

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN SMASH DALAM
OLAHRAGA TENIS MEJA SISWA DI SMP NEGERI 4 SATU ATAP
LUNANG SILAUT KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

**IKEWIDYAWATI
NIM. 78464**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Smash Dalam Olahraga Tenis Meja Siswa di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Ikewidyawati
NIM : 78464
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Drs. Zainul Johor, M.Pd
NIP. 195912131986021001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205021987231002

PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan
Smash Dalam Olahraga Tenis Meja Siswa di SMP
Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten
Pesisir Selatan

Nama : Ikewidyawati

NIM : 78464

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Erianti, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Zainul Johor, M.Pd	2. _____
3. Anggota	Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd	3. _____
4. Anggota	Drs. Deswandi, M.Kes	4. _____
5. Anggota	Drs. Kibadra	5. _____



*“ Seandainya aku boleh memilih biarlah aku menjadi sang fajar
Yang gigih mengusir kelam namun rela menyingkir untuk
Memberi tempat bagi sang surya yang lebih cemerlang
Aku ingin menjadi bintang atau bulan yang tidak angkuh
Ketika bertahta dan tidak mengeluh ketika terbenam
(Dari buku Detik-Detik Terakhir Kehidupan Rosululloh SAW)*

*Ya Alloh, Ya Robi.....
Hari ini setitik kebahagiaan telah ku raih sekeping cinta dan harapan
Telah ku dapatkan, namun perjalanan masih panjang dan
perjuangan belum selesai
Semoga sahmat ini menjadi awal bagi keberhasilsn di masa yang akan
dating*

*Dalam suatu kisah yang panjang penuh liku ujian dan cobaan dan hempasan.....
Saat jiwa telah penuh kasih sayang dan doa, seakan ujian,cobaan dan hempasan
merasuk
Dengan kenikmatan dan kebanggaan.....
Seiring dengan bergilirnya waktu kehidupan serentetan kisah masih ku
jalani.....
Harapanku cukup besar, karna ku harap kehadiran Mu*

*Alhmdulilah ya Alloh
Hanya Engkau muara segala kesukuran dan
Tumpahan keluh kesah, karna Engkaulah yang mengatur
Dan membuat semuanya bukan mimpi dan menjadi lebih berarti*

*TO : “ Bapak Sawal Dan Ibuk Marni ”
Bapak serta ibuk ku tersayang
Dengan tetesan air mata dan tetesan keringat
Demi anakmu, engkau keluarkan pengorbanan yang begitu berarti
Engkau relakan waktumu untuk bekerja
Untuk terus memberikan dukungan
Yang terus memberikan semangat agar duduk diperguruan tinggi*

*Begitu mulianya hatimu Bapak, Ibuk ku.....
Sebagai seorang anak aku hanya berusaha
Memberikan yang terbaik untuk ku
Dengan mendapat langkah awal ini.....*

*Bapak serta ibuk, aku sayang pada mu.....
Namun hanya untaian kata yang tak berarti apa-apa
Untuk mengungkapkan rasa terimakasihku
Aku hanya ingin melihat Bapak serta Ibuk tersenyum
Dan ikut merasakan kebahagiaan yang aku rasakan*

*Sesungguhnya Bapak Ibuk
Sejuta aksara dan sejuta permata selautan mutiara
Langkahku takkan bermaya dan melayang
Hidupkupun kaku takkan bernyawa
Tanpa doa dan restu dari bapak dan Ibuk*

*Terimalah rangkaian rasa terima kasihku yang tak terhingga
Dari kasih sayang dan cinta yang telah diberikan
Karna dirimu teramat istimewa bagiku
Harapan demi harapan mudah-mudahan Alloh memberikan
Kemudahan nantinya.Amin.....*

Spesial Thanks to

*Tiada kata yang dapat aku ucapkan kepada seluruh anggota keluarga Bapak ku
tercinta sawal dan Ibuk Marni (Aku sangat menyayangi mu....)dan khususnya mbah
Anang dan mbah Ngedok.Pakde warno serta mbokde ratmi,Om Toher Lek sukat,Mas
Trik ,Mbak Anik , Mas indra, Mbak Atik, yang terus memberikan semangat agar aku
terus melaju dan pantang mundur walapun terjangaan gempa dikota padang.*

