TINJAUAN KONDISI FISIK TENIS MEJA PADA SISWA MAS ASY – SYARIF SIDANG KOTO LAWEH KECAMATAN TILATANG KAMANG KABUPATEN AGAM

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Oleh:
Rahmat Satria
NIM.17087038

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul	: Tinjauan Kondisi Fisik Tenis Meja Pada Siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam
Nama	: Rahmat Satria
NIM/BP	: 17087038
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	: Kepelatihan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2022

Mengetahui,	Disetujui Oleh
Ketua Jurusan Kepelatihan	Pembimbing
Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	Prof. Dr. Eri Barlian, MS
NIP. 197207171998803 1004	NIP.196107241987031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rahmat Satria
Nim : 17087038

Dinyatakan Lulus Seteah Mempertahankan Skripsi di Hadapan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

Tinjauan Kondisi Fisik Tenis Meja Pada Siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam

Padang, April 2022

Tim Penguji :		Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Eri Barlian, Ms	: 1
2. Anggota	: Dr. Umar, MS, AIFO	: 2
3. Anggota	: Irfan Oktavianus, M.Pd	: 3

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "**Tinjauan Kondisi Fisik Tenis Meja Pada Siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam"** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan di daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2022
Yang menyatakan

METERAI TEMPEL
774AJX816285428

Rahmat Satria
2017/17087038

ABSTRAK

Rahmat Satria. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Tenis Meja Pada Siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam. *Skripsi* Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki siswa ekstrakulikuler tenis meja MAS Asy – Syarif Sidang Koto Laweh Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam yang berkenaan dengan daya tahan otot lengan, kelentukan, kecepatan reaksi, daya ledak otot lengan dan kelincahan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa ekstrakulikuler tenis meja Mas Asy – Syarif Sidang Koto Laweh Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam yang berjumlah 48 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Puposive Sampling,* maka sampel berjumlah 22 orang. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekwensi.

Hasil penelitian ini secara keseluruhan adalah : 1) tingkat daya tahan otot lengan yang dimiliki siswa Mas Asy – Syarif Sidang Koto Laweh yang dominan adalah 14 orang 10-19 (64%) tergolong kategori kurang, 2) tingkat kelentukan yang dimiliki siswa Mas Asy – Syarif Sidang Koto Laweh yang dominan adalah 18 orang 114,09 (80%) tergolong kategori baik, 3) tingkat kecepatan rekasi yang dimiliki siswa Mas Asy – Syarif Sidang Koto Laweh yang dominan adalah 13 orang 20–28 (55%) tergolong kategori sedang, 4) tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki siswa Mas Asy – Syarfi Sidang Koto Laweh yang dominan adalah 10 orang 53-61 (50%) tergolong kategori sedang, 5) tingkat kelincahan yang dimiliki siswa Mas Asy-Syarif Sidang Koto Laweh yang dominan adalah 11 orang7,9-8,9 detik (55%) tergolong kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadirat Tuhan yang maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **"Tinjauan Kondisi Fisik Tenis Meja Pada Siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam"**. Dalam Menyelesaikan Proposal ini, penulis banyak menemui hambatan dan kesulitan. Namun berkat bantuan, bimbingan dan dorongan berbagai pihak hal tersebut dapat penulis atasi dengan baik. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Nofiardi dan Ibu Rosniati, Selaku orang tua tercinta yang telah memberikan doa, dorongan serta motivasi.Baik secara moril maupun materil, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS sebagai pembimbing akademik yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai penguji satu penulis
4. Bapak Irfan Oktavianus, M.Pd sebagai penguji dua penulis
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai ketua jurusan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd. Sebagai Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D. Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
9. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan kepelatihan FIK UNP.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Sebagai pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini, tentunya saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi

kesempurnaan di masa yang akan datang, akhirnya pada semua pembaca penulis harapkan semoga apa yang penulis ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November, 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL .....

