

Pengaruh Kelincahan, Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Pada Permainan Tenis Meja Siswa Sma Negeri 3 Maros

Ewan Irawan

STKIP Taman Siswa Bima
ewanpenjas16@gmail.com

Artikel Info

Tanggal Publikasi

2019-12-30

Kata Kunci

Kelincahan

Kecepatan Gerak

Kelentukan

Ketepatan Pukulan

Forehand Drive Permainan
Tenis Meja

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Ada tidaknya pengaruh langsung kelincahan terhadap kelentukan pada siswa SMA Negeri 3 Maros; (2) Ada tidaknya pengaruh langsung kecepatan gerak terhadap kelentukan pada siswa SMA Negeri 3 Maros; (3) Ada tidaknya pengaruh langsung kelincahan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan Tenis Meja pada siswa SMA Negeri 3 Maros; (4) ada tidaknya pengaruh langsung kecepatan gerak terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan Tenis Meja pada siswa SMA Negeri 3 Maros; (5) ada tidaknya pengaruh langsung kelentukan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan Tenis Meja pada siswa SMA Negeri 3 Maros; (6) ada tidaknya pengaruh kelincahan melalui kelentukan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan Tenis Meja pada siswa SMA Negeri 3 Maros; (7) ada tidaknya pengaruh kecepatan gerak melalui kelentukan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan Tenis Meja pada siswa SMA Negeri 3 Maros. Penelitian ini adalah menggunakan metode survey dengan teknik analisis jalur dengan pengolahan secara statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 16.00 dan taraf signifikansi 0,05 atau 95%. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI SMA Negeri 3 Maros. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa putra dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan baik secara langsung maupun tidak langsung.

1. PENDAHULUAN

Cabang olahraga Tenis Meja merupakan Olahraga yang begitu dikenal dan dimengerti masyarakat. Dalam upaya pembinaan prestasi dalam suatu cabang olahraga tersebut sangat diutamakan. Karena hal ini, dapat berdampak positif dari setiap aspek olahraga di negara ini. Apabila prestasi itu meningkat, maka akan mengangkat nama baik daerah dan bangsa.

Di Sulawesi selatan, Tenis Meja merupakan cabang olahraga yang sudah banyak diminati para pelajar, mahasiswa, maupun kalangan masyarakat. Ini terlihat dari hampir setiap jenjang Pendidikan memiliki sarana dan prasarana permainan Tenis Meja, hanya dalam hal pembinaan masih kurang sistematis. Hal ini menyebabkan sering terjadi kesalahan dalam melatih atletnya. Mereka rajin melatih, tetapi tanpa metode dan strategi yang mengarah pada tujuan yang ingin dicapai. Standar sarana dan prasarana yang kurang mendukung, serta kalender kejuaraan yang belum terjadwal sehingga kesempatan menimba pengalaman bermain sangat kurang. Akibatnya berdampak pada perkembangan prestasi yang sangat lambat. Hal ini digambarkan dengan data perkembangan prestasi cabang olahraga Tenis Meja Sulawesi Selatan pada kejuaraan tingkat nasional (Popnas, Pomnas, Kejurnas, dan PON) mulai tahun 2000 s/d 2010.

Di sekolah menengah atas, olahraga Tenis Meja dijadikan sebagai salah satu olahraga yang diajarkan kepada siswa dalam proses belajar mengajar, salah satunya di SMA Negeri 3 Maros. Olahraga Tenis Meja dijadikan sebagai cabang olahraga yang diajarkan kepada siswa baik dalam kegiatan

intrakurikuler maupun ekstrakurikuler sebagai upaya pengembangan sumber daya manusia serta pengembangan bakat dan minat siswa dalam hal ini pembinaan dan peningkatan kemampuan bermain Tenis Meja. Tenis Meja adalah permainan yang memiliki banyak sekali variasi pukulan. Namun pada teknik dasarnya adalah pukulan *drive*. Pada pukulan *drive* terbagi atas *forehand* dan *backhand*. Sedangkan bentuk pukulan yang diteliti adalah pukulan *forehand drive*.

Gerakan pukulan *forehand drive* dibutuhkan latihan yang rutin dan membutuhkan waktu yang cukup lama, karena gerakan ini memiliki kesulitan-kesulitan di antaranya seperti; cara memegang Bed (*grip*), gerakan ayunan tangan, gerakan lanjutan, dan ketepatan perkenaan bola pada Bed. Maka dari itu siswa tidak cukup jika hanya mempelajarinya dalam kegiatan intrakurikuler saja. Maka dari itu siswa di anjurkan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah yang dilaksanakan setelah kegiatan belajar mengajar di sekolah. Karena dengan siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat lebih dalam dan banyak waktu untuk mempelajari gerakan pukulan *forehand drive* dalam permainan Tenis Meja. Dan diharapkan siswa mampu mengerti dan dapat menguasai teknik-teknik dalam melakukan gerakan *forehand drive* dengan baik dan benar. Sehingga kemampuan siswa dapat meningkat dan tujuan belajar dalam melakukan pukulan *forehand drive* dalam permainan Tenis Meja dapat tercapai.

