

Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Pukulan Servis Tenis Meja Atlet PTMSI Sumbar

Rahmiatul Hasanah^{1*}, Yogi Arnaldo Putra², Suci Nanda Sari³, Jeki Haryanto⁴

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

Email Korespondensi: rahmiatulhasanah94@gmail.com

ABSTRAK

Servis merupakan salah satu teknik fundamental dalam tenis meja yang berperan sebagai awal serangan dan memengaruhi jalannya reli. Berdasarkan pengamatan pada atlet PTMSI Sumatera Barat, masih ditemukan kendala dalam pelaksanaan servis, seperti rendahnya ketepatan arah bola, bola sering menyentuh net atau keluar dari area permainan, serta kurang stabilnya hasil servis. Permasalahan tersebut diduga berkaitan dengan belum optimalnya koordinasi mata-tangan atlet. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan servis atlet tenis meja PTMSI Sumatera Barat. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi experiment) dengan rancangan one group pre-test dan post-test. Subjek penelitian berjumlah delapan atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Latihan diberikan selama 16 sesi dengan frekuensi empat kali seminggu. Data diperoleh melalui tes ketepatan servis dan dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, serta paired sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kemampuan servis meningkat dari 25,75 menjadi 47,25. Uji paired sample t-test menghasilkan nilai $t = 7,469$ dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan koordinasi mata-tangan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis atlet PTMSI Sumatera Barat.

Kata Kunci: koordinasi mata tangan, pukulan servis, tenis meja, latihan, PTMSI Sumbar

The Effect of Hand-Eye Coordination Training on Service Stroke Performance in Table Tennis Athletes of PTMSI West Sumatra

ABSTRACT

The serve is a fundamental technique in table tennis that plays an important role in initiating attacks and influencing rallies. Observations of PTMSI West Sumatra athletes revealed problems with serve accuracy and consistency, which were assumed to be related to poor hand-eye coordination. This study aimed to examine the effect of hand-eye coordination training on athletes' serving skills. A quasi-experimental one-group pre-test-post-test design was used with eight athletes selected through purposive sampling. The training program consisted of 16 sessions conducted four times per week. Data were collected using a table tennis serve accuracy test and analyzed with a paired-samples t-test. The mean score improved from 25.75 to 47.25, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The findings indicate that hand-eye coordination training significantly improves table tennis serving skills.

Keywords: hand-eye coordination, serve, table tennis, training, PTMSI West Sumatra

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga tidak hanya berperan dalam menjaga kondisi fisik, tetapi juga menjadi media untuk membentuk dan meningkatkan capaian prestasi seseorang. Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membingkai tubuh dan jiwa yang kokoh (Barlian, 2019). Pelaksanaan olahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh serta mengembangkan potensi individu dalam

berbagai kegiatan olahraga, baik dalam permainan maupun pertandingan, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi yang optimal (Masrun, 2016). Motivasi di balik olahraga adalah untuk membingkai individu Indonesia yang Pancasila, memiliki bidang kekuatan untuk fisik yang solid, prestasi tinggi, memiliki kapasitas psikologis dan kemampuan kerja yang mendasar, inventif, dan makmur (Mardela, 2016). Tennis meja termasuk cabang olahraga yang terus berkembang dan menuntut pemain memiliki respons cepat, akurasi gerak, fokus tinggi, serta penguasaan teknik yang memadai. Dalam permainan tennis meja, servis merupakan teknik dasar yang sangat penting karena menjadi awal dari setiap reli sekaligus dapat digunakan sebagai strategi untuk memperoleh poin dan mengendalikan permainan (Pranata dkk., 2024).

Selain menuntut penguasaan teknik, permainan tennis meja juga membutuhkan memiliki tempo yang cepat dan dinamis, sehingga memerlukan kemampuan fisik yang baik seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan ketepatan gerakan. (Hodges, 1993) Kemampuan tersebut menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan atlet dalam melaksanakan berbagai teknik dasar permainan, termasuk servis (Kasanrawali, 2021).

