

**THE CORRELATION BETWEEN WRIST FLEXIBILITY WITH
FOREHAND ACCURATION CHOP SERVICE IN TABLE TENNIS
GAME AT TENNIS ASSOCIATION SPORT MALAY PEKANBARU**

Ahmad Bakir Almanar¹, Drs. Ramadi, S.Pd,M.Kes,AIFO², Kristi Agust,S.Pd,M.Pd³
almanar335@gmail.com,085265307721,mr.ramadi59@gmail.com,kristi.agust@yahoo.com

*Physical Education and Recreation Department
Faculty of Teachers Training and Education
University of Riau*

Abstract: *The problem this research when an athlete do some exercise and competition so on that athlete fail to do service with quick and strong. Beside it spin of ball feel like still not enough for make enemy difficult and also that service is easy for turn back. The purpose of this research is for knowing a correlation of wrist flexibility to forehand chop service result. The research have correlation characteristic that purpose to knowing how big correlation between free variable and bond variable. So on the test of data normality X with liliefors test with standard of significant $\alpha (0.05) = 0,075$, $l_o \max (0,075) < l_{table} (0,0285)$. Normality test Y, that l tab standard of significant $\alpha (0.05) = 0,024$, $l_o \max (0,024) < l_{table} (0,0285)$ with mean data retribution normal. And the next for determine value of r using correlation analysis product moment, if $r_{count} < r_{table}$ so that mean there are a significant relations. From the counting correlation result of wrist flexibility with accuration forehand chop service the result is $r_{count} 0,9138$ while $r_{table} 0,754$. So that can conclude of wrist flexibility whith forehand chop service result on a table tennis game at tennis Malay sport group Pekanbaru.*

Key word: wrist flexibility, forehand chop servis

HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN AKURASI FOREHAND CHOP SERVIS DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA PERKUMPULAN TENIS MALAY SPORT KOTA PEKANBARU

Ahmad Bakir Almanar¹, Drs. Ramadi, S.Pd,M.Kes,AIFO², Kristi Agust,S.Pd,M.Pd³
almanar335@gmail.com,085265307721,mr.ramadi59@gmail.com,kristi.agust@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah pada saat latihan dan pertandingan seorang atlet sering gagal melakukan servis dengan cepat dan tajam. Disamping itu spin atau putaran bola yang di hasilkan oleh servis tersebut dirasa masih kurang mempersulit lawan dan mudah untuk di kembalikan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *forehand chop servis*. Penelitian ini bersifat korelasi yang bertujuan mengetahui seberapa besar hubungan antara variable bebas dan terikat. Selanjutnya uji normalitas data X dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan $\alpha (0.05) = 0,075$, berarti $L_{o\text{maks}} (0,075) < L_{\text{tabel}} (0,285)$. Tes normalitas Y, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0.05) = 0,024$, berarti $(0,024) < L_{\text{tabel}} (0.285)$ dengan kata lain data berdistribusi normal. Kemudian dilanjutkan menentukan nilai r dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*, jika $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ maka terdapat hubungan yang signifikan. Dari hasil perhitungan korelasi antara kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi *forehand chop servis* diperoleh $r_{\text{hitung}} 0,9138$ sedangkan $r_{\text{tabel}} 0,707$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *forehand chop servis* dalam permainan tenis meja pada perkumpulan Tenis Malay Sport Kota Pekanbaru.

Kata kunci : Kelentukan pergelangan tangan, *forehand chop servis*

PENDAHULUAN

Untuk mencapai pendidikan yang maksimal diperlukan kegiatan yang menunjang untuk mencapai prestasi dalam kegiatan olahraga tersebut seperti yang di jelaskan pada Undang-Undang nomor 2 pasal 18 tahun (2005:6). Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur formal maupun non formal melalui kegiatan intrakulikuler dan ekstrakulikuler.

Olahraga merupakan salah-satu aktivitas gerak yang selalu dilakukan oleh manusia seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Menurut Engkos Kasasih (1993:2) olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan juga mempunyai aturan. Secara fisiologi olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh seperti sistem pernafasan, koordinasi syaraf dan pengaruh sosial serta rohani suatu kegiatan olahraga.

Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Achmad Paturusi (2012:1) Karena dalam pendidikan jasmani peluang untuk mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi cukup banyak.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum, tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Menurut Husdarta dalam Achmad Paturusi (2012:1) bahwa pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak.