Hasil pengamatan peneliti, penguasaan permainan Tenis Meja pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMAN 3 Maros dari banyaknya siswa yang mengikuti program tersebut ternyata tidak semua siswa mampu menerapkan sistem bermain Tenis Meja dengan baik. Meskipun telah diajarkan dan dilatih tekniknya dalam hal ini teknik dasar permainan Tenis Meja. Banyak siswa yang telah lama mengikuti program ini tidak menunjukkan permainan Tenis Meja untuk lebih baik dilihat dari aktivitas siswa pada saat bermain Tenis Meja masih terdapat siswa yang kurang mampu mengantisipasi bola, terlambat bergerak ke arah bola serta pukulan-pukulan siswa masih banyak yang tidak tepat sasaran baik tersangkut di net maupun keluar lapangan permainan. Sehingga berdampak pada tingkat kemampuan siswa untuk menguasai permainan Tenis Meja baik aktifitas di internal sekolah maupun di luar sekolah tidak mampu bersaing dengan sekolah-sekolah lain pada saat mengikuti pertandingan sehingga berdampak pada tingkat prestasi yang diraih. Menurut (Sukanto, 2018:2) menjelaskan bahwa: Bila anda setidak-tidaknya ingin masuk hitungan dalam pertandingan-pertandingan kejuaraan nasional, maka anda harus berlatih tiap hari. Bila tidak, dan anda merasa puas dengan berlatih satu atau dua kali seminggu, itupun baik dan anda akan mendapatkan kemajuan dan menambah kenikmatan bermain.

Prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pendekatan latihan fisik teknik dan mental. Di dalam meningkatkan kondisi fisik komponen-

Permainan Tenis Meja merupakan permainan yang memerlukan gerakan yang cepat sesuai dengan laju bola sehingga memerlukan kelincahan kontrol gerakan yang cepat, kelentukan dan ketepatan pukulan. Apabila dapat dilakukan akan nampak bahwa gerakan pukulan yang dilakukan efisien. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam bermain Tenis Meja merupakan reaksi-reaksi motorik yang dihasilkan dari proses rangsangan pendengaran dan penglihatan, syaraf perintah melalui proses informasi pada sistem syaraf sehingga terjadi koordinasi yang baik. Proses gerakan untuk memukul bola pada saat mengantisipasi pukulan lawan dimulai dengan pendengaran pada lenting bola, perhatian atau penglihatan pada bola yang dipukul, kemudian timbul perintah dari syaraf spinal untuk melakukan respon dalam bentuk bergerak cepat untuk memukul bola dalam upaya mengembalikan bola ke lapangan lawan.

Dalam bermain Tenis Meja terdapat beberapa teknik dasar keterampilan pukulan (*Stroke*), antara lain : *Forehand, Backhand, drive, Push, Chop, Block, Service, Spin*" Hasan, dkk dalam (Yulianto & others, 2015:2). Pada dasarnya bahwa semua teknik pukulan yang ada dalam permainan Tenis Meja bersumber dari dua jenis pukulan yakni dari pukulan *forehand* dan *backhand*, baik *servis, smash, drive, top spin*, dan sebagainya. Namun dalam penelitian ini hanya terfokus pada satu teknik pukulan saja yakni pukulan *forehand drive*.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Keterampilan Teknik pukulan yang paling Dominan digunakan serta paling kuat dalam melakukan pukulan yaitu teknik *forehand drive* yang mana merupakan teknik yang paling kuat, selain itu tenaga yang digunakan lebih maksimal dari pada pukulan *backhand* dan keterampilan teknik yang diperlukan untuk menyerang yang terdapat dalam teknik *forehand* yaitu teknik *forehand drive*, teknik ini merupakan teknik yang paling sering digunakan untuk melakukan serangan kepada lawan bermain. Selain *forehand drive* ada beberapa keterampilan teknik lain yang terdapat dalam teknik *forehand* tersebut yaitu *forehand push*, *forehand chop*, *forehand block*, *forehand spin*, Demikian pula dengan teknik *backhand* juga mempunyai beberapa macam pukulan sama seperti teknik pukulan yang ada dalam keterampilan teknik *forehand* seperti *backhand drive*, *backhand push*, *backhand chop*, *backhand block*, *backhand spin* dan teknik gerak kaki serta taktik untuk meraih kemenangan dalam tiap permainan Tenis Meja.