Faktor yang dapat membantu Anda dalam melaksanakan servis yang sukses adalah koordinasi mata–tangan. Koordinasi mata–tangan adalah kemampuan untuk secara visual mempersepsikan informasi spasial dan/atau temporal serta mempertahankan serangkaian gerakan tangan sesuai dengannya. Dalam tennis meja, keterampilan ini penting untuk memungkinkan ketepatan arah bola, ketepatan waktu saat melakukan kontak dengan bola, serta kontrol terhadap cara sebuah pukulan dibuat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ishak & Sahabuddin, 2018; (Permadi dkk., 2024), atlet yang memiliki koordinasi mata - tangan yang baik cenderung mampu melakukan servis yang lebih akurat dan konsisten dibandingkan dengan atlet yang memiliki koordinasi yang rendah.

Servis yang efektif tidak hanya ditentukan oleh teknik pukulan, tetapi juga kemampuan pemain dalam mengombinasikan arah, kecepatan, dan putaran bola sehingga lawan mengalami kesulitan dalam mengembalikan bola (Hafiza dkk., t.t.). Oleh karena itu, latihan servis perlu dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas permainan atlet (Mu'ammam, 2017).

Berdasarkan hasil observasi pada atlet PTMSI Sumatera Barat, masih ditemukan berbagai permasalahan dalam pelaksanaan servis, seperti bola yang sering mengenai net, keluar lapangan, dan kurang tepat menuju sasaran. Selain itu, kemampuan servis antar

atlet masih bervariasi sehingga menunjukkan bahwa kualitas servis atlet belum optimal. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan kemampuan koordinasi mata tangan yang belum berkembang secara maksimal serta kurangnya program latihan yang secara khusus menekankan aspek koordinasi tersebut.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sistem mata tangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan servis tenis meja. (Finola dkk., 2021) menemukan bahwa koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap akurasi servis. Penelitian (Safari & Saptani, 2019) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan akurasi servis tenis meja. Selain itu, (Suparman dkk., 2021) melaporkan bahwa koordinasi mata tangan memberikan kontribusi sebesar 54,5% terhadap kemampuan ketepatan servis. Hasil penelitian (Assiddiq dkk., 2023) juga membuktikan bahwa metode latihan yang memperhatikan kemampuan koordinasi mampu meningkatkan akurasi servis tenis meja secara signifikan.

Meskipun penelitian tentang pengaruh latihan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan servis atlet PTMSI Sumatera Barat belum pernah dilaksanakan, kajian ini penting untuk dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas latihan koordinasi mata tangan dalam meningkatkan kemampuan pukulan servis tenis meja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh latihan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan servis atlet PTMSI Sumatera Barat, sehingga dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan prestasi atlet. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Yogi Arnaldo (2024:880) yang menyatakan prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam mencapai prestasi, maka perlu diperhatikan di dalam tenis meja, mulai dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, serta pendukung lainnya mulai dari Minat, bakat, dan motivasi dalam olahraga (Sari, S. N. 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen (*quasi-experimental*) dengan pendekatan kuantitatif dan desain *one-group pre-test post-test design*, yaitu desain yang digunakan untuk mengukur perbedaan kemampuan subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) (Amaliya & Anas, 2024). Penelitian dilaksanakan di tempat latihan

atlet PTMSI Sumatera Barat selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan empat kali dalam satu minggu. Populasi penelitian berjumlah 18 atlet PTMSI Sumatera Barat, sedangkan sampel terdiri atas 8 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria atlet yang masih aktif mengikuti program latihan, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, dan memenuhi persyaratan penelitian (Adil et al., 2016). Penelitian diawali dengan pelaksanaan *pre-test*, dilanjutkan dengan pemberian program latihan koordinasi mata-tangan selama 16 sesi, kemudian diakhiri dengan *post-test*.

Data penelitian berupa skor keterampilan servis tenis meja yang diperoleh melalui tes pada tahap *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan servis tenis meja yang dikembangkan oleh Tomoliyus (2017), dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,88 untuk pemula dan 0,82 untuk atlet junior. Dalam pelaksanaannya, atlet melakukan sejumlah servis ke arah target yang telah ditentukan pada area meja lawan, kemudian skor diberikan berdasarkan tingkat ketepatan bola mencapai sasaran. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, skor tertinggi, skor terendah, dan standar deviasi. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas sebagai prasyarat analisis, kemudian dilanjutkan dengan *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengukur dampak dari program latihan koordinasi mata dan tangan terhadap servis para atlet tenis meja PTMSI Sumatera Barat. Seluruh tahap pengolahan data menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