*Untuk adek ku tersayang Aan terus rajin belajar dan ngajinya ya..... tingkatkan
terus prestasimu.....Mbak percaya kok aan pasti bisa.....*

*Untuk adekku Mega rajin kuliahnya ya.....trus adek ku tenti yang rajin sekolahnya
jugak ya.....*

*Kesha nama mu ada dihatiku (I L U Honey).yang terus memberikan semangat
tersendiribagi ku, walapun begitu banyak masalah dan rintangan tapi kita bisa
melewati bersama. Thanks Honey dukungan mu sangat berarti bagiku.....aku selalu
bangga padamu.....*

*Terimakasih tak terhingga ku persembahkan kepada ibu Erianti, penasehat akademis
sekaligus pembimbingku...terimakasih atas semua waktu,bimbingan, arahan yang
ibuk berikan selama ike kuliah.Dan juga untuk bapak Jainul johor terima kasih atas
waktu bimbingan dan semangat yang bapak berikan. Terima kasih juga untuk bapak
Syafuruddin, bapak Deswandi, bapak Kibadra atas saran-saran yang diberikan dalam
menyelesaikan karya ike ini tsk lupa ike ucapkan terimakasih untuk semua dosen staf*

pengajar dan karyawan jurusan FIK UNP. Terimakasih atas ilmu yang bapak/ibu berikan ini akan menjadi bekal paling berharga untuk hidup ike dimasa depan.

Terima kasih untuk ibuk Juminah dan bapak sugiran, serta seluruh guru dan karyawan tata usaha SMPN 4 lunang silaut PESEL yang telah banyak membantu ike dalam melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan karya ini.

Special Thanks To:

Sahabat ike, Ipit, rani, mai wiwid, siska, ratna, riri, dedi boby, yasmi, ando, puji, (Terima kasih atas persahabatan, jika akhirnya takdir memisahkan kita dan kita melangkah kejalan yang berbeda...jangan lupa dermaga tempat kita awlanya berlayar...)

Untuk semua periodi Penjaskesrek 06 yang namanya g bisa disebutin satu persatu. Terima kasih untuk semuanya 4 setengah tahun kita bersama...menggoreskan berbagai kenangan baik dan jelek antara sesama kita, simpanlah semua kenangan yang tercipta sehingga mambuat kita tersenyum jika kita mengingatnyadihari tua nanti.

Untuk cudin (semangat din....), ami (cepat menyusul wisuda ya..mi..), mia (yang rajin kuliahnya mia). Dan untuk kos garuda di dadaku (ika, Intan, reska, mutia, tia, itri, ami, amel, fika, desi, ipit, nika, rika, ike, ezi, tria, rani, iii, winda, ita) kalian semua adalah adek kos sekalian sahabat ike. trus tidak lupa pula uuni kos yang selalu masakin mei untuk ike ketika ike lagi lapar, yang gak sempet ike masak hehehehehehe.....

N talupa pula temen-temen ike PL dulu di SMPN 4 padang panjang, serta guru di SMPN4 padang panjang. trus untuk ibuk kos padang panjang, uuuni eni dan uuuni des, ari, indri, riddo makasih semuanya.



Ikewidyawati, S.Pd

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 18 Januari 2011
Yang menyatakan,

Ikewidyawati

ABSTRAK

Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan *Smash* Dalam Olahraga Tenis Meja Siswa di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan

OLEH : Ikewidyawati, /2011/78464

Masalah penelitian adalah keterampilan *smash* olahraga tenis meja siswa belum begitu baik, sebagaimana yang diharapkan. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya keterampilan *smash* tersebut diantaranya adalah faktor kelincahan yang dimiliki siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan keterampilan *smash* dalam olahraga tenis meja di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah *korelasional*, populasi adalah seluruh siswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga tenis meja, berjumlah sebanyak 22 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 22 orang dengan rincian 12 orang siswa putera dan 10 orang siswa puteri. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang langsung diperoleh dari responden dengan tes kelincahan dan tes keterampilan *smash*. Sedangkan data sekunder yaitu data tentang jumlah siswa yang diperoleh dari kantor Tata Usaha sekolah bersangkutan. Data dianalisis dengan menggunakan *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kelincahan siswa putera diperoleh $r_{hitung} 0,613 > r_{tabel} 0,576$ dan siswa puteri diperoleh $r_{hitung} 0,694 > r_{tabel} 0,632$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel kelincahan dengan keterampilan *smash* tenis meja siswa puteri SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Smash Dalam Olahraga Tenis Meja Siswa di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Zainul Johor, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Drs. Deswandi, M.Kes dan Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan.
7. Kedua orang tua dan adik ku tercinta, yang telah banyak memberikan bantuan secara moril maupun materil ke pada penulis sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
8. Teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler	9
2. Olahraga Tenis Meja	11
3. Kelincahan	13
4. Keterampilan <i>Smash</i> Dalam Permainan Tenis Meja	16
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Instrument Penelitian	25
F. Teknik Analisa Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	

