

HUBUNGAN KELENTURAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN KETERAMPILAN SERVIS TENIS MEJA SISWASMP NEGERI KARANG JAYA

Rodhotul Hikmah¹, dan Muhammad Supriyadi², Citra Raflesia³

Universitas PGRI Silampari

Email: rodhotulhikmah1@gmail.com

Submitted: 2022-09-07

Published: 2022-09-28

DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2022-09-16

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan keterampilan servis tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Karang Jaya. penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Karang Jaya, dan Sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji korelasi *product moment* dan koefisien determinasi (KD). Hasil penelitian diperoleh : Ada hubungan yang signifikan antara kelenturan pergelangan tangan dengan ketrampilan servis tenis meja siswa ekstrakurikuler, dengan nilai $r_{hitung} 0,6235 > r_{tabel} 0,444$ dengan nilai signifikansi 0,05. Maka dari itu H_a diterima. Dari hasil perhitungan koefisien determinasi (KD) yang diperoleh = 38,88%. Oleh karena itu simpulan secara keseluruhan dapat dinyatakan terdapat hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan keterampilan servis tenis meja dengan Interpretasi koefisien korelasi menyatakan tingkat hubungan kuat.

Keywords: Kelenturan Pergelangan Tangan, Keterampilan Servis Tenis Meja

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between wrist flexibility and table tennis service skills for extracurricular students at Karang Jaya Junior High School. This study uses a quantitative approach with the correlational method. The population in this study was extracurricular students at Karang Jaya State Junior High School, and the sample of this study used a purposive sampling technique with a total of 20 students. Data collection techniques using tests and measurements. The data analysis technique used is the normality test, the product moment correlation test and the coefficient of determination (KD). The results obtained: There is a significant relationship between wrist flexibility and table tennis service skills for extracurricular students, with $r_{count} 0.6235 > r_{table} 0.444$ with a significance value of 0.05. Therefore H_a is accepted. From the calculation of the coefficient of determination (KD) obtained = 38.88%. Therefore, the overall conclusion can be stated that there is a relationship between wrist flexibility and table tennis service skills with the correlation coefficient interpretation stating the level of a strong relationship.

Keywords: Wrist Flexibility, Table Tennis Service Skills

Pendahuluan

Olahraga adalah suatu kebutuhan dasar, dengan berolahraga manusia dapat menjaga keseimbangan dan kesehatan serta kebugaran tubuhnya, adapun selain itu banyak cabang olahraga yang dijadikan ajang untuk meraih prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang diperlombakan baik tingkat nasional maupun internasional. Menurut Argantos (Hartanto:2021-62) Untuk mencapai prestasi yang diharapkan dibutuhkan juga dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ada. Selain itu Menurut Jane Ruseski (Monintja:2021-5) dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial. Adapun jenis-jenis olahraga yang dilakukan siswa-siswi dalam kegiatan ekstrakurikuler yaitu: sepak bola, bulu tangkis, bola voli, bola basket dan tenis meja. Dari beberapa jenis olahraga tersebut salah satunya adalah tenis meja. Menurut Sunardianta, (2018:9) "Tenis Meja merupakan olahraga yang tidak mengenal batas usia, mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa bahkan orang tua pun dapat bermain dan melakukan olahraga ini. tenis meja dapat digunakan untuk menjaga kebugaran dan rekreasi. peminat tenis meja juga dari berbagai kalangan, bukan hanya atlet yang bertujuan untuk prestasi namun pelajar dan masyarakat umum juga bisa memanfaatkan untuk tujuan yang berbeda".

Olahraga tenis meja termasuk juga bentuk adaptasi dari permainan tenis lapangan. Di berbagai negara tenis meja menjadi permainan yang sangat populer, dan selain itu olahraga yang sering diperlombakan salah satunya adalah tenis meja. Dalam permainan tenis meja teknik dasar yang biasanya dipelajari adalah servis. Menurut Sanoesi, dkk (2010)

"Servis adalah pukulan bola pertama yang sangat penting dalam suatu permainan, karena jika servis tidak masuk, maka pemain tidak mendapatkan poin atau angka". Oleh sebab itu dalam melakukan servis harus memiliki kemampuan kelenturan pergelangan supaya mempunyai keterampilan melakukan servis.