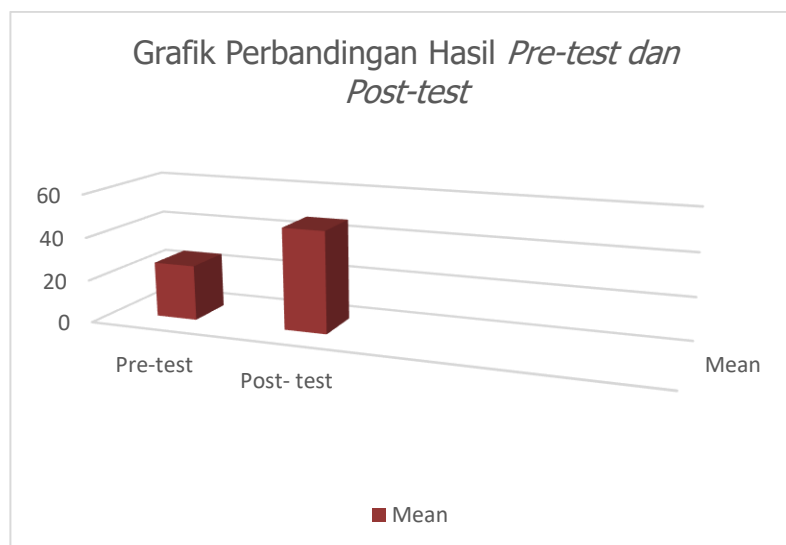
HASIL

Tujuan penelitian ini adalah mengkaji efektivitas latihan koordinasi visual-motorik dalam meningkatkan kemampuan servis atlet tenis meja PTMSI Sumatera Barat. Data penelitian disajikan berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir yang dilakukan terhadap delapan atlet yang berpartisipasi sebagai subjek penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kemampuan Pukulan Servis Tenis Meja

Test	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
<i>Pre-test</i>	8	22	32	25,75	3,30
<i>Post- test</i>	8	33	58	47,25	8,10

Data pada Tabel 1 menunjukkan adanya kenaikan rerata skor servis sebesar 21,50 poin setelah peserta mengikuti program latihan koordinasi mata dan tangan.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Grafik diatas memperlihatkan adanya perubahan yang cukup jelas pada hasil servis atlet setelah diberikan perlakuan. Nilai rata-rata yang sebelumnya mencapai 25,75 pada tahap *pre-test* meningkat menjadi 47,25 pada tahap *post-test*. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa latihan koordinasi visual-motorik berperan dalam memperbaiki kualitas pelaksanaan servis atlet tenis meja PTMSI Sumatera Barat.

Selanjutnya, sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji melalui uji normalitas dan homogenitas sebagai syarat terpenuhinya prosedur analisis statistik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	Sig.
<i>Pre-test</i>	0,375
<i>Post-test</i>	0,753

Menurut tabel diatas, angka signifikan untuk *pre-test* sebesar 0,375 dan *post-test* sebesar 0,753 yang menunjukkan data berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	Sig.
3,482	0,083

Nilai signifikansi yang diperoleh dari uji homogenitas adalah 0,083, lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa varians data antar kelompok bersifat homogen, sehingga data memenuhi asumsi yang diperlukan untuk pengujian hipotesis.

Hipotesis penelitian diuji dengan menerapkan analisis paired sample t-test. Pengujian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan koordinasi mata–tangan terhadap peningkatan kemampuan pukulan servis pada atlet PTMSI Sumatera Barat.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

Variabel	Mean Difference	t- hitung	df	Sig.
<i>Pre-test Post-test</i>	-21,50	-7,469	7	0,000

Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan, diperoleh nilai t hitung sebesar 7,469 dengan nilai probabilitas 0,000. Nilai tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi yang ditetapkan (0,05), sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian, program latihan koordinasi mata-tangan terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan keterampilan servis atlet tenis meja PTMSI Sumatera Barat.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa latihan koordinasi visual-motorik berkontribusi signifikan terhadap peningkatan performa servis atlet tenis meja PTMSI Sumatera Barat. Perbaikan kemampuan tersebut ditunjukkan oleh kenaikan skor rata-rata dari 25,75 sebelum perlakuan menjadi 47,25 setelah program latihan diberikan. Hasil ini membuktikan bahwa peningkatan koordinasi mata dan tangan dapat mendukung akurasi, kontrol bola, serta konsistensi pelaksanaan servis yang lebih baik.