1. Kelincahan Siswa Putera	32
2. Kelincahan Siswa Puteri	34
3. Keterampilan <i>Smash</i> Siswa Putera	36
4. Keterampilan <i>Smash</i> Siswa Puteri.....	38
B. Uji Persyaratan Analisis	39
C. Uji Hipotesis.....	40
D. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Kelincahan Siswa Putera.....	33
2. Distribusi Hasil Data Kelincahan Siswa Puteri	34
3. Distribusi Hasil Data Keterampilan Smash Siswa Putera.....	36
4. Distribusi Hasil Data Keterampilan Smash Siswa Puteri	38
5. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	40
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Siswa Putera	41
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Siswa Puteri	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Lengan Awal <i>Forhand Smash</i>	21
2. Sikap Lengan Akhir <i>Forhand Smash</i>	22
3. Kerangka Konseptual	23
4. Lintasan <i>Shuttle Run</i>	26
5. Testi Berdiri di Depan Garis Start	27
6. Testi Mengambil Balok Kayu.....	27
7. Testi Meletakkan Balok Kayu pada $\frac{1}{2}$ Lingkaran.....	28
8. Tes Keterampilan Bermain Tennis Meja.....	30
9. Histogram Hasil Data Kelincahan Siswa Putera.....	33
10. Histogram Hasil Data Kelincahan Siswa Puteri	35
11. Histogram Frekuensi Keterampilan <i>Smash</i> Siswa Putera	37
12. Histogram Frekuensi Keterampilan <i>Smash</i> Siswa Puteri	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Hasil Penelitian	46
2. Uji Normalitas Data Kelincahan	47
3. Uji Normalitas Data Keterampilan Smash.....	48
4. Uji Hipotesis Kelincahan Dengan Smash Siswa Putera.....	49
5. Uji Hipotesis Kelincahan Dengan Smash Siswa Puteri	50
6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	51
7. Surat Izin Penelitian dari UPTD Ka. Pesisir Selatan.....	52
8. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan.....	53
9. Dokumentasi Penelitian	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Dalam pendidikan formal belajar menunjukkan adanya perubahan yang bersifat positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Dalam Undang-Undang Pendidikan Republik Indonesia No. 20 (2003:2) tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan pendidikan merupakan:

“Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Berdasarkan pada kutipan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa untuk mengembangkan potensi peserta didik dapat diwujudkan melalui pendidikan. Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana dalam rangka untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, berlandaskan pada kekuatan spiritual keagamaan, yang tercakup di dalamnya adalah akhlak yang mulia dan dapat mengembangkan

kepribadian dan berbagai keterampilan yang berguna bagi kehidupan pribadinya, masyarakat dan negara.

Pendidikan yang dilaksanakan di sekolah harus dapat berperan dalam masyarakat yang sedang berkembang pada saat ini, yaitu manusia yang bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berbudi luhur, terampil serta sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang di tuangkan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang bertujuan bahwa: “Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif dan menjadi warga yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas jelaslah, bahwa pendidikan yang dilaksanakan di sekolah adalah sebagai alat untuk meningkatkan kualitas manusia itu sendiri. Mengembangkan aspek tingkah laku peserta didik untuk mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan, maka sekolah turut bertanggung jawab dalam mengembangkan potensi peserta didik dalam berbagai kegiatan. Diantara kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik adalah dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler tersebut adalah dalam cabang olahraga.