Seperti yang dikemukakan oleh Sajoto dalam (Mahendra dkk,2014:1) pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seseorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai, maka teknik gerakan pukulan *forehand* tidak akan dapat dilakukan dengan baik karena mudah mengalami penurunan kemampuan konsentrasi, dan hal ini akan berpengaruh terhadap usaha penampilan gerakanya pada saat melakukan pukulan *forehand* akan mudah ditampikan secara sempurna.

Berdasarkan keseluruhan komponen kondisi fisik yang telah disebutkan di atas, pemeliharaannya dan peningkatannya tidak dapat terlepas antara satu dengan yang lain, sehingga prestasi seorang atlet dalam berbagai cabang olahraga dapat meningkat. Dikarenakan kurangnya perhatian terhadap komponen kondisi fisik seorang pemain, prestasi pemain cabang olahraga Tenis Meja baik dalam pesta olahraga nasional maupun internasional menjadi kurang maksimal sesuai dengan apa yang telah diharapkan, seseorang yang ingin berlatih Tenis Meja menjadi lebih lama dalam berlatih Tenis Meja. Adanya fakta tersebut membuktikan bahwa perhatian tidak hanya terpaku terhadap penguasaan teknik keterampilan- keterampilan saja, namun komponen fisik juga perlu mendapat perhatian.

Pemain Tenis Meja memerlukan pukulan *forehand* untuk menyerang dengan sisi *forehand*. Pukulan *forehand* bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*. Menurut (Kertamanah,2003:27) *Drive* adalah pukulan yang paling kecil gesekannya. Pukulan *drive* yang sering juga disebut *lift*, merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan.

Permainan Tenis Meja juga memerlukan fleksibilitas yang baik untuk terhindar dari cedera karena dalam gerakannya, pinggul juga berperan penting dalam teknik- teknik pukulan dalam Tenis Meja. fleksibilitas pinggul diperlukan untuk membantu dalam gerakan memukul pada saat *back swing* dan *forward swing*, sehingga bisa lebih memaksimalkan pukulan ke arah lawan.

Kelentukan diperlukan untuk membantu dalam gerakan memukul pada saat pukulan *forehand drive*, sehingga bisa lebih memaksimalkan pukulan ke arah lawan. kelentukan itu berpangkal pada luas gerak bagian tubuh disekitar persendian tertentu, maka skor luas pengukuran dipengaruhi oleh limitasi anatomis, yakni tergantung pada derajat ekstensibilitas rata-rata tendon. Seseorang yang mempunyai fleksibilitas pinggul yang baik akan mudah dalam melakukan keterampilan Tenis Meja, kualitas pukulan yang dihasilkan juga akan menjadi lebih kencang karena fleksibilitas pinggul akan membantu dalam gerakan pukulan *forehand drive*, sehingga akan terhindar dari cedera saat melakukan gerakan memukul. Kelentukan maksimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak efisien.

Dengan demikian dimiliki kelentukan oleh seseorang akan dapat mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi, membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan,

Membantu perkembangan prestasi, Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan- gerakan dan, Membantu memperbaiki sikap tubuh.

Oleh karena itu kelentukan seorang pemain sangat berguna dalam menopang kelincihan dan kecepatan gerak pada saat melakukan pukulan. Dalam situasi yang demikian, maka kelentukan merupakan salah satu unsur fisik yang memegang peran penting untuk dapat memperoleh ketepatan pukulan *forehand drive* dalam bermain Tenis Meja. Hal ini disebabkan semakin lentur seseorang pemain maka semakin baik tingkat kelincihan dan kecepatan bergerak dalam melakukan pukulan *forehand drive* dengan cepat dan tepat.

Berdasarkan uraian sebelumnya dapat disimpulkan, bahwa untuk menghasilkan pukulan *forehand drive* yang cepat dan tepat, maka harus didukung dengan kemampuan fisik yang baik, terutama kelincihan yang berfungsi untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan serta kecepatan gerak pada waktu melakukan gerakan pukulan serta kelentukan tubuh seseorang juga mempengaruhi tingkat kelincihan dan kecepatan gerak pada saat melakukan pukulan *forehand drive* dalam permainan Tenis Meja.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang tergolong sebagai olahraga permainan. Menurut (Sutanto, 2016:207) "Permainan tenis meja atau yang biasa disebut ping-pong merupakan olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasang yang saling berlawanan". Sedangkan Pengertian tenis meja menurut Depdiknas dalam (Erlan, dkk,2010:2) adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari celluloid dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet. Lebih lanjut (Hodges, 2007:1) berpendapat "Tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipasinya menempati urutan kedua.