Temuan ini selaras dengan penelitian (Bompa, 2004) yaitu koordinasi merupakan keterampilan motorik kompleks yang berperan penting dalam pencapaian performa olahraga. Koordinasi mata tangan memungkinkan atlet mengintegrasikan rangsangan visual dengan gerakan anggota tubuh secara efektif sehingga mampu menghasilkan gerakan yang cepat, tepat, dan terarah. (Ishak & Sahabuddin, 2018) menjelaskan bahwa koordinasi mata tangan merupakan kemampuan menghubungkan informasi yang diterima mata dengan respons gerak tangan secara tepat. Dalam permainan tenis meja, kemampuan ini sangat diperlukan untuk mengontrol arah datangnya bola, menentukan waktu kontak, serta mengatur kekuatan pukulan saat melakukan servis (Permadi dkk., 2024).

Peningkatan kemampuan servis yang terjadi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan koordinasi mata tangan mampu memperbaiki kualitas gerak teknik atlet. Latihan yang dilakukan secara sistematis dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam mengontrol gerakan tangan berdasarkan informasi visual yang diterima

selama permainan. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Elvira dkk., 2023) yang menyatakan bahwa latihan koordinasi mata tangan berperan dalam meningkatkan efektivitas pelaksanaan teknik dasar tenis meja. Selain itu, (Kasanrawali, 2021) menjelaskan bahwa kemampuan koordinasi yang baik akan memudahkan atlet dalam menguasai keterampilan teknik dan meningkatkan kualitas performa permainan secara keseluruhan. Temuan ini didukung oleh (Febriansyah, 2022) yang menyatakan bahwa koordinasi mata tangan dipengaruhi oleh konsentrasi serta pengalaman latihan yang dimiliki atlet. Berlatih adalah pekerjaan aktual yang dapat mendukung peningkatan fisik, mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Selain itu, (Kristriawan & Sukadiyanto, 2016) menjelaskan bahwa metode latihan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan koordinasi sehingga berdampak positif terhadap keterampilan olahraga yang dipelajari.

Temuan penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan berbagai hasil penelitian sebelumnya (Finola dkk., 2021) yang mengungkapkan bahwa kerja sama antara mata dan tangan memainkan peran penting dalam ketepatan servis tenis meja. Studi ini menunjukkan bahwa para atlet yang memiliki koordinasi mata tangan yang superior cenderung mampu melakukan servis dengan tingkat akurasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang memiliki koordinasi mata tangan yang kurang baik. Selain itu, penelitian (Sutari, 2019) juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan kemampuan akurasi servis tenis meja.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh (Suparman dkk., 2021) yang melaporkan bahwa koordinasi mata tangan memberikan kontribusi sebesar 54,5% terhadap kemampuan ketepatan servis tenis meja. Selanjutnya, (Assiddiq dkk., 2023) menyatakan bahwa metode latihan yang mempertimbangkan kemampuan koordinasi mampu meningkatkan akurasi servis tenis meja secara signifikan.

Analisis data memperlihatkan bahwa nilai t hitung (7,469) melebihi nilai t tabel (1,894) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berada di bawah batas $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut membuktikan adanya pengaruh signifikan dari program latihan koordinasi visual-motorik terhadap kemampuan servis atlet tenis meja PTMSI Sumatera Barat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat dinyatakan bahwa latihan koordinasi antara mata dan tangan memberikan dampak yang nyata terhadap peningkatan kemampuan servis atlet tenis meja PTMSI Sumatera Barat. Setelah mengikuti program latihan sebanyak 16 sesi, kemampuan servis atlet mengalami peningkatan yang ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata dari 25,75 *pre-test* menjadi 47,25 *post-test*.

