

## HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS *FOREHAND* PERMAINAN TENIS MEJA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 1 TEMBILAHAN

Rahmad yulmiando<sup>1</sup>, Hamzah<sup>2</sup>

*Email:* [Rahmadyulmiando877@gmail.com](mailto:Rahmadyulmiando877@gmail.com)<sup>1</sup>, [hamzahqisya@gmail.com](mailto:hamzahqisya@gmail.com)<sup>2</sup>

Universitas Islam Indragiri

**Abstrak:** Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan servis *forehand* permainan tenis meja siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tembilihan. Jenis penelitian ini adalah penelitian koreasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tembilihan yang berjumlah 25 siswa sedangkan sampel penelitian diambil berdasarkan teknik total sampel dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrument dan teknik analisis data yang digunakan berdasarkan metode statistik yang mana menggunakan rumus korelasi product moment dan rumus uji signifikansi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa harga  $r_{hitung} = 0,796 > r_{tabel} = 0,413$  dan harga  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  Dimana  $t_{hitung} = 6,319$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,714$  atau dapat ditulis dengan  $6,319 > 1,714$ , dengan demikian maka hipotesis yang diambil adalah  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara kelentukan pergelangan tangan dengan keterampilan servis *forehand*.

**Kata Kunci:** Kelentukan Pergelangan Tangan, Keterampilan Servis *Forehand* Permainan Tenis Meja

## A. PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam olahraga tenis meja dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti kelincahan, kekuatan otot lengan, koordinasi dan sebagainya. Kelenturan/kelentukan sebagai salah satu dari komponen olahraga kesegaran jasmani merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Kelenturan/kelentukan sangat dibutuhkan oleh banyak cabang olah raga, namun terdapat perbedaan kebutuhan kelenturan untuk setiap keberhasilan dan penampilannya, misalnya cabang olah raga senam renang, dan selam membutuhkan tingkat kelenturan yang tinggi. Sementara sepakbola, basket dan tenis meja hanya membutuhkan tingkat kelenturan/kelentukan dengan tingkat yang normal.

Berdasarkan observasi singkat yang penulis lakukan pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Tembilahan, terlihat kemampuan forehand siswa masih rendah. Kondisi tersebut terlihat dari gejala-gejala seperti, hasil service forehand yang tidak sempurna, hasil pukulan mudah dikembalikan lalu bola tidak terarah sehingga sering keluar lapangan (out) ataupun langsung di smash oleh lawan. Hal ini terlihat ketika siswa sedang melakukan servis, melakukan pukulan, atau melakukan smash masih sering lambat dalam mengantisipasi pukulan dari lawan sehingga pada saat melakukan forehand posisi badan belum sempurna. Hal ini dikarenakan kondisi fisik siswa masih belum optimal seperti kelenturan/kelentukan pergelangan tangan. Faktor lain yang mungkin berhubungan adalah kelincahan, keseimbangan, koordinasi mata dan tangan, dan juga kekuatan lengan. Elemen kondisi fisik tadi diduga menyebabkan kemampuan forehand pada permainan tenis meja siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Tembilahan tidak maksimal. Dengan mencermati keadaan yang didapat dari hasil survei tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian hanya pada satu elemen kondisi fisik yang berhubungan terhadap keterampilan service forehand dengan judul “Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan terhadap Keterampilan Service Forehand Permainan Tenis Meja Siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Tembilahan

Tenis meja adalah sebuah permainan yang diajarkan disekolah sebagai salah satu materi dalam mata pelajaran PenjasKesrek. Sama halnya dengan jenis olahraga lain, permainan tenis meja juga menuntut adanya kondisi fisik yang baik oleh para pemainnya karena gerakan yang dilakukan dalam olahraga ini adalah konsisten memukul dan mengarahkan bola ke meja lawan dan diharapkan pihak lawan tidak dapat mengembalikan bola. Permainan tenis meja dimainkan diatas lapangan berbentuk meja dimana bola dibolak-balikkan secepat mungkin dengan menggunakan pemukul (Hutasuhut, 1988: 4). Permainan tenis meja boleh dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin dan boleh dimainkan dengan ide secepat mungkin untuk mematikan permainan lawan, tergantung dari tujuan permainan itu sendiri. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (service) yaitu, bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan. Pada permainan ini pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya.