Permainan tenis meja merupakan cabang olahraga prestasi yang sangat di gemari masyarakat dan sering di pertandingkan di berbagai event, baik tingkat daerah, nasional dan tingkat-tingkat internasional. Dari kutipan di atas, terlihat jelas bahwa olahraga prestasi di masa kini memerlukan dorongan untuk mencapai prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang, karena itulah manusia dapat terus bertahan melalui dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang terus berkembang, baik dalam bentuk dirinya serta dalam bentuk dunia sekitarnya. Salah-satu tujuan pembangunan dan pengembangan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan keterampilan berolahraga, diantaranya adalah olahraga tenis meja.

Dalam tenis meja, di temukan beberapa hal yang menjadi faktor penyebab timbulnya masalah, baik yang berkaitan dengan pemain, pelatih, maupun wasit. Jika di lihat dari faktor pelatih yang di sebabkan kurangnya memberikan hasil yang baik, tidak memberikan sanksi kepada atlet yang tidak aktif, karena singkatnya jadwal tugas yang di berikan pelatih serta kurangnya pengawasan tugas terstruktur yang di laksanakan oleh atlet.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, dalam permainan tenis meja dibutuhkan kondisi fisik dan teknik yang baik. Kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan, power, daya tahan, kelentukan, kelincahan, daya ledak, koordinasi dan keseimbangan. Sedangkan teknik dalam permainan tenis meja tersebut meliputi teknik memegang bet (*grip*), teknik siap sedia (*stance*), teknik gerakan kaki (*footwork*) dan teknik pukulan (*stroke*) Muhajir (2007:42-43).

Dalam tenis meja di butuhkan berbagai aspek dan teknik agar suatu pertandingan dapat dimenangkan demi tercapainya prestasi yang lebih baik di masa

yang akan datang. Salah-satu teknik yang dominan di lakukan dalam bermain tenis meja adalah teknik servis. Dimana servis adalah pukulan pertama yang di lakukan oleh server. Sedangkan servis di mulai dengan bola yang dilambungkan ke atas dari telapak tangan kemudian dipukul dengan bet ke arah permukaan sendiri. Servis merupakan sesuatu yang sangat penting untuk memulai suatu permainan dalam tenis meja, karena servis adalah kesempatan pertama untuk menguasai permainan dan memegang inisiatif. Peter Simpson (2014:64).

Namun hasil observasi yang telah peneliti lakukan, peneliti menemukan beberapa masalah yaitu pada saat latihan dan pertandingan seorang atlet sering gagal melakukan servis dengan cepat dan tajam. Disamping itu spin atau putaran bola yang di hasilkan oleh servis tersebut dirasa masih kurang mempersulit lawan dan mudah untuk di kembalikan. Disini peneliti menduga dan berpendapat bahwa masih kurangnya kelentukan pergelangan tangan pada saat melakukan servis, terutama pada *forehand chop servis*. Sehingga spin atau putaran bola cenderung tidak tepat sasaran, kurang tajam dan kurang mematikan. Peneliti berpendapat bahwa kurangnya kelentukan pergelangan tangan ini disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya adalah minimnya pengalaman atlet dan juga teknik *forehand chop servis* yang belum terlalu mahir. Hal ini dikarenakan mayoritas atlet yang merupakan atlet pemula dalam olahraga tenis meja. Jika hal ini tidak diatasi maka permainan atlet akan kurang maksimal dan akhirnya akan sangat menguntungkan lawan dan sangat merugikan bagi atlet. Dari penjelasan di atas untuk itu penulis ingin meneliti “ Hubungan Kelentukan Pergelangan tangan dengan Akurasi Forehand Chop Servis Dalam Permainan Tenis Meja Pada Perkumpulan Tenis Malay Sport Kota Pekanbaru”.

Fleksibilitas adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan lebih mudah di tandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh”. Jadi semakin kita flexible, semakin mudah untuk melakukan pukulan dan fleksibilitas juga menjaga anda tetap santai bermain, dan yang paling penting adalah agar kita tidak mudah cedera pada saat bermain. M Sajoto (1995:9)