Menurut Syahara dkk (2019:3) "Kemampuan servis memiliki hubungan dengan faktor-faktor diantaranya yaitu kelenturan pergelangan tangan, bola yang tersentuh bet digesek menggunakan kekuatan otot lengan dan bahu, kelenturan pergelangan tangan, koordinasi mata tangan harus sejalan dalam penempatan bola ke lawan, kecepatan bola harus berbeda-beda untuk menyulitkan lawan dalam pengembalian bola, keseimbangan tubuh, kelincahan, ketepatan dan daya tahan". Adapun Menurut Ishak (Tohidin:2012-1) "Mengatakan Bahwa orang yang memiliki kelenturan baik adalah yang memiliki ruang gerak yang luas dalam pergerakan sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis".

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional dengan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Adapun tes yang digunakan yaitu :

Tes kelenturan pergelangan tangan menggunakan mistar busur derajat dan tes keterampilan servis tenis meja.

Populasi dalam penelitian ini adalah 40 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Karang Jaya Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Arikunto (2013:183) "*Purposive Sampling* adalah pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri khusus siswa yang aktif dan mempunyai kreativitas yang sesuai dengan

tujuan peneliti dengan mengukur tes kelenturan pergelangan tangan terhadap ketrampilan servis tenis meja". Oleh karena itu penelitian mengambil sampel dari 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Karang jaya

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel kelenturan pergelangan tangan di peroleh nilai maksimal sebesar 46 dan nilai minimal sebesar 27, dan nilai modus sebanyak 5 orang dan nilai mean sebesar 38,85, median 39,3 dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 5,594. Data tersebut menjadi 5 kelompok data dengan interval nya 4.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Variabe
kelenturan pergelangan tangan

No	Penilai an	Frekuensi	Persentase
1	27-30	1	5%
2	31-34	4	20%
3	35-38	4	20%
4	39-42	5	25%
5	43-46	6	30%
Jumla h		20	100 %

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel keterampilan servis tenis meja di peroleh nilai maksimal sebesar 102, nilai minimal sebesar 68 dan nilai modus sebanyak 7 orang, nilai mean sebesar 89,2, nilai median sebesar 90,25 dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 7,955. Data tersebut menjadi 5 kelompok data dengan interval nya 7.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Variabel
keterampilan servis tenis meja

No	Penilaian	Frekuensi	Persentase
1	68-74	1	5%
2	75-81	1	5%
3	82-88	6	30%
4	89-95	8	40%
5	96-102	4	20%
Jumlah		20	100 %

Uji Normalitas

Data uji normalitas terdapat kelenturan pergelangan tangan dilakukan dengan menggunakan rumus *Chi-Kuadrat*. dari hasil perhitungan di peroleh $\chi^2_{hitung} = 4,98$ dengan dk = 4 pada taraf signifikansi 5% di peroleh $\chi^2_{tabel} = 9,48$ dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa $\chi^2_h < \chi^2_t$ yang berarti bahwa data kelenturan pergelangan tangan berdistribusi normal. Dan uji normalitas terdapat keterampilan servis tenis meja dilakukan dengan menggunakan rumus *Chi-Kuadrat*. Dari hasil perhitungan di peroleh $\chi^2_{hitung} = 4,82$ dengan dk = 4 pada taraf signifikansi 5% di peroleh $\chi^2_{tabel} = 9,48$ dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa $\chi^2_h < \chi^2_t$ yang berarti bahwa data keterampilan servis tenis meja berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Adapun hipotesis adalah terdapat hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan keterampilan servis tenis meja siswa SMP Negeri Karang Jaya. Data hasil perhitungan korelasi *product moment* didapatkan *r hitung* sebesar 0,6235 sebagai perbandingan maka *r hitung* dibandingkan dengan *r tabel*. Maka nilai *r hitung* adalah

0,6235 sedangkan r_{tabel} 0,444. Dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$. menyatakan bahwa tingkat hubungan kelenturan pergelangan tangan yaitu kuat dan hal ini juga menandakan bahwa terdapat hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan ketrampilan servis tenis meja siswa SMP Negeri Karang Jaya.

Pembahasan

Pernelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Karang Jaya yang dilaksanakan sebanyak 3 kali tes pengukuran. Pada tes pertama dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 16 dengan tes keterampilan servis tenis meja. Dan tes kedua dilaksanakan pada hari rabu tanggal 20 dengan tes kelenturan pergelangan tangan terhadap siswa Ekstrakurikuler tenis meja dan tes terakhir di lakukan tes gabungan antara kelenturan pergelangan tangan dengan keterampilan servis tenis meja yang dilakukan pada hari sabtu tanggal 23.

