

**HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN PERGELANGAN TANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND DRIVE* ATLET
EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA DI SMK N 1 SIABU
KABUPATEN MANDAILING NATAL**

SKRIPSI

*untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

**WAHYUDI RAMADHAN NST
18087344**

**DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Kelentukan Togok dan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Atlet Ekstrakurikuler Tenis Meja SMK N 1 Siabu Kabupaten Mandailing Natal

Nama : Wahyudi Ramadhan Nst

Nim/BP : 18087344/2018

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

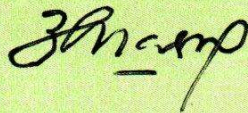
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2024

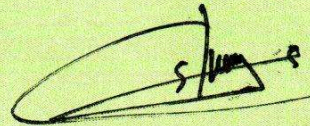
Disetujui Oleh :

Kepala Departemen



Dr. Masrun, M.Kes
NIP. 196311041987031002

Pembimbing



Sari Mariati, S.Si, M.Pd
NIP : 19840316 201504 2 002

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Wahyudi Ramadhan Nst
BP/NIM :18087344

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**Hubungan Kelentukan Togok dan Pergelangan Tangan Terhadap
Kemampuan *Forehand Drive* di SMK N 1 Siabu Kabupaten Mandailing
Natal**


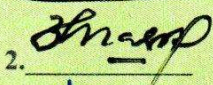
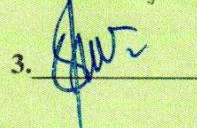
Padang, Januari 2024

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Sari Mariati, S.Si, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Masrun, M.Kes
3. Anggota : Suci Nanda Sari, M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ **Hubungan Kelentukan Togok dan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Atlet Ekstrakurikuler Tenis Meja SMK N 1 Siabu Kabupaten Mandailing Natal** ” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima saksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karenakarya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2024



Wahyudi Ramadhan Nst
Nim/BP.18087344/2018

ABSTRAK

Wahyudi Ramadhan.2023. Hubungan Kelentukan Togok dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Atlet Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMK N 1 Siabu

Penelitian ini dilatar belakangi dengan masih kurang maksimalnya ketepatan kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler Smk N 1 Siabu. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan togok dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *forehand drive* pada atlet ekstrakurikuler SMK N 1 Siabu.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Analisis data penelitian menggunakan korelasi *rank order*. Penelitian ini dilaksanakan pada Juni 2023 di SMK N 1 Siabu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa. Dimana teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20. Instrumen dalam penelitian ini adalah 1) *Standing Trunk Flexion* 2) tes *Shoulder and Wris Elevation* dan 3) tes ketepatan *forehand drive*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : Ada hubungan antara kelentukan togok dengan kemampuan *forehand drive* karena $r_{\text{hitung}} = 0,934 > r_{\text{tabel}} = 0,450$. Ada hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *forehand drive* karena $r_{\text{hitung}} = 0,84 > r_{\text{tabel}} = 0,450$. Dan ada hubungan antara kelentukan togok dan pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *forehand drive* karena $r_{\text{hitung}} = 0,879 > 0,450$.