Teknik pukulan seperti *smash*, *chop* dan lain sebagainya tidak diteliti dalam penelitian ini. Ketepatan *forehand drive* dalam permainan tenis meja diantaranya dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kelincihan, kecepatan gerak, koordinasi, datangnya bola, *feeling* atlet, penguasaan teknik dan posisi memukul. Menurut (Kertamanah,2003a:27) "*Drive* adalah pukulan yang paling kecil gesekannya. Pukulan *drive* yang sering juga disebut *lift*, merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan". Oleh karena itu, pukulan *drive* disebut pula sebagai induk teknik dari pukulan serangan.

Menurut (Hodges dalam Ramadhani dkk,2018:22) menyatakan bahwa pukulan *forehand* dianggap pukulan yang paling penting karena tiga alasan yaitu (a) seorang pemain memerlukan pukulan *forehand* untuk menyerang dengan sisi *forehand*. (b) pukulan *forehand* bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan. (c) pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*.

Pukulan *forehand drive* merupakan salah satu bentuk pukulan dari beberapa jenis pukulan dalam permainan tenis meja. Pukulan ini merupakan pukulan dasar dalam permainan tenis meja yang menghasilkan sedikit putaran bola ke atas. Pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja merupakan salah satu jenis pukulan serang untuk mendapat nilai atau angka dalam suatu pertandingan. Pukulan *forehand drive* merupakan salah satu pukulan serang atau *attack stroke* adalah pukulan yang memiliki karakteristik menyerang. Dari pengertian tersebut, tampak makin jelas bahwa pukulan *forehand drive* sebenarnya merupakan suatu keterampilan yang sangat penting sebagai cara untuk mematikan lawan.

Menurut (Wiguna,2015:7) cara pukulan *forehand drive* meliputi; (a) bahu kiri diputar lebih dekat dengan net, sudut terbuka, tinggi bad hampir sejajar dengan bahu; (b) kaki kiri di depan dan berat badan diletakkan pada tumpuan kaki kanan; (c) saat perkenaan terjadi pada saat pantulan bola tertinggi dengan sudut bad tetap terbuka; (d) pada saat perkenaan terjadi, bahu kanan diturunkan bersamaan

dengan berpindahannya berat kaki ke depan; (e) sikap akhir gerak lanjutan dari lengan kanan sampai hampir lurus dan bahu kanan berada pada posisi rendah, berat badan telah benar-benar dipindahkan kaki ke depan.

Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan tenis meja terutama dalam melakukan pukulan atau serangan serta kemampuan mengembalikan bola dari serangan lawan. Menurut (Wahjoedi,2001:61) kelincahan (*agility*) adalah “kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan”. Lebih lanjut Ismaryati dalam (Marsah dkk,2016:5) menambahkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Menurut Juliantine dalam (Yoga,2013:3-4) Kelincahan adalah kesanggupan tubuh atau gerak tubuh untuk melakukan perubahan posisi secepat mungkin dalam waktu yang singkat. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan tenis meja terutama dalam melakukan serangan pukulan serta mengembalikan bola ke daerah lawan dengan cepat dan tepat sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola dengan baik.

Pemain tenis Meja yang memiliki kemampuan gerakan dengan cepat akan mudah melakukan gerakan meskipun dalam keadaan gerak ruang yang sempit. Kemampuan gerakan dalam permainan tenis meja dimaksudkan untuk melakukan pergerakan dalam menjangkau bola-bola yang datang ke berbagai arah. Akan tetapi pemain tenis meja yang lengannya mampu bergerak cepat ketika menyemes bola, belum tentu tungkainya juga cepat dalam berlari. Oleh sebab itu diperlukan latihan keduanya agar mampu lengan bergerak cepat dan tungkai juga dapat berlari cepat. Kecepatan bergerak dari anggota gerak atas sewaktu memukul atau menangkis serta anggota gerak bawah ketika menendang atau berlari merupakan suatu penampilan fisik yang erat sekali kaitannya dengan unsur biomotorik lainnya terutama kekuatan, kelincahan, koordinasi, waktu reaksi dan daya tahan. Gerakan lengan atau tungkai tidak akan dapat berfungsi maksimal tanpa didukung oleh komponen-komponen tersebut. Oleh karena itu latihan untuk meningkatkan kecepatan tanpa melibatkan komponen lainnya akan sulit mencapai hasil yang maksimal.

