

KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND*
TENIS MEJA DILIHAT DARI *FLEKSIBILITAS* SENDI BAHU

Achmad Maulana
maulanasmd94@gmail.com

ABSTRAK

Olahraga tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, di samping penguasaan teknik, taktik serta strategi. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *fleksibilitas* sendi bahu dengan ketepatan hasil pukulan *forehand* tenis meja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan statistik menggunakan korelasi *product moment*. Setelah dilakukan perhitungan teknik tersebut diperoleh r_{xy} sebesar 0,410, kemudian hasil ini dibandingkan dengan tabel interprestasinya dan ternyata nilai r tersebut teletak atau berada pada taraf 0,400 sampai dengan 0,599 termasuk dalam kategori hubungan yang sedang sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini terdapat hubungan.

Kata Kunci: Fleksibilitas sendi bahu, pukulan *forehand* tenis meja.

PENDAHULUAN

Bermain tenis meja adalah kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik dan psikis dalam suatu permainan tenis meja. Seorang pemain tenis meja agar mudah mengembalikan bola dari mejanya ke arah meja lawan haruslah memiliki berbagai macam keahlian gerak.

Dari berbagai macam-macam keahlian gerak tersebut maka diperoleh beraneka ragam teknik permainan tenis meja. Apabila seorang pemain lebih banyak menguasai teknik permainan maka pastilah pemain tersebut akan menampilkan teknik bertanding yang lebih tinggi dalam setiap permainan/pertandingan yang dihadapinya.

Peneliti juga melihat pada saat siswa yang sedang melakukan atau mempraktekan olahraga tenis meja ini, bukan hanya sendi-sendi pergelangan saja yang dilatih, akan tetapi sendi-sendi disekitar bahu juga sering dilatih. Apalagi pada saat melakukan pukulan *forehand* sendi bahu sangat berperan agar dalam mengembalikan bola dari lawan kita dapat leluasa mengarahkan ke bidang permainan lawan yang sulit dijangkau.

Kekurangan yang dapat dilihat penyebabnya yakni kurangnya informasi dan penelitian tentang hubungan antara komponen kondisi fisik yang berkaitan dalam keterampilan bermain tenis meja seperti fleksibilitas dan keterampilan melakukan pukulan *forehand*, sehingga tidak tepat bila ada yang beranggapan bahwa di dalam bermain tenis meja yang harus kita kuasai hanya keterampilan dasar saja tanpa disertai unsur kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (Pujiyanto, 2015). Kurangnya informasi ini merupakan salah satu faktor belum terlihatnya prestasi.

Komponen biomotor *fleksibilitas* merupakan salah satu unsur yang paling penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi. Tingkat kualitas *fleksibilitas* seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor yang lainnya. Seseorang yang memiliki tingkat *fleksibilitas* yang tinggi, memungkinkan untuk bergerak dengan lebih leluasa dengan penggunaan energi yang sedikit (Permadi & Taufik, 2017).

Dalam olahraga tenis meja teknik yang sering digunakan adalah teknik pukulan *forehand*, yang dimana untuk melakukan pukulan *forehand* memerlukan jangkauan yang luas untuk dapat mengembalikan bola dari lawan. Pukulan *forehand* adalah sebuah pukulan teknik dasar tenis meja dimana posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan saat memukul bola (Aditiya Reza, 2019).

Selain *fleksibilitas*, seorang pemain tenis meja juga harus memperhatikan ketepatan dalam melakukan pukulan. Ketepatan secara garis besar dalam permainan tenis meja sangatlah diperlukan misalnya dalam pukulan *forehand*, seorang pemain harus bisa menempatkan *forehand*nya ke daerah lawan yang tepat agar mendapatkan sebuah angka. Ketepatan pukulan *drive* dalam tenis meja sangat penting karena dalam suatu pertandingan, ketepatan pukulan sering dilakukan untuk membunuh lawan (*winning point*) (Atmaja, 2015).