Kata kunci: Kelentukan Togok, Kelentukan Pergelangan Tangan, Kemampuan *Forehand Drive*, Tenis Meja.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas izin dan ridha-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Kelentukan Togok dan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Atlet Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMK N 1 Siabu Kabupaten Mandailing Natal**”. Penulisan skripsi ini merupakan kewajiban yang harus ditempuh untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program sarjana (S1) pada departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Selama menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik berupa bimbingan, pengarahan dan dorongan. Untuk itu dengan segala kerendahan hati dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Sari Mariati, S.Si,M.Pd selaku dosen PA (Pembimbing Akademik) yang telah mendidik dan membimbing peneliti dalam hal akademik sehingga peneliti bisa menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
2. Bapak Dr. Masrun, M.Kes dan Ibuk Suci Nanda Sari, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr.Masrun, M.Kes. selaku Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak dan Ibu dosen Pendidikan Departemen Olahraga beserta staf administrasi Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan bantuan baik dalam segi layanan, pengajaran, perkuliahan dan ilmu pengetahuan bagi peneliti selama dalam perkuliahan.
5. Teristimewa untuk kedua orangtuaku tercinta, Ayahanda Arizona Nst dan Ibunda Mahrani Lubis. Terima kasih atas do'a yang tiada henti-hentinya, pengorbanan, motivasinya, serta perhatian yang selama ini telah diberikan sehingga penyusunan skripsi ini bisa diselesaikan.
6. Teruntuk kakak, abang, dan adikku tercinta terima kasih telah memberikan bantuan dan dukungan moral kepada peneliti selama perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
7. Teruntuk rekan-rekan seperjuangan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2018, terimakasih karna sudah ada dan menjadi bagian cerita yang tidak akan pernah terlupakan.
8. Teruntuk semua pihak yang telah membantu dan telah ikut serta direpotkan selama masa-masa penyelesaian skripsi ini. Terima kasih banyak telah menjadi bagian dari sanksi perjuangan. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang lebih atas segala perbuatan baik yang telah diberikan, Amin.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan serta dapat memeberikan informasi bagi pembaca.

Padang, Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II: KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Tenis Meja.....	7
2. Teknik Pukulan Tenis Meja.....	25
3. Sarana Prasarana Tenis Meja	31
4. Hakikat Kemampuan <i>Forehand drive</i>	33
5. Hakikat Kelentukan Togok	37
6. Hakikat Kelentukan Pergelangan Tangan	39
B. Penelitian Relevan	45
C. Kerangka Konseptual	46
D. Hipotesis	47
BAB III: METODE PENELITIAN.....	48
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Populasi dan Sampel	48
C. Definisi Operasional.....	49
1. Kelentukan Togok	49

2. Kelentukan Pergelangan Tangan	50
3. kemampuan <i>Forehand drive</i>	50
D. Instrumen Penelitian	51
E. Teknik Pengumpulan Data	55
F. Teknik Analisis Data	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	57
1. Kelentukan Togok (X_1).....	57
2. Kelentukan Pergelangan Tangan (X_2).....	58
3. Kemampuan <i>Forehand Drive</i> (Y).....	60
B. Pengujian Hipotesis.....	62
1. Hipotesis Pertama (X_1 - Y).....	62
2. Hipotesis Kedua (X_2 - Y).....	62
3. Hipotesis ketiga (X_1, X_2 - Y)	63
C. Pembahasan.....	64
1. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kelentukan Togok Terhadap kemampuan <i>Forehand Drive</i> Atlet ekstrakurikuler Tenis Meja di SMK N 1 Siabu	64
2. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Atlet ekstrakurikuler Tenis Meja di SMK N 1 Siabu	65
3. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kelentukan Togok dan Kelentukan Pergelangan Tangan Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Atlet ekstrakurikuler Tenis Meja di SMK N 1 Siabu	66