PENGESAHAN i

SURAT PERNYATAAN..... ii

KATA PENGANTAR iii

ABSTRAK v

DAFTAR ISI vi

DAFTAR GAMBAR. ix

DAFTAR TABEL x

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 7

C. Batasan Masalah 7

D. Rumusan Masalah 8

E. Tujuan Penelitian 8

F. Manfaat Penelitian 8

BAB II. KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori 10

1. Hakikat Tenis Meja 10

a. Pengertian Tenis Meja 10

b. Perkembangan Tenis Meja di Asia 11

c. Perkembangan Tenis Meja di Indonesia 11

2. Hakikat Kondisi Fisik 14

a. Pengertian Daya Tahan Kekuatan Otot lengan 16

b.Pengertian Kelentukan Pergelangan Tangan 21

c.Pengertian Kecepatan Reaksi 28

d. Pengertian Daya Ledak Otot Lengan 29

e. Pengertian Kelincahan 31

B. Penelitian yang Relevan 34

C. Kerangka Konseptual 34

D. Pertanyaan Penelitian 36

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 37

B.Tempat dan Waktu Peneltian 37

C. Populasi dan Sampel 38

1. Populasi 38

2. Sampel 38

D. Jenis dan Sumber Data 40

1. Jenis Data 40

2. Sumber Data 40

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 40

a. Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan 41

b. Tes Kelentukan Pergelangan Tangan 42

c. Tes Kecepatan Reaksi 43

d. Tes Daya Ledak Otot Lengan 45

e. Tes Kelincahan 46

F. Teknik Analisis Data 48

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 49
B. Analisis Data 49
1. Hasil Tes Kondisi Fisik 50
a. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan 50
b. Kelentukan Pergelangan Tangan 51
c. Kecepatan Reaksi 53
d. Daya Ledak Otot Lengan 55
e. Kelincahan 56
C. Pembahasan 58
a. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan 58
b. Kelentukan Pergelangan Tangan 59
c. Kecepatan Reaksi 60
d. Daya Ledak Otot Lengan 60
e. Kelincahan 61
D. Keterbatsan Penelitian 62

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 63
B. Implikasi Hasil Penelitian 64
C. Saran 65

DAFTAR PUSTAKA..... 67

LAMPIRAN..... 70

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Bagan Prestasi Tenis Meja 35

Gambar 2. Cara pPelaksanaan Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan..... 41

Gambar 3. Cara Pelaksanaan Tes Kelentukan Pergelangan Tangan 43

Gambar 4. Cara Pelaksanaan Tes Kecepatan Reaksi 44

Gambar 5. Cara Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Lengan 46

Gambar 6. Cara Pelaksanaan Tes Kelincahan 47

Gambar 7. Histogram Tingkat Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan 51

Gambar 8. Histogram Tingkat Kelentukan 53

Gambar 9. Histogram Tingkat Kecepatan Reaksi 54

Gambar 10. Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Lengan 56

Gambar 11. Histogram Tingkat Kelincahan 57

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Populasi Penelitian 38

Tabel 2. Sampel Peneltian 39

Tabel 3. Norma Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan 42

Tabel 4. Norma Tes Kelentukan 43

Tabel 5. Norma Tes Kecepatan Reaksi. 45

Tabel 6. Norma Tes Daya Ledak 46

Tabel 7. Norma Tes Kelincahan 47

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot 50

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pergelangan 52

Tabel 10. Distribusi Frekuensi kecepatan reaksi 54

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot 55

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kelincahan..... 57

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah perkembangan dari latihan yang normal dan teratur untuk menjaga gerak (memelihara kehidupan) dan meningkatkan kapasitas pengembangan (meningkatkan kepuasan pribadi). Seperti makan, olahraga adalah kebutuhan hidup yang periodik; Maksudnya adalah olahraga sebagai alat untuk menjaga dan memelihara kesehatan, tidak bisa ditinggalkan. Menurut Liliana Puspa (2009) dalam (Anggriawan 2015) Secara umum pengertian olahraga dapat kita lihat sebagai satuan rangkaian kegiatan keterampilan gerak atau memainkan objek, yang disusun secara terstruktur dan sistematis dengan menggunakan suatu batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya. Olahraga adalah alat untuk merangsang perkembangan dan kemajuan fisik, rohani dan sosial. Antropometri-anatomi desain dan kapasitas fisiologis, stabilitias emosional dan pengetahuan ilmiah serta kapasitas mereka untuk bergaul dengan keadaan mereka saat ini pada dasarnya lebih baik daripada siswa yang secara efektif mengambil bagian dalam pendidikan atau latihan yang sebenarnya daripada siswa yang tidak aktif mengikuti kegiatan penjas-Or (Dasar-dasar pendidikan jasmani,2017:5).