Selanjutnya, Kelentukan merupakan potensi dasar yang menunjang peningkatan prestasi seorang pemain karena kelentukan menunjang kualitas yang memungkinkan suatu segmen gerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak. Kualitas itu memungkinkan otot-otot atau sekelompok otot untuk memanjang dan memendek dengan memanfaatkan sendi-sendi secara maksimal. Menurut (Sukadiyanto dalam Wardani,2015:6) Tingkat kualitas *fleksibilitas* seseorang akan berpengaruh terhadap komponen- komponen biomotor yang lainnya. Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang, kemungkinan seseorang untuk menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga akan lebih cepat karena kemungkinan gerakannya akan lebih luas dan gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukannya, sehingga para pelatih dalam berbagai cabang olahraga tidak segan-segan dalam mengembangkan kecepatan motorik bagi atlet yang mempunyai kualitas kelentukan yang baik karena resiko cedera sangat sedikit.

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu; (1) ada tidaknya pengaruh langsung kelincahan terhadap kelentukan pada siswa SMA Negeri 3 Maros; (2) ada tidaknya pengaruh langsung kecepatan gerak terhadap kelentukan pada siswa SMA Negeri 3 Maros; (3) ada tidaknya pengaruh langsung kelincahan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan Tenis Meja pada siswa SMA Negeri 3 Maros; (4) ada tidaknya pengaruh langsung kecepatan gerak terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan Tenis Meja pada siswa SMA Negeri 3 Maros; (5) ada tidaknya pengaruh langsung kelentukan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan Tenis Meja pada siswa SMA Negeri 3 Maros; (6) ada tidaknya pengaruh kelincahan melalui kelentukan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan Tenis Meja pada siswa SMA

Negeri 3 Maros; (7) ada tidaknya pengaruh kecepatan gerak melalui kelentukan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan Tenis Meja pada siswa SMA Negeri 3 Maros.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Dan Desain Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif dan metode yang digunakan metode survey dengan teknik analisis jalur untuk analisis datanya.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Maros. Sedangkan populasi terjangkaunya adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 3 Maros. Sedangkan sampel diambil sebagian siswa putra SMA Negeri 3 Maros berjumlah 40 orang yang diambil secara acak dengan metode undian.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data dengan menggunakan metode survey memiliki tujuan untuk pengumpulan data sederhana dan juga bersifat menerangkan atau menjelaskan hubungan variabel penelitian. Data hasil tes kelincahan, kecepatan gerak dan kelentukan yang diperoleh siswa dicatat kemudian dibuat dalam bentuk tabulasi. Untuk tes ketepatan pukulan *forehand drive* dicatat dalam bentuk *scoring*, kemudian dikumulatitkan di tiap tes.

Teknik Analisis Data

Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Kemudian Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi. Jadi, keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis computer pada program SPSS versi 16.00 terhadap taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data kelincahan diukur dengan menggunakan tes pengukuran Agility T-Test, kecepatan gerak diukur dengan tes pengukuran kecepatan gerakan tangan, kelentukan diukur dengan tes pengukuran kelentukan tolok ke depan dan tes ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja. Keseluruhan variabel tersebut di atas mengacu pada tes pengukuran yang lebih baku. Hasil analisis statistik deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	Kelincahan	Kecepatan Gerak	Kelentukan	Ketepatan Pukulan <i>Forehand Drive</i>
N	40	40	40	40
Mean	14,6000	28,4500	19,0750	14,2750
Std. Deviation	1,76577	4,76068	2,75855	1,66391
Range	600	18,00	15,00	8,00
Minimum	11,00	18,00	13,00	11,00
Maximum	17,00	36,00	28,00	19,00
Sum	584,00	1138,00	763,00	571,00

Kelincahan siswa SMA Negeri 3 Maros diperoleh total nilai 584,00, rata-rata 14,6000, satandar deviasi 1,76577, data minimal 11,00, data maksimal 17,00, dan rentang 6,00. Kecepatan gerak siswa SMA Negeri 3 Maros diperoleh total nilai 1138,00, rata-rata 28,4500, satandar deviasi 4,76068, data minimal 18,00, data maksimal 36,00, dan rentang 18,00. Kelentukan siswa SMA Negeri 3 Maros diperoleh total nilai 763,00, rata-rata 19,0750, satandar deviasi 2,75855, data minimal 13,00, data maksimal 28,00, dan rentang 15,00. Ketepatan pukulan *forehand drive* siswa SMA Negeri 3 Maros diperoleh total nilai 571,00, rata-rata 14,2750, satandar deviasi 1,66391, data minimal 11,00, data maksimal 19,00, dan rentang 8,00.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran umum kelincahan, kecepatan gerak dan kelentukan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa SMA Negeri 3 Maros. Data tersebut di atas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling berpengaruh antara variabel penelitian tersebut. Untuk membuktikan seberapa besar pengaruh antara variabel bebas yaitu kelincahan dan kecepatan gerak dengan variabel terikat yaitu ketepatan pukulan *forehand drive*, dimana kelentukan merupakan variabel antara, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan uji korelasi dan uji regresi.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data kelincahan, kecepatan gerak dan kelentukan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa SMA Negeri 3 Maros, maka uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Variabel	Asymp. Sig (2 tailed)	Kesimpulan
Kelincahan (X1)	0,417	Normal
Kecepatan Gerak (X2)	0,532	Normal
Kelentukan (X3)	0,495	Normal
Ketepatan pukulan <i>forehand drive</i> (y)	0,109	Normal