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	69
B. Saran	69

DAFTAR PUSTAKA.....	71
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	75
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	49
2. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan Togok	57
3. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan Pergelangan Tangan.....	58
4. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan <i>forehand drive</i>	60
5. Rangkuman Uji korelasi antara kelentukan togok terhadap kemampuan <i>forehand drive</i> atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMK N 1 Siabu	62
6. Rangkuman Uji korelasi antara pergelangan tangan terhadap kemampuan <i>forehand drive</i> atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMK N 1 Siabu	63
7. Rangkuman Uji Kolerasi Antara Kelentukan Togok dan Pergelangan Tangan Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan <i>Forehand Drive</i> atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMK N 1Siabu.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pegangan <i>Shakehands Grip</i>	11
2. Pegangan <i>Penhold Grip</i>	13
3. Posisi Siap Dalam Tenis Meja	14
4. Meja Tenis Meja	31
5. Tiang dan Jaring Net.....	32
6. Bet Tenis Meja	32
7. Bola Tenis Meja	33
8. Kerangka Konseptual	46
9. Tes Kelentukan Togok	52
10. Tes Pergelangan Tangan	53
11. Instrumen Ketepatan Pukulan <i>Forehand drive</i> Tenis meja.....	54
12. Grafik Variabel Kelentukan Togok.....	58
13. Grafik Variabel Kelentukan Pergelangan Tangan	60
14. Grafik Variabel Kemampuan <i>forehand drive</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 . Data Kelentukan Togok.....	75
Lampiran 2. Data Kelentukan Pergelangan Tangan	76
Lampiran 3. Data Ketepatan Pukulan <i>Forehand Drive</i>	77
Lampiran 4. Data kelentukan Togok, kelentukan pergelangan tangan dan <i>forehand drive</i>	78
Lampiran 5. Pengujian Hipotesis Penelitian	79
Lampiran 6. Tabel Nilai Koefisien Rho dari Spearman.....	83
Lampiran 7. Dokumentasi	84
Lampiran 8. Surat ijin penelitian	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat luas. Tenis meja dapat dimainkan oleh semua tingkat usia, baik usia dini, remaja, maupun dewasa. Permainan tenis meja memberi manfaat yaitu dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang baik.

Permainan tenis meja memiliki keistimewaan seperti dapat dimainkan oleh semua lapisan masyarakat mulai dari anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan, tidak memerlukan tempat yang luas, menggunakan alat yang ringan, memiliki peralatan yang harganya terjangkau oleh kalangan masyarakat.

Permainan tenis meja memiliki ciri tersendiri yaitu dilihat dari jenis bola, alat pemukul, cara memukul, lapangan serta peraturan permainan. Karena laju bola yang sangat cepat dan alat pemukul yang memakai lapisan karet dan busa berlapis karet yang beraneka jenis, maka olahraga ini kaya dengan variasi permainan. Pemain yang mahir akan menciptakan gerakan-gerakan yang indah.

Pentingnya pengembangan dan pembinaan dibidang olahraga dijelaskan dalam pasal 27 ayat diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional (UU No. 11 tahun 2022). Hal ini dapat diartikan bahwa olahraga masyarakat adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat berdasarkan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat yang

dilakukan secara terus menerus untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Selain itu dalam pasal 1 ayat 3 UU no 12 tahun 2022 dijelaskan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang adalah tenis meja , yang prima dalam berlatih maupun saat bertanding agar nantinya mendapat prestasi yang maksimal. Dalam olahraga tenis meja kemampuan pukulan *forehand drive* harus menjadi salah satu teknik yang harus mendapatkan perhatian dalam proses latihan. Beberapa faktor yang harus dilatih untuk memperoleh prestasi yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor lain yang harus menjadi perhatian adalah pelatih yang mampu menyusun dan memberikan program latihan sesuai dengan kebutuhan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang diinginkan.

Pada teknik *forehand drive*, kelentukan togok seorang atlet sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan dari pukulan yang dilakukan, begitu juga dengan pergelangan tangan seseorang atlet tenis meja juga akan membantu keberhasilan dari pukulan *forehand drive*. Saat melakukan *forehand drive* seorang atlet harus mempunyai keyakinan dan percaya diri yang kuat agar mampu menghasilkan pukulan yang sempurna yang sulit dikembalikan oleh lawan. Faktor lain yang juga sangat perlu diperhatikan adalah kelengkapan sarana dan prasarana latihan.