Olahraga merupakan salah satu bentuk materi pembelajaran di sekolah yang dikenal dengan istilah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah siklus individu atau anggota masyarakat yang dilakukan

dengan sengaja dan efisien. Hal ini dilakukan melalui berbagai latihan untuk mendapatkan kapasitas dan kemampuan aktual, pengembangan, wawasan, dan pengembangan karakter. Menurut Fakhi dan Barlian (2019) kemajuan olahraga sebagai kerangka permainan umum diwujudkan melalui tiga pilar, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan ini adalah pendidikan jasmani yang selalu ada di tingkat pendidikan SD, SMP, SMA. Namun, Pendidikan jasmani ini hanya diberikan 2 jam pelajaran atau pertemuan 1 kali dalam seminggu. Sehingga beberapa lembaga pendidikan menambahkan jam untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam bidang olahraga dan seni yang dikenal dengan istilah ekstrakulikuler. Kegiatan ini dijadikan sebagai wadah pembinaan siswa untuk mencari pemain yang handal diberbagai cabang olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang dibina oleh lembaga pendidikan adalah cabang olahraga tenis meja. Tenis meja dibuat di Inggris sekitar abad kesembilan belas, di mana dimainkan oleh masyarakat kelas atas sebagai permainan dalam ruangan. Tenis meja memiliki beberapa nama, salah satunya adalah "Ping-Pong", dan diusulkan bahwa permainan ini pertama kali dikembangkan oleh pejuang Inggris di India atau Afrika Selatan, di mana mereka membawanya kembali ke Inggris. Sederet buku diatur di meja sebagai jaring, di mana dua buku berfungsi untuk memukul bola golf. Nama "ping-pong" digunakan di hampir semua negara sebelum

perusahaan Inggris J. Jaques and Child Ltd menjadikannya merek dagang pada tahun 1901. Nama "Ping-Pong" kemudian lebih banyak digunakan untuk permainan yang dimainkan oleh peralatan Jaques, dengan organisasi yang lain menyebutnya tenis meja. Secara umum tenis meja adalah olahraga yang dimainkan oleh dua atau empat orang dengan menggunakan bet yang dilapisi karet seluloid untuk memukul yang harus melewati jaring atau net yang digantung ditengah-tengah meja (Sudrajat, Nasuka, and Irawan 2019)

Tenis Meja merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan diruangan tertutup atau didalam gedung (indoor) dimainkan oleh dua dan empat pemain. Tenis meja adalah permainan baru dan inovatif (Muklis, 2007; 26) cara memainkannya dengan menggunakan bet seluloid melalui jaring yang tergantung diatas meja, yang dihubungkan ke dua poros jaring. Tenis meja adalah permainan yang dimainkan dengan berhadapan lawan. Bola yang datang begitu cepat dan berpindah arah, sehingga permainan ini membutuhkan kecepatan dan fokus yang cukup besar.

Sebagaimana ditunjukkan oleh Jimbaw, mentor kru tenis meja Cina 1992 (dalam Kertamanah 2003:45) mengatakan bahwa semakin tinggi kualitas teknik yang harus dikuasai seorang pemain, semakin

menonjol kebutuhan fisik yang dibutuhkan. Apalagi dengan sifat dari gelar/kompetisi yang akan diikuti, semakin diperhatikan keadaan yang dibutuhkan seorang pemain untuk mencapai prestasi pada gelar yang diikuti. (Sugawara and Nikaido 2014).

Seperti yang dikemukakan oleh Galuh (2016:2) adalah wajar bahwa dengan keadaan ada 1) Ada peningkatan kapasitas jalannya kondisi jantung, 2) Ada peningkatan komponen kondisi fisik, 3) Ada perkembangan yang lebih baik daripada yang sebelumnya, 4) Ada reaksi cepat untuk mendapatkan dan mengembalikan bola ,5) Untuk meningkatkan state of being dalam setiap permainan, diperlukan segmen-segmen state of being seperti kekuatan, ketekunan, kesiapan, kekuatan sentuhan, keseimbangan, ketepatan, (koordinasi), (respon).