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan pengujian normalitas data dengan menggunakan alat uji kenormalan distribusi data kolmogorov- Smirnov, yakni:

Diperoleh untuk kelincahan dengan tingkat signifikan atau nilai probabilitas diatas 0,05 (0,417 lebih besar dari 0,05), maka dapat dikatan bahwa distribusi data kelincahan berdistribusi normal.

Diperoleh untuk kecepatan gerak dengan tingkat signifikan atau nilai probabilitas diatas 0,05 (0,532 lebih besar dari 0,05), maka dapat dikatan bahwa distribusi data kecepatan gerak berdistribusi normal.

Diperoleh untuk kelentukan dengan tingkat signifikan atau nilai probabilitas diatas 0,05 (0,495 lebih besar dari 0,05), maka dapat dikatan bahwa distribusi data kelentukan berdistribusi normal.

Diperoleh untuk ketepatan pukulan *forehand drive* dengan tingkat signifikan atau nilai probabilitas diatas 0,05 (0,109 lebih besar dari 0,05), maka dapat dikatan bahwa distribusi data ketepatan pukulan bola berdistribusi normal.

Uji linearitas digunakan untuk memastikan linear tidaknya sebaran data, dalam pengujian linearitas berlaku ketentuan, jika harga F tidak signifikan atau lebih besar dari 0,05 maka hubungan antara variabel dinyatakan linear. Tabel 3 menunjukkan hasil uji linearitas antara variabel.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Defiation From Linearity (F)	Sig	Kesimpulan	
X1 dengan X3	0,344	0,883	Linear

X2 dengan X3	1,948	0,073	Linear
X1 dengan Y	0,843	0,529	Linear
X2 dengan Y	0,405	0,966	Linear
X3 dengan Y	0,783	0,634	Linear

Berdasarkan data hasil uji linearitas pada tabel di atas diperoleh dengan harga F (*defiation from linearity*) antara variabel kelincahan (X1) dengan kelentukan (X3) sebesar 0,344 pada signifikan 0,883, harga F (*defiation from linearity*) antara variabel kecepatan gerak (X2) dengan kelentukan (X3) sebesar 1,948 pada signifikansi 0,073, harga F (*defiation from linearity*) antara variabel kelincahan (X1) dengan ketepatan pukulan *forehand drive* (Y) sebesar 0,843 pada signifikansi 0,529, harga F (*defiation from linearity*) antara variabel kecepatan gerak (X2) dengan ketepatan pukulan *forehand drive* (Y) sebesar 0,405 pada signifikansi 0,966, harga F (*defiation from linearity*) antara variabel kelentukan (X3) dengan ketepatan pukulan *forehand drive* (Y) sebesar 0,783 pada signifikansi 0,634. Hal tersebut menunjukkan bahwa harga F tidak signifikan maka hubungan antara variabel dinyatakan linear.

Hipotesis	Besar Pengaruh / Kontribusi	Probabilitas	Kesimpulan
Kelincahan (X1) terhadap Kelentukan (X3)	-0,444 atau 44,4 %	0,005	Signifikan
Kecepatan Gerak (X2) terhadap Kelentukan (X3)	-0,308 atau 30,8 %	0,044	Signifikan
Kelincahan (X1) terhadap Ketepatan Pukulan <i>forehand drive</i> (Y)	0,261 atau 26,1 %	0,038	Signifikan
Kecepatan Gerak (X2) terhadap Ketepatan Pukulan <i>forehand drive</i> (Y)	-0.616 atau 61,6 %	0,000	Signifikan
Kelentukan (X3) terhadap Ketepatan Pukulan <i>forehand drive</i> (Y)	0,249 atau 24,9 %	0,047	Signifikan
Kelincahan (X1) terhadap Ketepatan Pukulan <i>forehand drive</i> (Y) melalui kelentukan (X3)	(-0,444) (0,249) = 0,110 atau 11,0 %	(0,005) (0,047) = 0,000	Signifikan
Kecepatan Gerak (X2) terhadap Ketepatan Pukulan <i>forehand drive</i> (Y) melalui kelentukan (X3)	(-0,308) (0,249) = 0,077 atau 07,7 %	(0,038) (0,047) = 0,002	Signifikan

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung antara kelincahan terhadap kelentukan sebesar 44,4 %. Hal tersebut berarti bahwa kelincahan seorang pemain tenis meja akan dipengaruhi pada tinggi rendahnya kelentukan, dengan kata lain semakin lentur seorang pemain tenis meja semakin tinggi pula tingkat kelincahannya.