Menurut Lutan (1986:3) bahwa “program ekstrakurikuler merupakan salah satu bagian yang tak terpisahkan dari kegiatan

pendidikan sekolah. Dengan begitu sekolah hendaknya melaksanakan program ini secara seimbang dan juga memperhatikan kondisi lingkungan. Kegiatan kegiatan ekstrakurikuler, apabila dilaksanakan dengan baik maka kita dapat meningkatkan prestasi siswa secara maksimal. Di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa adalah cabang olahraga tenis meja.

Olahraga tenis meja merupakan cabang olahraga permainan yang bersifat individu dan beregu. Diknas (2005:95) menjelaskan bahwa olahraga tenis meja yang dipertandingkan adalah “peserta tunggal putra, tunggal putri dan ganda putra dan ganda putri”. Sedangkan untuk peraturan pertandingan sudah memakai peraturan resmi dari Peraturan Pertandingan Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI). Artinya peraturan pertandingan tersebut berlaku untuk semua pertandingan yang ada di seluruh wilayah Indonesia.

Diantara teknik yang ada dalam olahraga tenis meja adalah smash. Teknik yang paling dominan dalam permainan tenis meja adalah teknik pukulan. Khairuddin (1999:10) mengatakan *smash* adalah pukulan yang sifatnya keras, daya luncurnya tajam dan curam ke bawah, mengarah kebidang lapangan lawan yang dapat dijadikan sebagai senjata untuk mematikan permainan lawan atau mengakhiri permainan untuk mendapatkan angka. Betapapun hebatnya

kemampuan seseorang melakukan berbagai pukulan, maka tidak akan sempurna bila tidak dilengkapi dengan pukulan yang baik.

Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan *smash* seseorang dalam permainan tenis meja, diantaranya adalah pandangan harus fokus pada bola, sikap badan, kelincahan, koordinasi mata tangan yang belum baik, penguasaan teknik *smash* masih rendah, koordinasi gerakan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan tubuh serta emosional siswa pada saat melakukan *smash*. Begitu juga dengan siswa pada saat melakukan *smash* dalam latihan ataupun bermain olahraga tenis meja dalam pelaksanaan kegiatan pengembangan diri, di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan.

Berdasarkan beberapa kali pengamatan penulis lakukan dilapangan, penulis berpraduga bahwa dalam melakukan *smash* siswa kurang memiliki kelincahan, sehingga keterampilan *smash* dalam bermain ataupun latihan masih belum begitu baik atau tidak tepat sasaran. Hal ini juga penulis amati pada saat dari beberapa kali pertandingan yang telah diikuti oleh siswa SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan, dan tidak lolosnya SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut dalam penyeleksian untuk mewakili kecamatan di Lunang Silaut di tingkat Kabupaten Pesisir Selatan, disebabkan keterampilan *smash* yang belum begitu baik, bola yang

dipukul selalu dapat diterima lawan dan sering gagal menerima pukulan bola dari lawan.

Dalam bermain tenis meja, teknik *smash* sangat menentukan kemenangan dalam permainan tenis meja. Teknik *smash* merupakan teknik utama yang tidak bisa dikesampingkan pemain untuk bermain tenis meja dengan baik dan benar. Keterampilan *smash* yang belum baik dalam olahraga tenis meja siswa SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan, sehingga sekolah ini dalam cabang olahraga tenis meja siswanya kurang berprestasi.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui penyebab belum baiknya keterampilan *smash* dalam olahraga tenis meja siswa di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut tersebut. Dari sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan *smash* dalam olahraga tenis meja, maka penulis memprediksi atau menduga salah satu faktor penyebabnya yaitu faktor kelincahan. Karena seseorang yang memiliki kelincahan, secara pasti dia dapat bergerak dengan cepat untuk merubah arah gerakan sesuai dengan yang diinginkannya. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Hubungan kelincahan dengan keterampilan *smash* dalam olahraga tenis meja siswa SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan *smash* dalam olahraga tenis meja. Maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan belum baik
2. Koordinasi mata tangan yang belum baik
3. Kelincahan yang belum dimiliki
4. Penguasaan teknik yang belum baik
5. Sikap badan kurang sempurna
6. Kelentukan tubuh yang belum baik
7. Pandangan kurang konsentrasi pada bola
8. Emosi kurang terkontrol

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi keterampilan *smash*, dan keterbatasan dana, tenaga serta waktu yang penulis miliki, maka penelitian ini membatasi atas satu variabel saja yaitu: kelincahan dan keterampilan teknik *smash*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah peneliti kemukakan di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *smash* dalam olahraga tenis meja siswa di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kelincahan yang dimiliki siswa di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Keterampilan *smash* dalam olahraga tenis meja siswa di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Hubungan kelincahan dengan keterampilan *smash* dalam olahraga tenis meja siswa di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas sebagai pelatih untuk dapat mengembangkan olahraga tenis meja, khususnya keterampilan teknik smash dalam olahraga tenis meja
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah bagi siswa yang memiliki bakat dan minat.