Berbagai pendapat yang menyatakan maksud dari servis forehand diantaranya pendapat dari Achmad Damiri, dkk. (1992: 100) yaitu: untuk mengakrabkan atau mengadakan penyesuaian seorang pemain dengan bet dan bola juga agar seorang pemain dengan bet dan bola juga agar seorang pemain tenis meja tingkat pemula mahir menggunakan alat-alat tersebut serta memiliki perasaan yang baik atau halus yang berkaitan dengan bet dan pantulan bolanya.

Menurut Sridadi dan kawan-kawan (2004: 5) kontrol bola forehand merupakan salah satu bentuk latihan pengenalan terhadap bola dan bet. Pemain berusaha dengan pegangannya untuk menyentuhkan bet ke bola yaitu dengan cara memantulkan bola ke bet dalam hitungan waktu tertentu memantulkan bola dengan bet ini dapat dipantulkan atau dilambungkan.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian Adalah Deskriptif Kuantitatif yang mana pendekatannya dimulai dari berpikir induktif yaitu hasil penelitian digunakan untuk membuktikan hipotesis dan hasil penelitian yang didapatkan akan ditulis secara kuantitatif pula.

Waktu yang diperlukan peneliti dalam melakukan penelitian ini sekitar dua bulan yang dilaksanakan pada bulan September hingga bulan Nopember tahun 2022. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Enok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 25 siswa.

Teknik dasar pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan induktif untuk menyimpulkan penelitian. Riduwan (2004: 51) mengatakan bahwa pendekatan induktif adalah pendekatan yang dilakukan dalam menarik kesimpulan berdasarkan pada keadaan khusus untuk diperlakukan secara umum. Selain itu, penulis juga menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu teknik pengukuran dan teknik dokumentasi.

Teknik analisis data menggunakan Product Moment dan Korelasi Ganda. Analisis korelasi dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas. Dengan menggunakan analisis korelasi Product Moment akan diperoleh harga interkorelasi antar variabel bebas

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Variabel ini diukur menggunakan tes lapangan dengan menggunakan peralatan dan perlengkapan tes yang sudah disiapkan yang dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Enok yang berjumlah 25 orang.

Berdasarkan tabel penilaian kelentukan pergelangan tangan yang mana dapat dilihat pada lampiran 1, dapat diketahui bahwa penilaian dilakukan sebanyak tiga kali yang mana nilai tertinggi yang menjadi nilai/skor akhir penilaian. Dari data diatas juga diketahui bahwa nilai tertinggi berada pada angka 90 dan nilai terendah berada pada angka 80. Hasil perhitungan total nilai dari 25 siswa yang menjadi sampel adalah 2182 dan nilai rata-rata sebesar 85,56.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes kelentukan Pergelangan Tangan**

<b>Kelas Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kategori</b>
>90	8	32%	Baik sekali

70-89	17	68%	Baik
50-69	0	0%	Cukup
30-49	0	0%	Kurang
<29	0	0%	Kurang sekali

Berdasarkan tabel diatas, dijelaskan bahwa 8 siswa berada pada kelas interval >100 dengan kategori baik sekali yaitu dengan persentase sebesar 32%, 17 siswa berada pada kelas interval 70-89 dengan kategori baik yaitu dengan persentase sebesar 68%, dan tidak ada siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan dengan kategori cukup, kurang atau kurang sekali atau dengan persentase 0%.

