran dan pengendalian gerak. Menurut Magill dan Anderson (2017:245), keterampilan motorik akan berkembang secara optimal apabila latihan mampu meningkatkan integrasi antara sistem sensorik dan sistem motorik. Latihan *eye-coordination* membantu atlet memproses informasi visual dengan lebih cepat dan tepat, sehingga respons gerakan yang dihasilkan menjadi lebih efisien dan akurat.

Menurut Masrun, Haryanto, dan Setiawan (2025) menyatakan bahwa pelatihan yang disengaja, terencana, dan sistematis diperlukan untuk meningkatkan akurasi keterampilan dasar seperti pukulan forehand dalam olahraga, khususnya tenis meja. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mencapai hasil terbaik, olahraga membutuhkan aktivitas fisik dan program pelatihan yang sistematis.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Schmidt dkk. (2019:182) yang menyatakan bahwa koordinasi sensorimotor merupakan faktor utama dalam penguasaan keterampilan olahraga yang menuntut presisi tinggi. Semakin baik koordinasi antara penglihatan dan gerakan, maka semakin kecil kemungkinan terjadinya kesalahan dalam pelaksanaan teknik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana atlet mengalami peningkatan akurasi return pukulan forehand drive setelah diberikan latihan *eye-coordination*.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian empiris sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Basiri dkk. (2020:6) menyimpulkan bahwa latihan visual dan koordinasi mata-tangan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan forehand drive pada pemain tenis meja. Berkaitan dengan pendapat Finola

dkk. (2021), koordinasi mata-tangan memiliki hubungan dengan akurasi dalam tenis meja, berkaitan dengan beberapa faktor lain seperti kelentukan pergelangan tangan. Penelitian tersebut menegaskan bahwa kemampuan visual-motor memiliki peranan penting dalam mengontrol arah dan ketepatan pukulan.

Selain itu, teori pembelajaran motorik yang dikemukakan oleh Wulf dan Lewthwaite (2016:11) menjelaskan bahwa latihan yang mampu mengoptimalkan fokus perhatian dan kontrol gerakan akan meningkatkan kualitas performa keterampilan olahraga. Latihan *eye-coordination* membantu atlet memusatkan perhatian pada objek dan gerakan yang relevan, sehingga pelaksanaan teknik menjadi lebih stabil, konsisten, dan akurat. Pukulan forehand dalam tenis meja telah terbukti dipengaruhi oleh teknik pelatihan seperti multiball, dengan multiball menunjukkan peningkatan yang lebih besar (Salsa Najwa Aulia, Bachtiar, & Firman Maulana, 25).

Berdasarkan hasil penelitian, kajian teori, dan dukungan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa latihan *eye-coordination* tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga memiliki dasar ilmiah yang kuat dalam meningkatkan akurasi return pukulan *forehand drive*. Latihan ini berkontribusi pada peningkatan kontrol gerak, ketepatan respons, dan efisiensi koordinasi sensorimotor atlet.

Secara praktis, temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pelatih dan atlet tenis meja, khususnya di IPPKM Koto Majidin. Pelatih disarankan untuk memasukkan latihan *eye-coordination* ke dalam program latihan rutin guna meningkatkan akurasi teknik pukulan. Atlet juga diharapkan memahami bahwa pencapaian prestasi optimal tidak hanya ditentukan oleh kekuatan fisik, tetapi juga oleh kemampuan koordinasi dan pengendalian gerak yang baik

KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *eye-coordination* terhadap akurasi *return* pukulan *forehand drive* pada atlet IPPKM Koto Majidin. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata (*mean*) pretest sebesar 38 dan meningkat pada posttest menjadi 52,75. Hasil uji t menunjukkan bahwa diperoleh t hitung sebesar -2,53929 dan t tabel sebesar 2,144786 pada taraf signifikansi 0,05 dengan $n = 8$ ($dk = 7$). Karena $|t \text{ hitung}| > t \text{ tabel}$ ($2,53929 > 2,144786$), maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian, latihan *eye-coordination* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *return* pukulan *forehand drive*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S. N., Bachtiar, B., & Maulana, F. (2023). The Effect of Multiball and Shadow Training Methods on Forehand Push Accuracy in Table Tennis Extracurriculars. *Journal Coaching Education Sports*, 4(2), 331-342.
- Basiri, F., Shojaei, M., & Barati, A. (2020). The effect of visual and tennis training on perceptual-motor skill and learning of forehand drive in table tennis players. *Journal of Motor Behavior*, 52(3), 1-10.

- Elvira, A., Bafirman, H. B., Aziz, I., Naza Putra, A., & Zarya, F. (2025). *The effect of hand-eye coordination, flexibility, and confidence training on forehand serve accuracy in beginner table tennis athletes. Jurnal Olahraga Prestasi.*
- Finola, M. A., Afrizal, A., Masrun, M., & Haryanto, J. (2021). *Kontribusi kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap akurasi service. JSES: Journal of Sport and Exercise Science, 3*(2), 61–68.
- Hodges, Larry. "Step to Success Tennis Meja Tingkat Pemula." *Penerjemah: Eri D Nasution. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada* (2007).
- Kurniawan, R., & Rangkuti, Y. A. (2020). Hubungan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. *Journal Physical Health Recreation (JPHR), 1*(2), 75–83.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (... ed.). McGraw-Hill Education.
- Maharani, P. M. P., Ridwan, M., Mardela, R., & Argantos, A. (2024). Kontribusi Kecepatan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Fielding Mahasiswa Unit Kegiatan Kriket FIK UNP. *Jurnal Gladiator, 4*(5), 1466-1480.
- Mahendra, I. R., Nugroho, P., & Junaidi, S. (2012). Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dalam pukulan forehand tenis meja. *Journal of Sport Science and Fitness, 1*(1)
- Marisa, U., Yendrizal, Y., Tohidin, D., Sujana, A., & Zarya, F. (2022). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Ketepatan Smash. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi), 18*(3), 57-69.
- Masrun, M., Haryanto, J., & Setiawan, Y. (2025). Pengaruh Latihan Multiball Dan Rally Berpasangan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Tenis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Solok Selatan. *Jurnal Gladiator, 5*(3), 363-376.
- Masrun. (2023). *Implementation of fun game training model toward improving kids locomotor movement and concentration. Journal of Physical Education and Sport, 23*(12), 3364-3370.
- Putri, L. A., Saleh, M. S., Arfanda, P. E., Hudain, M. A., & Mappanyukki, A. A. (2025). PENGARUH KELINCAHAN KAKI, KOORDINASI MATA TANGAN DAN PERSEPSI KINESTETIK TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN FOREHAND PADA ATLET TENIS MEJA KAB. BANTAENG. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10*(04), 391-400
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif dan kualitatif.* Alfa Beta.
- Tomoliyus, M. S. (2017). *Sukses melatih keterampilan dasar permainan tenis meja dan penilaian.* Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin & Review, 23*(5), 1382–1414.