SMK N 1 Siabu merupakan salah satu sekolah yang aktif melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di Kabupaten Mandailing Natal. Adapun beberapa kejuaraan yang pernah diikuti oleh atlet tenis meja SMK N 1 Siabu adalah O2SN tingkat Kabupaten Mandailing Natal pada tahun 2017 yang berhasil mendapatkan juara tiga, pada tahun 2018 saat mengikuti O2SN tingkat Kecamatan Panyabungan atlet SMK N 1 Siabu mengalami penurunan prestasi, dimana mereka tersingkir pada perempat final. Pada tahun 2019-2021 tidak mengadakan O2SN tingkat Kecamatan Panyabungan dan tingkat Kabupaten Mandailing Natal dikarenakan pandemi Covid-19.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama praktek lapangan pada 08 Agustus 2021 di SMK N 1 Siabu peneliti melihat atlet kurang serius dalam latihan yang disebabkan kurang terstrukturanya program latihan yang diberikan. Atlet sering mengalami respon yang lambat dalam menerima bola saat pertandingan, sehingga menyebabkan kegagalan seperti ketepatan dalam melakukan *forehand drive* karena pada saat lawan menyerang atau melakukan pukulan atlet tersebut sulit untuk mengembalikan atau menyerang balik serangan dari lawan sehingga *forehand drive* tersebut keluar. Atlet SMK Negeri 1 Siabu sulit mengimbangi cepatnya permainan lawan dan kurang tepatnya pada saat pukulan *forehand drive*. Faktor lain yang terlihat dalam latihan sering terjadi keterlambatan dikarenakan atlet masih ada rutinitas lain sebelum latihan tenis meja. Peneliti juga melihat ketidaktepatan bola saat menyentuh bet dalam melakukan *forehand drive*. Sehingga *forehand drive* kurang maksimal yang mengakibatkan bola mudah dikembalikan oleh lawan

dan mengakibatkan bola banyak keluar dari lapangan.

Berdasarkan masalah tersebut peneliti ingin meneliti lebih jauh faktor faktor yang mempengaruhi *forehand drive* atlet tenis meja di SMK Negeri 1 Siabu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Siabu, adapun faktor-faktor tersebut dapat di identifikasikan :

1. Kelincahan yang kurang baik di SMK Negeri 1 Siabu.
2. Sarana dan prasarana yang kurang memadai untuk melakukan *forehand drive* di SMK Negeri 1 Siabu.
3. Pelatihan yang kurang profesional dalam latihan.
4. Dukungan dari internal maupun eksternal bertanding atlet di SMK Negeri 1 Siabu.
5. Kelentukan togok atlet tenis meja SMK Negeri 1 Siabu.
6. Kelentukan pergelangan tangan atlet tenis meja di SMK Negeri 1 Siabu
7. Kemampuan *forehand drive* atlet tenis meja di SMK Negeri 1 Siabu.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalahnya sebagai berikut:

1. Kelentukan togok atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMK Negeri 1 Siabu.
2. Kelentukan pergelangan atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMK Negeri 1 Siabu.

3. Kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMK Negeri 1 Siabu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah kelentukan tolok berhubungan dengan kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMK N 1 Siabu?
2. Apakah kelentukan pergelangan tangan berhubungan dengan kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMK N 1 Siabu?
3. Apakah kelentukan tolok dan pergelangan tangan secara bersama sama berhubungan dengan kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMK N 1 Siabu?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui hubungan kelentukan tolok dengan kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMK Negeri 1 Siabu.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMK Negeri 1 Siabu.
3. Untuk mengetahui kelentukan tolok dan pergelangan tangan dengan kemampuan *forehand drive* atlet ekstrakurikuler tenis meja di SMK Negeri 1 Siabu

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan dibidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan para pelatih, pembina olahraga tenis meja untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi teknik *forehand drive* seorang atlet atau pemain tenis meja sebagai dasar pembuatan program latihan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian tersebut diharapkan memberikan masukan dan penjelasan kepada pelatih mengenai pengukuran kelentukan togok dan pergelangan tangan sebagai faktor pengaruh terhadap kemampuan *forehand drive*, sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan atlet tenis meja yang dipandang mempunyai hubungan yang erat sekali dengan pencapaian prestasi.