Pengujian hipotesis melalui uji paired sample t-test menghasilkan nilai t hitung sebesar 7,469 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah perlakuan, yang membuat hipotesis penelitian ini diterima.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan yang berfokus pada pengembangan koordinasi visual-motorik efektif dalam meningkatkan kualitas servis tenis meja, terutama pada aspek akurasi, pengendalian pukulan, serta konsistensi pelaksanaan servis. Oleh sebab itu, pelatih dapat mempertimbangkan latihan koordinasi mata-tangan sebagai salah satu alternatif dalam penyusunan program latihan untuk mengoptimalkan keterampilan servis atlet tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A., Liana, Y., Mayasari, R., Lamonge, A. S., & Ristiyana, R. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif: Teori Dan Praktik*.
- Amaliya, N. D., & Anas, N. (2024). *Pengaruh Metode Eksperimen terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Peserta Didik Usia Madrasah Ibtidaiyah*. Didaktika: Jurnal Kependidikan, 13(2), 2037–2048.
- Tomolius. (2017). *Sukses melatih keterampilan dasar permainan tenis meja dan penilaian*. CV. Sarnu Untung.
- Arnaldo, Y. (2024). Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. Jurnal Pendidikan, 10(2), 880
- Assiddiq, C. R., Ayi Suherman, & Indra Safari. (2023). Metode Latihan dengan Kemampuan Koordinasi Meningkatkan Akurasi Service Tenis Meja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(3), 231–236. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i3.50397>
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. Jurnal Performa Olahraga, 4(02), 137–143
- Bompa, T. O. (2004). *Theory and methodology of training: The key to athletic performance* (5th ed.). Kendall/Hunt Publishing Company.
- Dahrial. (2021). = 0.83, Pada Taraf Signifikan 0,05 R. 8, 218–240.

- Elvira, A., Hb, B., Aziz, I., Putra, A. N., & Zarya, F. (2023). *The effect of hand-eye coordination, flexibility, and confidence training on Forehand serve accuracy in beginner tennis athletes Club table Softly Padang Panjang.*
- Febriansyah, S. (2022). *Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dan Konsentrasi Terhadap Hasil Servis Atas Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 3 Tambusai.*
- 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. <https://doi.org/10.26740/jses.v3n2.p61-68>
- Hafiza, J., Hafidz, A., Pd, S., & Pd, M. (t.t.). *ANALISIS KETEPATAN SERVIS BACKSPIN TENIS MEJA PADA ATLET JUNIOR PUTRA DI PTM SAHABAT SURABAYA.*
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Hodges, L. (1993). *Table tennis: Steps to success.* Human Kinetics.
- Ishak, M., & Sahabuddin, S. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Pada Mahasiswa FIK UNM. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 94. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.6395>
- Kasanrawali, A. (2021). Buku ajar teori dan praktik permainan tenis meja. Bening Media Publishing.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Pplp Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11. <https://doi.org/10.24036/po.v1i01.72>
- Mu'amar, M. (2017). Pengaruh metode latihan drill dan koordinasi terhadap ketepatan servis tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12805>
- Nazran, A. (2020). *Hubungan koordinasi mata-tangan dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan pukulan forehand permainan tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rambah* (Skripsi, Universitas Pasir Pengaraian).
- Permadi, A., Prabowo, A., Raibowo, S., Rizky, O. B., & Ilahi, B. R. (2024). The Relationship between Wrist Flexibility and Hand-Eye Coordination on Table Tennis Backhand Drive Shot Results in Disabled Table Tennis Athletes at NPC Club. *JSES Journal of Sport and Exercise Science*, 7(2), 57–65. <https://doi.org/10.26740/jses.v7n2.p57-65>
- Pranata, P., Aziz, I., Fardi, A., & Sari, S. N. (2024). Hubungan Kordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Drive Dalam Olahraga Tenis Meja. *Jurnal Gladiator*, 4(2), 359–370. <https://doi.org/10.24036/gldor1013011>
- Safari, I., & Saptani, E. (2019). Metode latihan dan koordinasi mata tangan meningkatkan

- akurasi forehand sidespin service tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2).
<https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26788>
- Sari, S. N. (2020). Hulbulngan Tingkat Kelbulgaran Jasmani Dan Motivasi Bellajar Delngan Hasil Bellajar Mata Pellajaran Pelnjas Pada Kulrikullulm 2013. Julrnal Sporta Saintika, 5(2), 191-198
- Suparman, S., Syafruddin, M. A., & Jährir, A. S. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Ketepatan Servis Permainan Tenis Meja. *Sportify Journal*, 1(2), 57–65.
<https://doi.org/10.36312/sfj.v1i2.8>
- Sutari, F., & Syahara, S. Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Akurasi Service dalam Permainan Tenis Meja.
- Tomoliyus. (2017). Sukses melatih keterampilan dasar permainan tenis meja dan penilaian. CV. Sarnu Untung.