



Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Akurasi Service Dalam Permainan Tenis Meja

Irmen Kusnedi¹, Zainul Johor²

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
irmenkusnedi96@gmail.com

Kata Kunci : Kelentukan Pergelangan Tangan dan Akurasi Service

Abstrak: Masalah penelitian rendahnya prestasi atlet pada Unit Kegiatan olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang. Dengan variabel kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi service. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi service. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 32 orang atlet. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan oleh peneliti yang berjumlah 15 orang atlet putra. Instrumen penelitian ini melalui tes kelentukan pergelangan tangan dan tes akurasi service dilakukan dengan tes akurasi service. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* (korelasi sederhana dan korelasi ganda) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian yaitu Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi service pada Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} 0,556 > r_{tabel} 0,514$, koefisien determinasi sebesar 30,91% dan koefisien distribusi $t_{hitung} 2,41 > t_{tabel} 1,75$.

Keywords: *Determination of Wrist and Service Accuracy*

Abstract: The research problem is the low achievement of athletes in the Sports Activity Unit (UKO) of Table Tennis in Padang State University. With variable wrist flexibility with service accuracy. This study aims to determine the contribution of wrist flexibility with service accuracy. This study is a correlational study. The population in this study amounted to 32 athletes. This sampling is done by using *purposive sampling* technique, which is based on the objectives set by the researchers, amounting to 15 male athletes. The instrument of this research is through wrist flexibility tests and service accuracy tests performed with service accuracy tests. Data analysis techniques using *product moment* correlation analysis techniques (simple correlation and multiple correlations) with a significant level of $\alpha = 0.05$. The results of the study are significant contributions between wrist flexibility and accuracy of service at the State University Table Tennis Sports Unit (UKO) Padang with a correlation coefficient of r count of $0.556 > r$ table of 0.514 , the coefficient of determination is 30.91% and the distribution coefficient of t $2.21 > t$ table 1.75 .

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga telah memberikan kontribusi positif yang nyata bagi kesehatan masyarakat. Olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan jasmani maupun rohani dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus olahraga yang dinyatakan Muchtar (1992), yaitu "Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau

rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan nama bangsa digelandang Internasional”.

Di Indonesia, olahraga di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga.

“Ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya”.

Dalam Tenis Meja, ditemukan beberapa hal yang menjadi faktor penyebab timbulnya masalah baik yang berkaitan dengan pemain, pelatih, maupun wasit. Jika dilihat dari faktor pelatih, yang disebabkan kurangnya memberikan hasil yang baik, tidak mengoreksi latihan, tidak memberi sanksi kepada atlet yang tidak aktif, karena singkatnya jadwal tugas yang diberikan pelatih serta kurangnya pengawasan tugas terstruktur yang dilaksanakan oleh atlet. Salah satu teknik yang dominan dilakukan dalam bermain Tenis Meja adalah teknik servis. Dimana servis adalah pukulan bola untuk menyajikan bola pertama (Sutarmin, 2007). Kemampuan servis memiliki hubungan dengan faktor-faktor diantaranya yaitu kelentukan pergelangan tangan, bola yang tersentuh bet digesek menggunakan kekuatan otot

lengan dan bahu, koordinasi mata-tangan harus sejalan dalam penempatan bola ke lawan, kecepatan bola harus berbeda-beda untuk menyulitkan lawan dalam pengembalian bola, keseimbangan tubuh, kelincahan, dan daya tahan.

Universitas Negeri Padang memiliki Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang merupakan wadah mahasiswa untuk mengembangkan potensi yang ada di dalam diri mahasiswa dan mencapai prestasi salah satu nya Unit Kegiatan Olahraga (UKO). Universitas Negeri Padang adalah salah satu universitas yang peduli terhadap pembinaan olahraga. secara berkesinambungan dengan bertujuan untuk menghasilkan atlet berpotensi yang akan membawa nama Universitas Negeri Padang tingkat mahasiswa se Sumatera Barat dan nasional bahkan internasional. Berdasarkan informasi dari asisten pelatih unit kegiatan olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang, atlet telah sering mengikuti turnamen-turnamen baik tingkat provinsi. Namun kenyataannya saat ini atlet Tenis Meja Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang, belum memberikan prestasi yang maksimal.

Sesuai hasil observasi yang dilakukan peneliti pada saat Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Universitas Negeri Padang melakukan liga bulanan yang diadakan di gedung Telkom Padang. Peneliti melihat pada saat melakukan akurasi service sering kali mudah di serang oleh lawan, banyak bola yang terhalang sama net, bola nya keluar lapangan Tenis Meja. hal ini sangat menguntungkan pihak lawan dan lebih mudah lawan mendapatkan poin.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai Kontribusi kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi service dalam permainan Tenis Meja pada Unit Kegiatan olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang.