Accurasi adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus di kenai dengan salah satu bagian tubuh. Sajoto (1995:9). Yang di maksud dengan mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran adalah bagaimana konsentrasi atlet dalam melihat sasaran yang akan disasar dan salah satu tubuh atlet ikut bergerak, misalnya koordinasi mata dan gerakan tangan dengan ketepatan sasaran dalam melakukan servis dalam permainan tenis meja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan melihat hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil akurasi forehand chop servis dalam permainan tenis meja. Dengan variabel bebasnya adalah kelentukan pergelangan tangan, dan variabel terikatnya adalah hasil forehand chop servis dalam permainan tenis meja pada perkumpulan tenis Malay Sport Kota Pekanbaru. Arikunto mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka seluruhnya dijadikan sampel dan apabila subjek lebih dari 100 orang maka yang akan diambil/digunakan

20-25% dari keseluruhan sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Junior Putra usia 11-14 tahun pada Perkumpulan Tenis Malay Sport Kota Pekanbaru yang berjumlah 8 orang. (*total sampling*). (Suharsimi Arikunto, 2001:274)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 8 sampel yang merupakan Atlet Junior Putra usia 11-14 tahun pada Perkumpulan Tenis Malay Sport Kota Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu kelentukan pergelangan tangan dilambangkan dengan X, hasil forehand chop servis dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

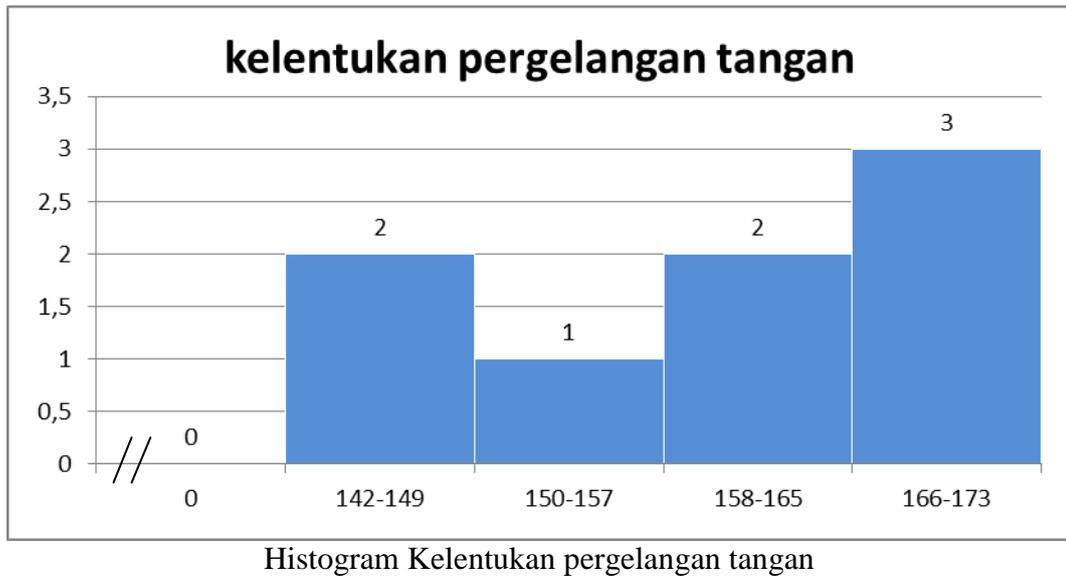
Kelentukan Pergelangan Tangan

Pengukuran Kelentukan pergelangan tangan di lakukan dengan tes Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap 8 sampel, di dapat skor tertinggi 173 derajat, skor terendah 142 derajat, rata-rata (mean) 160 derajat, simpangan baku (standar deviasi) 11,01 dari data hasil tes ini dapat di buatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Ditribusi Frekuensi Variabel kelentukan Pergelangan Tangan (X)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	142-149	2	25
2	150-157	1	12,5
3	158-165	2	25
4	166-173	3	37,5
		8	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 8 sampel, ternyata ada 1 orang sampel (25%) yang memiliki hasil kelentukan pergelangan tangan dengan rentang nilai 143,7 kebawah di kategorikan kurang sekali, kemudian ada 1 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kelentukan pergelangan tangan dengan rentang nilai 143,48-154,49 di kategorikan kurang, selanjutnya ada 3 orang sampel (37,5%) memiliki hasil kelentukan pergelangan tangan dengan rentang nilai 154,50-65,44 di kategorikan cukup, sedangkan 3 orang sampel (37,5%) yang memiliki hasil kelentukan pergelangan tangan dengan rentang nilai 165,50-176,51 di kategorikan baik. untuk lebih jelas nya dapat dilihat pada histogram;