Berdasarkan table penilaian keterampilan servis forehand yang mana dapat dilihat pada lampiran 2, diketahui bahwa penilaian dilakukan sebanyak tiga kali yang mana nilai rata-rata dari ketiga kali tes yang menjadi nilai/skor akhir penilaian. Dengan demikian, diketahui bahwa nilai tertinggi berada pada angka 10 dan nilai terendah berada pada angka 5. Hasil perhitungan total nilai dari 25 siswa yang menjadi sampel adalah 175.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Servis Forehand**

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
10	10	40%	Baik
5	15	60%	Sedang
0	0	0%	Buruk

Berdasarkan tabel diatas, dijelaskan bahwa 10 siswa berada pada kelas interval 10 dengan kategori baik yaitu dengan persentase sebesar 40%, 15 siswa berada pada kelas interval 5 dengan kategori sedang yaitu dengan persentase

sebesar 60%, dan tidak ada siswa yang memiliki keterampilan servis forehand dengan kategori buruk atau dengan persentase 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram dibawah ini.

Setelah melakukan analisis penilaian kedua variable yaitu kelentukan pergelangan tangan dan keterampilan servis forehand diatas, peneliti kemudian melakukan analisi korelasi untuk membandingkan nilai kedua variable tersebut. Adapun rumus korelasi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah rumus korelasi product moment yang di rekomendasikan oleh (Riduwan, 2004: 98). Namun sebelum menggunakan rumus tersebut, peneliti terlebih dahulu membuat tabel yang menunjukkan nilai masing-masing variabel, yaitu kelentukan pergelangan tangan dan keterampilan servis forehand. Tabel dapat dilihat pada lampiran 3.

Setelah menentukan rumus dan membuat tabel nilai kedua variabel X dan Y, kemudian peneliti melakukan perhitungan korelasi dengan menggunakan rumus dengan angka-angka didalam tabel sebagai datanya. Setelah melakukan perhitungan, diketahui bahwa nilai korelasi antara X dan Y sebesar 0,796 atau berada pada kategori cukup tinggi. Perbandingan antara  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$  adalah  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,796 > 0,413$ . Perhitungan korelasi (nilai r) dapat dilihat pada lampiran 4.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menguji tingkat signifikansi antara variable setelah harga r diperoleh, kemudian disubstitusikan kedalam rumus yang dikemukakan oleh Arikunto (2010: 337).

Kriteria pengujian yaitu terhadap satu pihak dengan  $dk = (n-2)$  atau  $dk = 25 - 2 = 23$  dan tingkat signifikansi 5% yaitu  $\alpha = 0.05$ . Setelah melakukan perhitungan dengan menggunakan rumus diatas, dikediperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar **6,319**. Dengan kata lain,  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau **6,319 > 1,714**. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan keterampilan servis forhand. Perhitungan nilai  $t_{hitung}$  dalam penelitian inidapat dilihat pada lampiran 5.

Berdasarkan data penelitian yang dianalisis maka dilakukan pembahasan tentang hasil penelitan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan

antara kelentukan pergelangan tangan (X) dengan keterampilan servis forehand (Y) pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Enok. Melalui analisis korelasi *product moment* diperoleh harga  $r_{hitung} = 0,796 > r_{tabel} = 0,413$ , sedangkan dengan analisis signifikansi diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 6,319, sedangkan  $t_{tabel}$  dengan  $n=23$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,714. Jadi harga  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  sehingga terdapat hubungan positif dan signifikan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa semakin baik kelentukan pergelangan tangan maka semakin baik pula keterampilan servis forehand pada permainan tenis meja.

Hal ini berkaitan dengan kajian teori yang menjelaskan bahwa kelentukan (fleksibility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya (Setiawan,1992:114). Dengan kata lain, kelentukan sangat mempengaruhi seseorang dalam melakukan gerakan pada persendian dalam rangka melakukan sesuatu khususnya dalam berolahraga.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa semakin baik kelentukan pergelangan tangan maka semakin baik pula keterampilan servis forehand pada permainan tenis meja. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil yang menunjukkan bahwa melalui analisis korelasi *product moment* diperoleh harga  $r_{hitung} = 0,796 > r_{tabel} = 0,413$ , sedangkan harga  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  yang artinya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan keterampilan servis forehand. Dimana  $t_{hitung} = 6,319$  sedangkan  $t_{tabel} 1,714$  atau dapat ditulis dengan  $6,319 > 1,714$ . Dengan demikian maka hipotesis yang diambil adalah  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak atau Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan servis forehand pada permainan tenis meja pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Enok.