Suharno (1993) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa akurasi adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Akurasi

merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan.

Syafruddin (2013) mengungkapkan bahwa "kelentukan merupakan kemampuan pergelangan tangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitude gerakan (range of motion) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian".

Servis adalah teknik memukul untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan, dengan cara bola dipukul dipantul terlebih dahulu, ke meja server, kemudian harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan. Keterangan lainnya tentang service ada dalam, peraturan permainan Tennis Meja. Gerakan atau putaran yang diberikan pada bola bisa bermacam-macam, misalnya : forehand, backhand, back spin, top spin, slide spin atau kombinasi dari ketiganya. Untuk sidespin itu sendiri dapat memotong bola dengan gerakan dari atas ke bawah. Zainul Johor (2017).

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini yang dilakukan adalah penelitian korelasional. Sugiyono (2010). Penelitian ini dilakukan di Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tennis Meja Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh yang berjumlah 32 orang, pada Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tennis Meja Universitas Negeri Padang.

Sampel menggunakan teknik *proportional sampling* yaitu berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan oleh peneliti yang berjumlah 62,5 % orang atlet putra pada Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tennis Meja Universitas Negeri Padang.

Jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Adapun data primer adalah data yang berasal dari hasil tes kelentukan pergelangan tangan yang diperoleh dari mahasiswa. Sedangkan data sekunder adalah data yang diambil dari dokumentasi yang ada di Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tennis Meja Universitas Negeri Padang.

Sumber data penelitian ini didapatkan dari asisten pelatih dan juga pengurus unit kegiatan Tennis Meja pada bulan Januari 2018, yaitu mahasiswa yang masih aktif berlatih dan yang dijadikan sebagai sampel.

Kelentukan pergelangan tangan menggunakan tes kelentukan pergelangan tangan dan akurasi service menggunakan tes akurasi service.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisa dan korelasi sederhana dengan rumus korelasional, product moment. Oleh persen (Arikunto, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang kontribusi kelentukan pergelangan tangan (X) dengan akurasi service (Y) maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas sebaran data. Uji normalitas sebaran data dilakukan dengan uji Liliefors. Jika data dari masing-masing variabel berdistribusi normal maka data dalam penelitian tersebut layak untuk dilakukan uji hipotesis.

Data dari masing-masing variabel dalam sebuah penelitian dikatakan berdistribusi normal jika jika nilai $L_o < L_{tab}$, maka data dinyatakan normal. Hasil analisis normalitas sebaran data masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini: Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah dilakukan analisis uji normalitas data melalui uji Liliefors diperoleh skor kelentukan pergelangan tangan (X) dengan $L_o = 0.1818$ dengan $n = 15$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh skor sebesar 0,2200 yang mana lebih besar daripada L_o . Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari tes kelentukan pergelangan tangan berdistribusi secara normal.

Kemudian setelah dilakukan analisis uji normalitas data hasil akurasi service (Y) maka diperoleh skor $L_o = 0,1324$ dengan $n = 15$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh skor sebesar 0,2200 yang mana lebih besar daripada L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari akurasi service berdistribusi secara normal. Berdasarkan uraian di atas ternyata semua variabel (X dan Y) data tersebut tersebar secara normal, karena masing-masing variabel skor L_o nya lebih kecil dari pada L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini signifikan bahwa data masing-masing variabel penelitian ini tersebut

normal atau populasi dari mana data sampel diambil berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi service pada Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang. Untuk membuktikan hipotesis tersebut, maka dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi sederhana. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Berdasarkan hasil analisis korelasi sederhana pada tabel di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi service adalah positif. Hal ini terlihat bahwa dari analisis statistik yang dilakukan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,556 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ dengan $n = 15$ diperoleh sebesar 0,514 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kelentukan pergelangan tangan memiliki kontribusi yang signifikan dengan akurasi service, hal ini dibuktikan melalui uji signifikansi dimana diperoleh koefisien distribusi $t_h = 2,41$ dan koefisien distribusi $t_t = 1,75$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 15$. Oleh sebab itu hipotesis satu dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelentukan pergelangan tangan (X) memiliki kontribusi secara signifikan dengan akurasi service (Y). Hasil ini ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,556 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,514 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya kelentukan pergelangan tangan yang dimiliki atlet Tenis Meja memiliki kontribusi yang signifikan dengan akurasi service. Oleh sebab itu unsur kelentukan pergelangan tangan memiliki peran andil terhadap akurasi service.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut yaitu, Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi service pada Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,556, koefisien determinasi

sebesar 30,91% dan koefisien distribusi $t_{hitung} 2,41 > t_{tabel} 1,75$.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RD. Bandung: Alfabeta
- Suharno. 1993. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005. Sistem Keolahragaan Nasional. Sinar Grafika
- Zainul Johor. 2017. Tenis Meja : FIK Universitas Negeri Padang