Berdasarkan hasil penelitian mengatakan bahwa kelenturan pergelangan tangan memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dan memiliki kontribusi yang positif dengan kemampuan keterampilan servis tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Karang Jaya. Hasil analisis data diperoleh nilai r_{hitung} sebesar 0,6235 > nilai r_{tabel} sebesar 0,444 dengan nilai signifikansi 0,05. Adapun hasil uji normalitas kelenturan pergelangan tangan dengan nilai r_{hitung} 4,98 dan r_{tabel} 9,48 dari itu dapat dikatakan data berdistribusi normal dan untuk uji normalitas keterampilan servis tenis meja dengan nilai r_{hitung} 4,82 dan r_{tabel} 9,48 maka data dikatakan berdistribusi normal dan hasil koefisien determinasi XY sebesar 38,88%. Artinya bahwa kelenturan pergelangan tangan merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi keterampilan servis tenis meja. Adapun menurut peneliti menjelaskan dari

beberapa faktor lainnya sebagai berikut:

Menurut Juita (2017) dalam penelitian yang diperoleh koordinasi mata dan tangan tidak mempunyai hubungan dengan ketepatan servis *forehand topspin* analisis data menyatakan $r_{hitung} < r_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel tidak memiliki hubungan. Sedangkan Menurut Syahara (2019) Menjelaskan bahwa hasil tes yang di temukan bahwa kelenturan pergelangan tangan memiliki hubungan secara signifikan terhadap akurasi servis dengan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,635 dan r_{tabel} dalam taraf signifikansi = 0,05 sebesar 0,514 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ artinya kelenturan pergelangan tangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap akurasi servis. Adapun Menurut Jahrir (2021) menjelaskan hasil pengolahan data penelitian menunjukan bahwa kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan ketepatan servis sebesar 62,3% dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan ketepatan servis sebesar 69,3%.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dengan judul hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan ketrampilan servis tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Karang Jaya, dapat disimpulkan bahwa:

Ada hubungan signifikan antara kelenturan pergelangan tangan dengan keterampilan servis tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Karang Jaya, koefisien korelasi yang didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0,6235 > nilai r_{tabel} sebesar 0,444 dengan nilai signifikansi 0,05. Maka dari itu H_a diterima. Dari hasil perhitungan koefisien determinasi (KD) yang diperoleh = 38,88% artinya kelenturan pergelangan tangan merupakan

faktor penting dalam meningkatkan keterampilan servis tenis meja dari beberapa faktor-faktor lain nya.

Daftar Pustaka

Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT Rineka Cipta.

Efferi (2017). Pengembangan Life Skill SISWA Madrasah Melalui Kegiatan Estrakurikuler Berkebun. STAIN Jawa Tengah. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*. Vol 12 No 1 Tahun 2017.

Hartanto. (2021) Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Servis. Universitas Negeri Padang. *Jurnal Of Sport And Exercise Science*, Vol3 No2,2021

Ismaryati. (2018) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.Surakarta: UNS PRESS.

Tohidin (2012). *Kontribusi Daya Ledak Lengan, Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Kelincahan Kaki Terhadap Pukulan Smash Pada Permainan Bulutangkis Pada Siswa Sma Negeri 2 Bantaeng*, Dosen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNM

Jahrir (2021). Kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan ketepatan servis permainan tenis meja. Program studi penjaskesrek STKIP YPUP Makasar. *Sportity journal volume 1 nomor 2 desember 2021*

Juita (2017) *Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Servis Forehand Topspin Tenis Meja Putra*

PTM MALAY Pekanbaru. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Falkultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.

Monintja (2021). Strategi Dinas Kepemudaan Dan Olahraga Dalam Pembinaan Olahraga (Studi Di Dinas Kepemudaan Dan Olahraga Kota Kotamobagu). *Jurnal Governance*.Vol.1,No.2,2021 ISSN 2088-2815

Sanoesi & Candra (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional

Sunardianta. (2018). *Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja*. Yogyakarta. Thema Publishing.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabendita.

Syahara, S & Fandi, S (2019). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Service Dalam Permainan Tenis Meja. Universitas Negeri Padang. *Jurnal: Kelenturan Pergelangan Tangan; Koordinasi Mata Tangan; Akurasi Service*.

Syarfrudin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga* .Padang :UNP Press.

Widiaastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Rajagrafi

Supriadi Amir. 2015. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap

Keterampilan Menggiring Bola
Pada Permainan Sepakbola.
Jurnal Ilmu Keolahragaan. 14 (01),
1-14.

Undang-undang RI No 3 Tahun 2005
Tentang Sistem Keolahragaan
Nasional. Kementrian Negara
Pemuda dan Olahraga Republik
Indonesia.