Akurasi Forehand Chop Servis

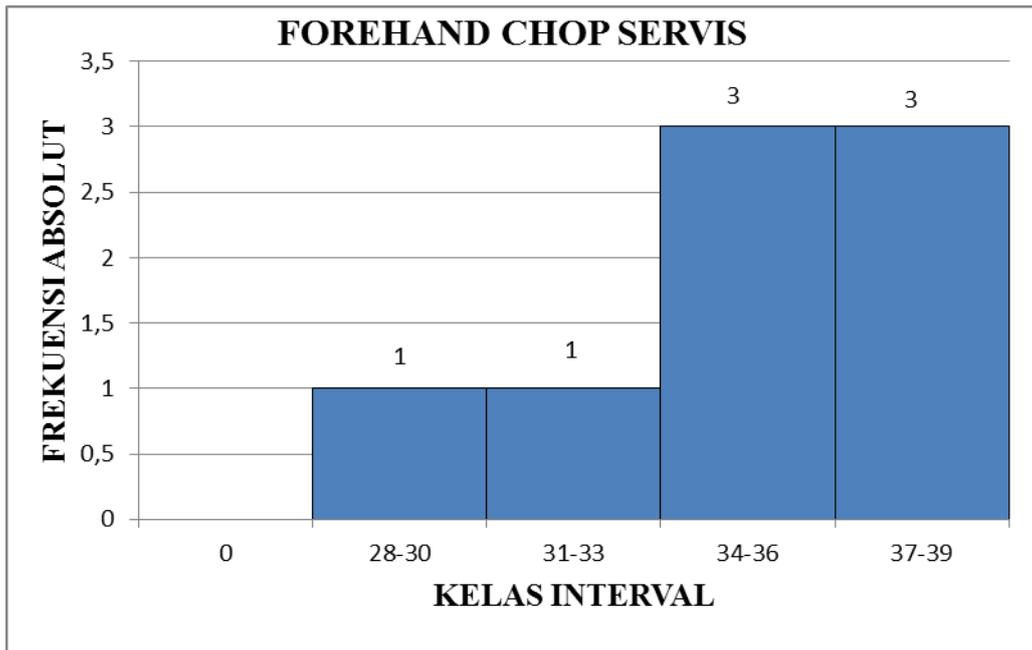
Pengukuran forehand chop servis tangan di lakukan dengan tes Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap 8 sampel, di dapat skor tertinggi 39 dan skor terendah 28, rata-rata (mean) 35, simpangan baku (standar deviasi) 3,34 dari data hasil tes ini dapat di buat kan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Ditribusi Frekuensi Hasil forehand Chop Servis (Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1	28-30	1	12,5
2	31-33	1	12,5
3	34-36	3	37,5
4	37-39	3	37,5
		8	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 8 sampel, ternyata ada 1 orang sampel (12,5%) yang memiliki hasil forehand chop servis dengan rentang nilai 25-29 di kategorikan kurang, kemudian ada 7 orang sampel (87,5%) memiliki hasil forehand chop servis dengan rentang nilai 30-39 di kategorikan cukup.

Untuk lebih jelas nya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 11. Histogram hasil Forehand chop servis

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji liliefors. . Nilai observasi maksimum di lambangkan $L_{O\ maks}$, dimana nilai $L_{O\ maks} < L_{\ tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal(Ritonga,2007:63). Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel dibawah ini, dengan perhitungan lengkapnya dapat di lihat pada lampiran.

Uji Normalitas data hasil pengukuran koordinasi mata-kaki

Variabel X_1	$L_{O\ maks}$	$L_{\ tabel}$	Keterangan
Hasil pengukuran Kelentlukan Pergelangan Tangan	0,075	0,285	Normal

Pengujian normalitas data melalui uji *lilifors* terhadap variabel X.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa data hasil pengukuran Kelentlukan Pergelangan Tangan (X) diperoleh $L_O = 0,075$ dan dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh distribusi normal sebab $L_{O\ maks} < L_{\ tabel}$ atau $0,075 < 0,285$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa data normal

Uji normalitas data hasil pengukuran forehand chop servis

Variabel Y	$L_{O \text{ maks}}$	L_{tabel}	Keterangan
Hasil pengukuran forehand chop servis	0,024	0,285	Normal

Pengujian normalitas data melalui uji *lilifors* terhadap variabel Y

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa data hasil pengukura forehand chop servis(Y) diperoleh $L_O = 0,024$ dan dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh distribusi normal sebab $L_{O \text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$ atau $0,024 < 0,258$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa data normal.