Dengan adanya penelitian ini, sekolah diharapkan mampu memberikan fasilitas yang baik guna mencapai tujuan pembelajaran disemua mata pelajaran khususnya mata pelajaran penjaskes, karena mata pelajaran penjaskes merupakan salah satu pelajaran yang menuntut adanya sarana dan sarana yang baik.

Dengan hasil penelitian ini, seorang guru khususnya guru mata pelajaran penjaskes harus memiliki kemampuan yang baik dalam memberi latihan berupa latihan fisik maupun latihan keterampilan kepada siswa agar siswa mampu memiliki fisik yang kuat dan mampu menguasai materi pelajaran baik berupa teori ataupun praktek.

Dengan adanya hasil penelitian ini, siswa dapat menjadikan pedoman bahwa kekuatan fisik adalah modal yang sangat penting dalam berolahraga khususnya bermain tenis meja. Karena dengan memiliki fisik yang kuat dan flexible, maka akan berpengaruh dengan baiknya keterampilan berolahraga khususnya bermain tenis meja.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Damiri, Achmad. dkk. (1992). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Hodges, Larry. (1999). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Hutasuhut, Chairuddin. (1988). *Tenis Meja*. Padang: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Margono, S. (1996). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Semarang: Rineka Cipta.
- Marsah, Ony. (2016). *Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dan Kelincahan dengan Kemampuan Pukulan Forehand Permainan Tenis Meja Siswa Ekstrakurikuler Putra SMPN 06 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah*. Pekanbaru: Universitas Riau (UNRI)
- Republik Indonesia. (1945). *Pembukaan Undang-undang Dasar 1945 Alinea ke-4*. Lembaran Negara RI Tahun 1945. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Republik Indonesia. (1950). *Undang-undang No. 4 Tahun 1950 Tentang Dasar-dasar Pendidikan dan Pengajaran Pasal*. Lembaran Negara RI Tahun 1950. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Riduwan. (2004). *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto. (1990). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.



- Salim, Agus. (2008). Buku Pintar Tenis Meja. Bandung: Nuansa.
- Saman, Abdul (2008). Sumbangan Kepekaan Kinestetik, Kelentukan Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan pada Keberhasilan Tembakan Tembakan Bebas dalam Bola Basket (Studi pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2008 Fkip Universitas Haluoleo Kendari).SELAMI IPS Edisi Nomor 34 Volume 1 Tahun XVI Desember 2011 ISSN 1410-2323
- Setiawan, Suryana. dkk.(1992). Pengantar Pengolahan Citra Digital. PT Elex Media Komputindo
- Sudjana, Nana. (1987). Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sudijono, Anas. (2008). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Sridadi dkk. (2004). Kemampuan Bermain Tenis Meja Tingkat Pemula.Yogyakarta: UNY.
- Suyono, et al. (2012). Belajar dan Pembelajaran. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wahyudi, Andi (2009). Sumbangan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Hasil Tembakan Bebas Satu Tangan pada Peserta Ukm Bola Basket Putera UNNES Tahun Akademik 2008/2009. Semarang: Universitas Negeri Semarang (UNES)
- [www.google.co.id/search?q=cara+memegang+shakehand+grip&source](http://www.google.co.id/search?q=cara+memegang+shakehand+grip&source)
- [www.google.co.id/search?biw=1366&bih=624&tbm=isch&sa=1&q=cara+memegang+penhold+grip&oq](http://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=624&tbm=isch&sa=1&q=cara+memegang+penhold+grip&oq)
- [www.google.co.id/search?biw=1366&bih=624&tbm=isch&sa=1&q=servis+forehand&oq](http://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=624&tbm=isch&sa=1&q=servis+forehand&oq)