

**HUBUNGAN *FLEKSIBILITAS* PERGELANGAN TANGAN
DENGAN AKURASI PUKULAN DALAM PERMAINAN
TENIS MEJA PADA SISWA SMA NEGERI 5
BANDA ACEH**

Skripsi

di ajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

ZULKIFLI. D

21104128



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH 2025**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DENGAN AKURASI PUKULAN DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA SMA NEGERI 5 BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 9 Juni 2026

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: <u>Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd</u> NIDN: 131310900	()
Pembimbing II	: <u>Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO</u> NIDN: 01260687005	()
Penguji I	: <u>Ahmad Nasriadi, M.Pd</u> NIDN. 0128068203	()
Penguji II	: <u>Tawakal, M.Pd</u> NIDN: 1323118701	()

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Fitriani, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN: 0101018304

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DENGAN AKURASI PUKULAN DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA SMA NEGERI 5 BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 19 Juni 2026

Pembimbing I



Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 131310900

Pembimbing II



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
Pj. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0101018304

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini

Nama : Zulkifli. D

NIM : 21104128

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari program studi atau rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 20 Mei 2026
Yang membuat pernyataan,



Zulkifli. D
Nim. 21104128

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah *Subhanahu Wata'ala* karena berkat Rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Fkelsibilitas Pergelangan Tangan dengan Akurasi Pukulan Dalam Permainan Tennis Meja Pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh” Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad *Shollallahu Alaihi Wassalam*

Penulisan skripsi ini merupakan tugas akhir pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena sebagai syarat untuk memperoleh gelar strata satu. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada orang tua tercinta, Ayahanda Darmi Y dan Ibunda Faridah Nawi yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, cinta yang ikhlas, semangat dan motivasi kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si. Selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.
3. Ibu Fitriati, S.Pd.I.,M.Ed.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.
4. Bapak Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan kesempatan saya dalam penulisan Skripsi ini.
5. Bapak Irwandi, S.Pd.,M.Pd.AIFO Selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena dan Dosen

Pembimbing II yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak dari permulaan sampai terselesainya Skripsi ini.

6. Bapak Tawakal, M.Pd selaku dosen wali Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.
7. Dosen beserta Staf pengajar Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.
8. Terimakasih juga kepada Adik dan kakak serta saudara saya yang tersayang yang telah memberikan doa dukungan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Banda Aceh, November 2025

Penulis,



Zulkifli. D
21104128

ABSTRAK

Zulkifli, D. 2026. Hubungan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dengan Akurasi Pukulan Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa SMA NEGERI 5 Banda Aceh. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Pembimbing I Dr. Didi Yudhi Pranata, M.Pd. Pembimbing II Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO

Fleksibilitas pergelangan tangan berperan penting dalam akurasi pukulan tenis meja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa fleksibilitas dapat mempengaruhi kontrol gerakan dan teknik pukulan, yang berdampak pada efektivitas permainan. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan akurasi pukulan tenis meja pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Data dikumpulkan dari 10 siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler tenis meja dengan melakukan tes goniometer untuk mengukur fleksibilitas pergelangan tangan dan tes akurasi pukulan. Analisis data dilakukan menggunakan perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan koefisien korelasi Pearson. Hasil menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,709 ($p = 0,022$), yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan akurasi pukulan. Rata-rata fleksibilitas pergelangan tangan responden adalah 81,10, sementara rata-rata akurasi pukulan adalah 38,90 dari skor maksimum 50. Ditemukan bahwa fleksibilitas pergelangan tangan merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap akurasi pukulan dalam permainan tenis meja. Penelitian ini menyoroti perlunya latihan dan perhatian khusus terhadap fleksibilitas pergelangan tangan untuk meningkatkan performa atlet.

Kata Kunci : Fleksibilitas, Pergelangan Tangan, Akurasi Pukulan, Tenis Meja

ABSTRACT

Zulkifli. D. 2026. The Relationship Between Wrist Flexibility and Hit Accuracy in Table Tennis Games for Students of SMA NEGERI 5 Banda Aceh. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education. Supervisor I Dr. Didi Yudhi Pranata, M.Pd. Supervisor II Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO

Wrist flexibility plays an important role in the accuracy of table tennis strokes. Previous studies have shown that flexibility can influence movement control and stroke technique, which impacts the effectiveness of the game. This study aims to determine whether there is a significant relationship between wrist flexibility and stroke accuracy in students of SMA Negeri 5 Banda Aceh. A quantitative approach with a correlational method was employed. Data were collected from 10 students actively participating in table tennis extracurricular activities by conducting a goniometer test to measure wrist flexibility and a stroke accuracy test. Data analysis was carried out using mean, standard deviation, and Pearson correlation coefficient calculations. The results showed a correlation coefficient of 0.709 ($p = 0.022$), indicating a positive and significant relationship between wrist flexibility and stroke accuracy. The average wrist flexibility of the respondents was 81.10, while the average stroke accuracy was 38.90 out of a maximum score of 50. It was found that wrist flexibility is an important factor influencing stroke accuracy in table tennis. This study highlights the need for training and special attention to wrist flexibility to improve athlete performance.

Keywords: Flexibility, Wrist, Stroke Accuracy, Table Tennis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	iii
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Batasan Penelitian	6
1.6 Definisi Operasional.....	6
1.7 Hipotesis Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Deskripsi Teoritis.....	8
2.1.1 Pengertian <i>Fleksibilitas</i>	8
2.1.2 Pengertian Akurasi Pukulan.....	16
2.1.3 Permainan Tennis Meja.....	23
2.2 Hubungan <i>Fleksibilitas</i> Pergelangan Tangan dengan Akurasi Pukulan.....	28
2.3 Penelitian yang Relevan	42
2.4 Kerangka Berpikir	46
BAB III METODE PENELITIAN	48
3.1 Pendekatan Penelitian.....	48
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	48
3.3 Populasi dan Sampel	48
3.3.1 Populasi	48
3.3.2 Sampel	49
3.4 Variabel Penelitian	51
3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	52
3.5.1 Instrumen Pengumpulan Data	52
3.5.2 Alat Pengumpulan Data	54
3.6 Teknik Analisis Data.....	57
3.6.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata	57
3.6.2 Perhitungan Standar Deviasi	57
3.6.3 Perhitungan Koefisien Korelasi.....	58
3.6.4 Uji Hipotesis.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
4.1 Hasil Penelitian.....	60

4.1.1 Gambaran Umum SMA Negeri 5 Banda Aceh	60
4.1.2 Karakteristik Responden	61
4.1.3 Fleksibilitas	62
4.1.4 Akurasi	63
4.1.5 Hubungan Fleksibilitas Pergelangan tangan dengan Akurasi Pukulan	64
4.2 Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Lembar Observasi Fleksibilitas Pergelangan Tangan	52
Tabel 3.2 Tes <i>Goniometer</i>	53
Tabel 3.3 Lembar Dokumentasi Observasi Fleksibilitas Pergelangan Tangan	54
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	61
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	62
Tabel 4. 3 Deskripsi Statistik Hasil Pengukuran Fleksibilitas Pergelangan Tangan.....	62
Tabel 4. 4 Deskripsi Statistik Hasil Pengukuran Akurasi Pukulan	63
Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi Pearson antara Fleksibilitas dan Akurasi Pukulan .	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tabulasi Data Penelitian.....	76
Lampiran 2 Hasil Pengolahan Data	77
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	84