Untuk membuktikan pernyataan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan maksud ingin mengetahui sejauh manakah hubungan *fleksibilitas* sendi bahu dengan ketepatan hasil pukulan *forehand* tenis meja.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XII Akutansi SMK Negeri 1 Samarinda.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Tes *fleksibilitas* sendi bahu (*shoulder elevation*) dan tes ketepatan pukulan *forehand* tenis meja (*table marking*).

Analiisa data

Peneliti menggunakan data korelasi *product moment*. Selanjutnya untuk menjawab hipotesis, maka peneliti menggunakan rumus Uji-t terhadap hasil dari kedua korelasi tersebut. Rumus Uji-t adalah sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Dimana:

- r = Nilai Korelasi
- N = Jumlah sampel
- r² = Nilai korelasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh peneliti maka selanjutnya peneliti menghitung dengan rumus *product moment*

$$r_{xy} = \frac{NXY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

- r_{xy} = Koefisien Korelasi
- ∑xy = jumlah dari x . y
- x = *fleksibilitas* sendi bahu
- y = hasil ketepatan pukulan *forehand* n = Jumlah sampel

	SKOR
N	33
$\sum X$	1553
$\sum Y$	860
$\sum X^2$	77155
$\sum Y^2$	22760
$\sum XY$	40959
R_{XY}	0,41

Tabel. 1 Data Penelitian

Dari hasil analisis data, bahwa antara *fleksibilitas* sendi bahu dengan ketepatan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa putra kelas XII Akutansi, hubungannya termasuk dalam kategori sedang, karena hasil perhitungan r_{xy} sebesar 0,41 berada diantara 0,40 sampai dengan 0,59 termasuk dalam kategori hubungan yang sedang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel interpretasi koefisien korelasi di bawah ini.

Interval Korelasi	Kategori
Antara 0,800 s.d 1,00	Sangat Kuat
Antara 0,600 s.d 0,799	Kuat
Antara 0,400 s.d 0,599	Sedang
Antara 0,200 s.d 0,399	Rendah
Antara 0,000 s.d 0,199	Sangat Rendah

Tabel. 2 Pedoman Interpretasi Korelasi (Sugiyono, 2012: 184)

Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan Uji-t. Dari hasil analisis dengan menggunakan uji t-test diperoleh nilai thitung sebesar 2,508 dan nilai thitung akan diinterpretasikan dengan nilai t tabel pada taraf kepercayaan 95 % atau, pada tingkat kesalahan 5%, untuk jumlah N= 33 didapatkan nilai t tabel sebesar 2,040 maka t hitung > t tabel berarti Ho ditolak dan Ha diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan data-data yang peneliti peroleh yaitu menyangkut hubungan antara *fleksibilitas* sendi bahu dengan ketepatan hasil pukulan *forehand* tenis meja maka dapat disimpulkan *fleksibilitas* sendi bahu mempunyai hubungan dengan ketepatan hasil pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.

Ada baiknya seluruh komponen yang bernaung dalam dunia olahraga perlu memperhatikan komponen fisik khususnya *fleksibilitas* sebagai upaya peningkatan hasil ketepatan pukulan *forehand* tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Permadi, A. G., & Taufik, K. (2017). Volume 4 Nomor 2 , September 2017 ISSN : 2355-4355 Hubungan Antara Fleksibilitas Sendi Bahu Dan Power Otot Volume 4 Nomor 2 , September 2017 ISSN : 2355-4355, 4(September), 84–92.
- Pujianto, A. (2015). *Journal of Physical Education , Health and Sport*, 2(1), 38–43.
- Reza Abdul Rohman, A. D. I. T. I. Y. A. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan Colours Paper Terhadap Keterampilan Pukulan Forehand Tenis Meja. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Atmaja, N. M. K., & Tomoliyus, T. (2015). Pengaruh metode latihan drill dan waktu reaksi terhadap ketepatan drive dalam permainan tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 56-65.
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.