Hasil penelitian tersebut bermaksud bahwa dalam kelincahan dibutuhkan unsur kelentukan, karena apabila dalam melakukan aktifitas gerak kelincahan tidak menggunakan kelentukan, maka akan menyulitkan atau menghambat dalam melakukannya dengan hasil yang maksimal. Kelentukan yang baik juga sangat diperlukan bagi tercapainya efisiensi kemampuan gerak sehingga pelaksanaan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja akan lebih maksimal. Oleh karena itu dalam melakukan aktivitas permainan tenis meja sebagian besar memerlukan gerakan-gerakan yang cepat baik pada saat melakukan serangan maupun melakukan aktivitas pengembalian bola sehingga mendapatkan suatu aktivitas gerak yang efisien dan efektif. Maka diharapkan bagi seorang pemain tenis meja agar memiliki komponen kemampuan fisik yang memadai diantaranya unsur fisik kelincahan dan kelentukan.

Kecepatan gerak dipengaruhi langsung oleh kelentukan pada cabang olahraga tenis meja.

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa kecepatan gerak dipengaruhi langsung oleh kelentukan sebesar 30,8 %. Kecepatan gerak umumnya diperlukan untuk melakukan segala macam aktivitas. Dalam melakukan pukulan *forehand drive* perlu kelentukan untuk mendukung kecepatan gerak dalam menggapai bola dengan tepat sehingga menghasilkan pukulan *forehand drive* yang tepat dan terarah. Meskipun seseorang memiliki kecepatan gerak yang baik ketika tidak ditunjang dengan kelentukan yang baik, maka seseorang akan sulit untuk mengembangkan suatu gerakan dalam melakukan pukulan *forehand drive*.

Hal ini menunjukkan bahwa apabila seorang pemain ingin menghasikan gerakan yang maksimal pada saat melakukan aktivitas permainan tenis meja maka harus diperlukan unsur fisik kecepatan gerak yang ditunjang oleh tingkat kelentukan yang baik pula sehingga memudahkan pemain untuk bergerak ke kiri maupun ke kanan serta meminimalisir kemungkinan terjadinya cedera pada saat melakukan gerakan.

Kelentukan berpengaruh langsung terhadap ketepatan pukulan *forehand drive*.

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa kelentukan berpengaruh langsung terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* sebesar 26,1 %. Ketepatan pukulan *forehand drive* merupakan suatu gerakan yang dilakukan dengan memukul bola dalam posisi searah dengan tangan terkuat dari si pemegang bet, dengan sisi pergelangan tangan agak ditekuk masuk, dan bola diharapkan dapat menukik tajam jatuh di daerah lawan tepatnya ke arah *forehand* lawan, tentulah kelentukan sangat dibutuhkan. Dengan kelentukan yang baik, maka akan sangat membantu dalam melakukan pukulan *forehand drive* dengan baik. Pemain tenis meja yang mempunyai kelentukan yang kurang baik tentu akan menemui kesulitan untuk melakukan pukulan *forehand drive*. Dalam olahraga tenis meja kelentukan menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh untuk memperoleh hasil pukulan *forehand drive* secara maksimal.

Kelincahan berpengaruh langsung terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja.

Hasil pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa kelincahan berpengaruh langsung terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* sebesar 61,6 %. Kelentukan sangat diperlukan dalam permainan tenis meja khususnya dalam melakukan pukulan *forehand drive*. Dengan kelentukan yang baik, maka setiap pemain tenis meja dapat melakukan pukulan *forehand drive* baik dan tepat.

Hal ini menunjukkan bahwa ketika pemain ingin melakukan aktivitas permainan pada saat melakukan pukulan *forehand drive* sangat dibutuhkan unsur kemampuan fisik kelincahan, hal ini disebabkan karena semakin lincah seorang pemain dalam melakukan gerakan maka akan memberikan tingkat pengaruh yang sangat positif terhadap pukulan yang dihasilkan. Sehingga pemain diharapkan mampu memiliki unsur kemampuan fisik kelincahan agar menghasilkan tingkat pukulan yang cepat dan tepat.

Kecepatan gerak berpengaruh langsung terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja.