5. Dinas Pendidikan Nasional, khususnya Kabid olahraga dalam rangka pembinaan dan pengembangan olahraga bagi siswa di sekolah-sekolah.
6. Mahasiswa lainnya apabila mempunyai keinginan untuk meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
7. Siswa SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan dalam meningkatkan prestasi pada cabang olahraga tenis meja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2007:7) “struktur kurikulum SMP/Mts meliputi substansi pembelajaran dalam satuan jenjang pendidikan yang ditempuh selama tiga tahun memuat 10 mata pelajaran, muatan lokal dan pengembangan diri”. Kegiatan pengembangan diri dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler dan dibimbing oleh guru atau tenaga kependidikan.

Di antara bidang pendidikan yang ada dalam kurikulum Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Penjasorkes tersebut dituangkan dalam kurikulum dalam bentuk kegiatan intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Umar (1990: 117-125) mengatakan bahwa kegiatan intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut :

“1) Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan pengajaran yang rutin dilakukan oleh siswa pada jam sekolah dengan alokasi waktu yang telah ditentukan, 2) kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang mempelajari bahan pengajaran yang diberikan diluar jam pelajaran tatap muka sebagai tugas atau pekerjaan rumah, untuk menunjang bahan pengajaran yang diberikan dalam tatap mukatersebut, 3) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka (termasuk di waktu libur).”

Berpedoman pada kutipan di halaman sebelumnya, jelaslah bahwa dasar kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan tatap muka pada waktu proses belajar mengajar berlangsung. Bentuk pelaksanaan kegiatan ini dapat dilakukan secara klasikal atau kelompok. Kegiatan kokurikuler adalah penunjang pelaksanaan kegiatan intrakurikuler dan melatih siswa untuk melaksanakan tugas secara bertanggung jawab.

Depdiknas (2007:7) kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk “memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan bakat, minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan olahraga, khusus bagi siswa-siswa yang memiliki bakat dan minat dalam cabang olahraga tertentu. Dalam arti lain dapat dikatakan melalui kegiatan ekstrakurikuler dapat menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat peserta didik. Hal ini dipertegas dengan SK Mendikbud No. 0421/U/1984 tentang pembinaan kesiswaan dan SK Dirjen Pendidikan Dasar dan menengah No. 226/C/kep/1992 tentang pembinaan kegiatan siswa, bahwa: “Pembinaan kegiatan kesiswaan yang dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang pada umumnya menunjang kegiatan intrakurikuler”. Diantaranya bakat dan minat peserta didik dalam

berbagai cabang olahraga tersebut adalah olahraga permainan tenis meja.

2. Olahraga Permainan Tenis Meja

Olahraga tenis meja merupakan cabang olahraga permainan yang bersifat individu dan beregu. Diknas (2005:95) menjelaskan bahwa olahraga tenis meja yang dipertandingkan adalah “peserta tunggal putra, tunggal putri dan ganda putra dan ganda putri”. Sedangkan untuk peraturan pertandingan sudah memakai peraturan resmi dari Peraturan Pertandingan Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI). Artinya peraturan pertandingan tersebut berlaku untuk semua pertandingan yang ada di seluruh wilayah Indonesia, khususnya untuk anak-anak usia Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan sekolah Menengah Atas, bahkan olahraga tenis meja ini juga sering dipertandingkan di Perguruan Tinggi.