2. Analisis Data

Hubungan X terhadap Y

r_{hitung}	$r_{\text{tabel } \alpha = 0,05}$	Kesimpulan
0,9138	0,754	Terdapat hubungan antara variabel X terhadap Y

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan pergelangan tangan denga hasil forehand chop servis pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$

Pengujian Hipotesis

Setelah data diperoleh dan di analisis secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan. Hipotesis (H_0) berbunyi : tidak terdapat hubungan antara kelentukan pergelangan tangan (X) dengan hasil *forehand chop* servis (Y). Hipotesis (H_a) berbunyi : Terdapat hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *forehand chop servis*. Berdasarkan analisis data forehand chop servis dengan kelentukan pergelangan tangan, maka diperoleh koefesien korelasi $r = 0,9138$ dimana $r_{\text{hitung}} (0,9138) > r_{\text{tab}}(0,754)$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kondisi fisik yang sangat penting dalam permianan tenis meja adalah kelentukan pergelangan tangan. kelentukan pergelangan tangan sangat dibutuhkan dalam permainan tenis meja, terutama pada saat melakukan servis, karena dalam pelaksanaannya servis adalah suatu gerakan yang membutuhkan kecepatan. Pergelangan tangan adalah bagian dari tangan yang sanggup bergerak paling cepat. Dengan pergelangan tangan, kita dapat merubah besar sudut raket sewaktu raket menyentuh bola

Dalam permainan tenis meja, kelentukan pergelangan tangan sangat di butuhkan untuk mendapatkan servis chop yang optimal, karena kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitude gerakan (*range of motion*). Jadi semakin kita flexible, semakin mudah untuk melakukan pukulan, dan fleksibilitas juga menjaga anda tetap santai bermain, dan yang paling penting adalah agar kita tidak mudah cedera pada saat bermain.

Berdasarkan pendapat diatas jelas bahwa dalam permainan tenis meja kelentukan pergelangan tangan sangat dibutuhkan, terutama pada saat melakukan servis, karena dalam pelaksanaannya servis adalah suatu gerakan yang membutuhkan kecepatan. Dengan pergelangan tangan, kita dapat merubah besar sudut raket sewaktu raket menyentuh bola, dan juga fleksibilitas juga menjaga anda tetap santai bermain, dan yang paling penting adalah agar kita tidak mudah cedera pada saat bermain.

Setelah dilakukan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Akurasi *Forehand Chop Servis* Dalam Permainan Tenis Meja Pada Perkumpulan Tenis Malay Spoort Kota Pekanbaru, dimana r_{tab} pada taraf signifikant $\alpha (0,05) = 0,707$ berarti $r_{hitung} (0,9138) > r_{tab} (0,707)$

Dari hasil analisis yang sudah ditemukan, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *forehand chop servis* dalam permainan tenis meja pada perkumpulan Tenis Malay Sport Kota Pekanbaru. Tingkat kelentukan pergelangan tangan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil *forehand chop servis*. Berdasarkan analisis dari data yang terkumpul menyatakan bahwa terdapat hubungan, artinya peningkatan yang terjadi dari hasil *forehand chop servis* atlet salah satunya di pengaruhi oleh kelentukan pergelangan tangan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data maka disimpulkan bahwa rata-rata hasil tes kelentukan pergelangan tangan = 160, nilai tertinggi = 173, nilai terendah = 142. Rata-rata tes *forehand chop servis* = 35 nilai tertinggi = 39 nilai terendah = 28.

Kesimpulan: hipotesis di terima dengan kata lain terdapat hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *forehand chop servis* dalam permainan tenis meja pada perkumpulan tenis Malay Sport Kota Pekanbaru dengan koefisien korelasi $r = 0,9138$ dimana $r_{hitung} (0,9138) > r_{tab} (0,754)$

Rekomendasi

1. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan tujuan sampel yang lebih besar, untuk meningkatkan prestasi olahraga bagi pembinaan selanjutnya.
2. Bagi pembina, pelatih dan guru pendidikan jasmani agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pemikiran dalam rangka membina dan melatih siswa untuk melakukan latihan.
3. Bagi atlet agar menjadi suatu bahan masukan dalam pembinaan prestasi dalam olahraga tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Paturisi (2012). Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. PT.Asdi Mahasatya, Jakarta

M. Sajoto (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Dahara Prize, Semarang.

Peter Simpson (2014). Teknik Bermain PingPong. Pionir Jaya, Bandung

Syafruddin (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga. UNP Press, Padang