Pergerakan tubuh yang bagus akan membantu seseorang pemain tenis meja mencapai prestasi yang diinginkan. Sehingga untuk mendapatkan komponen kondisi fisik yang bagus diperlukannya latihan secara terus menerus sampai benar-benar mencapai pada automatisasi. Demikian pula melihat peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakulikuler tenis meja di MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh yang sebagian besar merupakan pemula dalam permainan tenis meja. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Elfa Harisa selaku guru penjasorkes di MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh yang dilakukan pada hari Kamis tanggal 6 Agustus 2020 di MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh, dan berdasarkan pengamatan, dalam permainan tenis meja prestasi

yang dimiliki oleh siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh masih di kategorikan rendah, hal ini terbukti ketika peserta ekstrakulikuler tenis meja melakukan latihan-latihan fisik yang dimana terdapat banyak kekurangan yang masih signifikan seperti tidak adanya footwork pada saat latihan, cepatnya peserta ektrakulikuler tenis meja merasa lelah pada saat latihan, lemahnya kekuatan pukulan smash, kurang cepatnya peserta ektrakulikuler tenis meja melakukan perpindahan posisi, ketidakmampuan peserta eksktrakulikuler tenis meja melakukan pukulan *flick.* Permasalahan ini disebabkan oleh kurangnya jadwal latihan, program latihan yang tidak tepat sasaran, guru penjasorkes yang belum mempunyai lisensi melatih tenis meja, sarana dan prsarana yang tidak mendukung seperti meja untuk latihan hanya ada dua dan layak pakai satu, bet untuk latihan yang tidak sesuai standar, kurangnya bola untuk latihan, dan kurangnya dukungan guru-guru lain terhadap kegiatan ekstrakulikuler tenis meja ini.

Hal ini berdampak besar pada penampilan beberapa peserta MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh yang mengikuti beberapa kejuaraan diantaranya pada tahun 2016 pada kejuaraan antar pelajar tingkat SLTA se Kabupaten Agam di Pondok Pesantren MTI Canduang, 2017 kejuaraan antar pelajar MA se Agam Timur di MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh, 2018 kejuaraan antar pelajar MA se Agam Timur di MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh. Dari beberapa kejuaraan yang diikuti hanya pada tahun 2017 saja MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh mendapatkan juara 4 yaitu kejuaraan antar pelajar MA se Agam Timur, hal ini membuktikan

bahwasanya prestasi yang dimiliki oleh MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh di ekstrakulikuler tenis meja masih rendah.

Dari hasil observasi dan hasil pengamatan pada pertandingan diatas penulis melihat sumber permasalahan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakulikuler tenis meja yaitu terletak pada rendahnya daya tahan kekuatan otot lengan, kelentukan, kecepatan reaksi, kelincahan dan daya ledak otot lengan siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh. Jadi dengan itu penulis tertarik untuk melakukan peninjauan dan berupaya untuk meningkatkan terhadap kondisi fisik tenis meja siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana tingat daya tahan kekuatan otot lengan siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh Sidang Koto Laweh yang mengikuti kegiatan ekstrakuliker tenis meja.
2. Bagaimana tingkat kelentukan siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh yang mengikuti kegiatan ekstrakulikuler tenis meja.
3. Bagaimana tingkat kecepatan reaksi siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh yang mengikuti kegiatan ekstrakulikuler tenis meja.
4. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh yang mengikuti kegiatan tenis meja.
5. Bagaimana tingkat kelincahan siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh yang mengikuti kegiatan ekstrakulikuler tenis meja.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, biaya dan kemampuan, maka dalam penelitian ini hanya membahas tentang tinjauan kondisi fisik tenis meja siswa MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: ”Bagaimanakah kondisi fisik siswa ekstrakulikuler tenis meja MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana :

1. Daya tahan kekuatan otot lengan.
2. Kelentukan pergelangan tangan
3. Kecepatan reaksi
4. Daya ledak otot lengan
5. Kelincahan siswa ekstrakulikuler tenis meja MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai cara meningkatkan kemampuan fisik dalam kegiatan ekstrakulikuler di sekolahan.
2. Penelitian ini diharapakan menambah pengetahuan dan masukan untuk mengembangkan ekstrakulikuler tenis meja di MAS Asy-Syarif Sidang Koto Laweh.

3. Penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi pihak yang bersangkutan dalam proses pembinaan tenis meja supaya tercipta prestasi yang baik, dalam hal ini adalah siswa, guru penjasorkes dan masyarakat.