Olahraga permainan tenis meja menurut Larry Hodges (1996:3) adalah “suatu jenis olahraga yang dimainkan di atas meja dimana bola dibolak-balikan segera dengan memakai pukulan. Permainan tenis meja dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin dan secepat mungkin mematikan permainan lawan, tergantung dari tujuan permainan itu sendiri”. Sementara pendapat yang senada juga dikemukakan oleh Utama dalam Sutamirin (2007:17) menjelaskan bahwa pada dasarnya olahraga permainan tenis meja adalah:

“Permainan tenis meja adalah suatu permainan menggunakan fasilitas meja, perlengkapannya raket dan bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (servis) yaitu bola dipantulkan di meja sendiri, dipukul melewati atas net dan memantul dimeja lawan sampai lawan tidak bisa mengembalika dengan sempurna. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulan”.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa dalam permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang mengandalkan pukulan bola kearah meja lawan, melewati net dengan terlebih dahulu melambungkan sendiri bola tersebut dilapangan sendiri dan untuk memperoleh angka harus dapat mematikan bola di atas meja lawan atau lawan tidak berhasil mengembalikan bola ke atas meja yang melakukan pukulan.

Olahraga tenis meja menggunakan lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang meja 2,74m, lebar meja 1,525m dan harus datar dengan ketinggian 76 cm dari lantai. permainan tenis meja tersebut diawali dengan sebuah atau dimulai dari servis yaitu memukul bola setelah atau sebelum memantul di atas meja dengan melewati net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Permainan ini dengan menggunakan bet sebagai perpanjangan tangan untuk memukul bola, dan menggunakan bola relatif kecil dan bergerak dengan cepat, lapangan yang relatif kecil untuk dijangkau, serta meja yang dibatasi oleh net dan garis. Keadaan tersebut menjadikan permainan tenis meja termasuk ke dalam jenis keterampilan yang terbuka.

Keterampilan yang terbuka menurut Sukadiyanto dalam Toni (2006:8) adalah “keterampilan yang kondisi lingkungan sekitar sulit untuk dikendalikan dan diperkirakan sebelumnya. Posisi sasaran selalu bergerak dan aktifitasnya sangat dipengaruhi oleh orang lain atau lawan bermain”. Untuk menggiring laju bola yang cepat dalam permainan tenis meja diperlukan kualitas energi yang cukup atau dibutuhkan.

3. Keterampilan *Smash* Dalam Permainan Tenis Meja

a. Pengertian *Smash* Dalam Permainan tenis Meja

Di dalam permainan tenis meja pukulan *smash* tidak selalu dilakukan untuk mengembalikan bola yang datangnya dari pukulan lawan. *Smash* baru dilakukan apabila ada kesempatan yang memungkinkan untuk melakukan pukulan *smash* yang bertujuan untuk mematikan permainan lawan sehingga mendapatkan angka. Selain ada kesempatan yang memungkinkan, sebelum melakukan pukulan *smash* harus sudah dapat melakukan pukulan-pukulan dasar dari permainan tenis meja.

Menurut Zainur (2005) bahwa pukulan *smash* merupakan pukulan cepat yang diarahkan kebawah dengan kuat dan tajam. Dalam permainan atau olahraga tenis meja *smash* yang dilakukan tentunya tajam kearah dalam lapangan yaitu meja tenis meja. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *smash* adalah upaya

penyerangan dalam olahraga tenis meja untuk mematikan bola di daerah lawan dengan tujuan untuk memperoleh point. Artinya pukulan *smash* tersebut yang dilakukan oleh siswa dalam mengumpulkan angka atau poin.

Tim Mata Kuliah tenis Meja (2008:85) mengatakan *smash* dalam permainan tenis meja adalah "pukulan yang dilakukan dengan keras an tajam menghujam kearah lawan untuk membalas suatu pukulan". Kemudian Poole (2004:36) menjelaskan *smash* yaitu kekuatan seseorang pemain yang dapat mengumpulkan angka baginya di dalam pertandingan. Sementara Sutarmin mengartikan bahwa *smash* adalah suatu pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan". Selanjutnya Larry Hooges (1996:14) mengemukakan bahwa *smash* dalam permainan tenis meja adalah "bola yang dipukul dengan kecepatan yang cukup tinggi, sehingga lawan tidak dapat mengembalikannya dan juga untuk mematikan atau pukulan *smash*". Di sisi lain Grice (2004:142) menjelaskan pukulan *smash* dalam permainan tenis meja mengandung arti penting yaitu:

"Arti penting di dalam pukulan *smash* adalah pukulan ini hanya memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap bola pendek yang harus mereka pukul. Pukulan *smash* digunakan secara ekstensif dalam partai ganda. Semakin tajam sudut yang anda buat, semakin sedikit waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi. Selain itu semakin kuat *smash* anda , semakin luas lapangan yang harus ditutupi lawan anda".