Hasil pengujian hipotesis kelima menunjukkan bahwa kecepatan gerak berpengaruh langsung terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* sebesar 24,9 %. Kecepatan gerak sangat dibutuhkan dalam olahraga tenis meja, karena dengan kecepatan gerak yang baik akan sangat membantu dalam hal pukulan *forehand drive*. Hal ini dikarenakan ketika seorang pemain tenis meja melakukan pukulan *forehand drive* harus mampu bergerak cepat ke arah bola yang datang mengingat permainan tenis meja merupakan jenis permainan kategori cepat diharapkan seorang pemain mampu bergerak sedapat mungkin agar mendapatkan pukulan yang tepat. Jadi setiap pemain tenis meja harus memiliki

kecepatan gerak yang baik karena dengan hal tersebut mampu melakukan pukulan *forehand drive* dengan baik, cepat dan tepat.

Kelincahan melalui kelentukan berpengaruh terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja.

Hasil pengujian hipotesis keenam menunjukkan bahwa kelincahan melalui kelentukan berpengaruh terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* sebesar 11,0 %. dalam melakukan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja kelincahan sangat diperlukan agar lebih mudah untuk melakukan pukulan dengan gerakan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dibutuhkan dalam meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* karena dalam pelaksanaannya membutuhkan koordinasi antara penglihatan dan pergerakan utama dalam hal ini adalah tangan seseorang untuk melakukannya. Oleh karena itu membutuhkan kelincahan yang baik.

Kecepatan gerak melalui kelentukan berpengaruh terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja.

Hasil pengujian hipotesis ketujuh menunjukkan bahwa kecepatan gerak melalui kelentukan berpengaruh terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* sebesar 07,7 %. Kecepatan gerak dibutuhkan para pemain tenis meja untuk melakukan pukulan *forehand drive*, karena dengan kecepatan gerak yang baik akan memudahkan dan memperlancar ketika melakukan pukulan *forehand drive*. Agar dapat melakukan pukulan *forehand drive* yang tepat pada sasaran dan bola dapat diarahkan dengan mudah dan menukik tajam ke lapangan lawan, maka diperlukan kelincahan yang tepat dan baik.

Selain dari pada itu komponen kemampuan fisik kecepatan gerak akan lebih memberikan kontribusi yang baik apabila didukung oleh kemampuan fisik lainnya diantaranya tingkat kelentukan. Karena semakin lentur seseorang maka semakin baik tingkat kemampuan pada saat melakukan aktivitas gerakan dalam hal ini pada saat melakukan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dilapangan sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sajoto dalam Mahendra dkk, (2014:1) pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seseorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscularpower*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai, maka teknik gerakan pukulan *forehand* tidak akan dapat dilakukan dengan baik karena mudah mengalami penurunan kemampuan konsentrasi, dan hal ini akan berpengaruh terhadap usaha penampilan gerakannya pada saat melakukan pukulan *forehand* akan mudah ditampilkan secara sempurna.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh langsung antara kelincahan terhadap kelentukan dalam permainan tenis meja siswa SMA Negeri 3 Maros; 2) Terdapat pengaruh langsung antara kecepatan gerak terhadap kelentukan dalam permainan tenis meja siswa SMA Negeri 3 Maros; 3) Terdapat pengaruh langsung kelincahan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa SMA Negeri 3 Maros; 4) Terdapat pengaruh langsung kecepatan gerak terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa SMA Negeri 3 Maros; 5) Terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa SMA Negeri 3 Maros; 6) Terdapat pengaruh kelincahan melalui kelentukan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa SMA Negeri 3 Maros; 7) Terdapat pengaruh kecepatan gerak melalui kelentukan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa SMA Negeri 3 Maros.

Daftar Pustaka

- Kertamanah, A. 2003a. *Teknik & Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____. 2003b. *Teknik & Taktik Mahir Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kertamanah, A. 2015. *Teknik dan Taktik Permainan Tenis Meja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mahendra, I. R. 2014. *Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Tenis Meja (Analisis Faktor Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Fleksibilitas Pinggul, Waktu Reaksi, Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan, Dan Power Otot Lengan Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tenis (PhD Thesis)*. UNS (Sebelas Maret University).
- Marsah, O., Agust, K., & others. (2016). *Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dan Kelincahan dengan Kemampuan Pukulan Forehand Permainan Tenis Meja Siswa Ekstrakurikuler Putra SMPN 06 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah*. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 3(2), 1-13.
- Ramadhani, A., Saichudin, S., & others. 2014. *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMP*. Jurnal Sport Science, 4(1).
- U. Erlan dkk. 2010. *Peningkatan Pembelajaran Pukulan Forehan dalam Permainan Tenis Meja Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran*. Penjaskesrek FKIP Universitas Tanjungpura.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wardani, p. D. (n.d.). 2015. *Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelenturan Terhadap Tiger Sprong Siswa Kelas X SMA N 2 Metro Lampung*.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yoga, I. M. A. M. 2013. *Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kapasitas Vital Paru-Paru*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 1(1).
- Yulianto, Fajar R.P. 2015. *Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tenis Meja*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 3(2).