Dari kutipan di atas jelaslah bahwa seseorang melakukan pukulan *smash* dengan baik dan dengan teknik yang benar, maka lawan tidak mempunyai cukup waktu untuk mengembalikan bola dan semakin susah pengambalian bola dari lawan. Di samping itu pukulan *smash* sering digunakan secara ekstensif dalam permainan tenis meja untuk partai ganda. Kemudian dalam melakukan pukulan tersebut harus kuat dan tajam serta diarahkan pada sisi lapangan yang sulit dijangkau lawan.

Seseorang untuk dapat memiliki keterampilan pukulan *smash* dengan baik untuk dapat memperoleh angka atau poin, banyak hal yang harus diperhatikan, antara lain adalah mengarahkan gerakan pukulan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan dan sulit diterima lawan. Menurut Sajoto (1995:9) agar bola yang dipukul tepat sasaran, seseorang harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan gerak-gerak bebas mengendalikan suatu sasaran. Artinya seorang pemain dalam melakukan pukulan, misalnya pukulan *smash* dalam olahraga tenis meja maka dia harus memiliki kemampuan melakukan gerakan-gerakan bebas dalam mengendalikan situasi sasaran bola yang dipukul.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pukulan *smash* dalam permainan tenis meja dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan untuk memperoleh

angka atau kemenangan, dibutuhkan salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan yang dimaksud disini adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Dengan demikian dapat diartikan variabel yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah kelincahan yang dimiliki siswa pada saat melakukan smash dalam permainan tenis meja, yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan.

Untuk memperoleh hasil *smash* yang maksimal dalam olahraga tenis meja, selain dibutuhkan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, kelentukan tubuh, koordinasi gerakan dan pandangan, sikap badan, juga dibutuhkan yaitu kelincahan. Bagaimana mungkin seseorang dapat menerima bola dengan baik tanpa adanya kelincahan, maksudnya dia lebih cepat bergerak untuk merubah arahnya ke kiri, ke kanan, mundur atau maju mendekati meja sesuai dengan keberadaan bola yang akan dipukul. Sehingga perolehan pukulan bola pada saat melakukan *smash* yang merupakan usaha yang maksimal sesuai dengan sasaran jatuhnya bola seperti yang diinginkan dalam memperoleh angka.

b. Jenis-Jenis Pukulan Dalam Permainan Tennis Meja

Hasil pukulan dari sikap gerakan dalam permainan tenis meja akan menghasilkan dua komponen gerak, yaitu komponen ke depan dan ke atas. Adapun jenis-jenis pukulan dalam permainan tenis meja menurut Sumarno dkk (1994:364-366) adalah sebagai berikut:

- 1) Pukulan *Drive* , merupakan hasil pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan-pukulan yang keras dengan gerakan tangan yang bebas. Dengan pukulan ini bola akan melaju dengan kecepatan tinggi dan dilakukan tergantung dengan jenis bola yang diterima dari lawan.
- 2) Pukulan *Topspin*, merupakan pukulan bat/raket terhadap bola pada bagian sedikit di atas dari garis tengah bola, pada waktu permukaan bat/raket menyentuh bola, gerakan ke atas lebih besar dari pada gerakan ke depan.
- 3) Pukulan *Backspin*, pukulan ini adalah kebalikkan dari pukulan bola *topspin* , yaitu bola yang dipukul pada bagian sedikit di bawah garis tengah bola. Pada waktu bola menyentuh bat/raket menyentuh bola, gerakan ke bawah lebih besar dai pada gerakan ke depan, sehingga menghasilkan putaran bola ke arah bawah ata ke arah dalam dan jalannya bola agak rendah serta lambat.

- 4) Pukulan *Smash*, merupakan pukulan yang tajam dan keras yang tujuannya adalah mematikan permainan lawan, sehingga mendapatkan angka. Pukulan *smash* ini ada dua teknek atau cara yaitu a) teknik *forehand* dan teknik *backhand*. Teknik *forehand smash* dilakukan dengan sikap posisi kedua kaki sedikit lebih besar, tubuh berputar ke kanan dari pinggul. Sikap awal lengan dan kemudian gerakan memukul dengan lengan bergerak dari belakang ke depan, dari kanan kekiri dan dari atas ke bawah seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Sikap Awal Lengan *Forhand Smash*

Kemudian sikap akhir lengan *forhand smash* adalah sudut antara lengan atas yang diarahkan ke depan dengan tubuh menjadi semakin kecil, demikian pula sudut antara

lengan bawah dan lengan atas. Gerakan lengan semakin ke bawah dan bola dipukul pada titik yang lebih tinggi tetapi ketinggian bola yang masih dapat di *smash*. Lengan atas tidak boleh sejajar dengan bahu apalagi lebih tinggi dari bahu. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar 2.



Gambar 2. Sikap Akhir Lengan *Forhand Smash*

4. Kelincahan

Setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan hal yang penting untuk diperhatikan dalam pelatihan olahraga. Diantara elemen kondisi fisik tersebut adalah kelincahan. Menurut Lutan (1986:116), kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan, Poerwadarminto dalam Romi (2002). Yang dimaksud dengan kelincahan dalam penelitian ini adalah kegiatan yang dilakukan siswa dalam menyelesaikan rangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dalam gerakan yang gesit dan cekatan yang menyangkut koordinasi merangkai beberapa gerakan.

Selanjutnya Harsono (1998:3) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan yakni sebagai berikut: orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kemudian Soejono (1994) berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh secara cepat atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Hal ini berarti kelincahan dapat dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan seperti yang dikatakan oleh Lutan (1991:116) yaitu sebagai berikut: 1) Lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali dalam jarak 4-5 meter. Setiap kali sampai pada satu titik sebagai batas, sipelaku

harus secepatnya berusaha merubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.

Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak. 2) Lari zig-zag, sipelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali diantara 4-5 titik. Jarak setiap titik sekitar 2 meter. 3) Jongkok-berdiri (squat-thrust), dimulai dengan sikap berdiri tegak, sipelaku berjongkok dengan kedua tangan dilantai. Selanjutnya, kedua kakinya di lemparkan lurus kebelakang sehingga tubuhnya lurus seperti sikap tubuh akan melakukan gerakan push-up. Kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak. Keseluruhan gerakan tersebut di lakukan secepat-cepatnya. Sipelaku diminta untuk mampu melakukan rangkaian gerakan itu sebanyak mungkin dalam batas waktu tertentu.

Dalam olahraga tenis meja saat melakukan *smash* kelincahan sangat diperlukan untuk merubah arah pergerakan. Hal ini akan menyulitkan lawan untuk menerima bola, demikian sebaliknya jika kita tidak lincah maka lawan akan mudah membaca gerakan kita sehingga bola akan mudah diterima oleh lawan. Kelincahan yang baik adalah modal dalam melakukan suatu gerakan dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan.

Selanjutnya penguasaan kecakapan dan keterampilan gerak agar seorang pemain dapat bermain dengan baik, juga harus

diperhatikan yaitu biomotornya. Menurut Sahara (2004:36) biomotor adalah "kondisi kemampuan gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh kerja sistem-sistem organ dalam seperti jantung dan paru-paru". Sementara Kriese (1999:111) adalah "kekuatan, kelincahan, kecepatan, ketahanan aerobik, ketahanan anaerobik, keseimbangan dan kelentukan. Kelincahan dalam permainan tenis meja merupakan salah satu kemampuan biomotor yang sangat penting dan dapat dikatakan sebagai dasar-dasar khusus dalam pukulan tenis meja, khususnya kerja kaki".

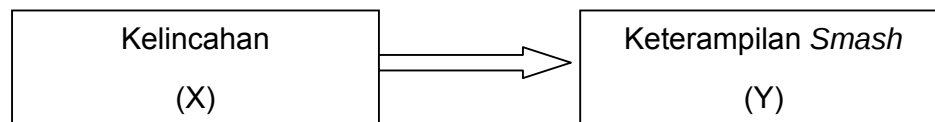
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori dan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan keterampilan *smash* dalam olahraga tenis meja. Kelincahan adalah kegiatan pemain tenis meja dalam menyelesaikan rangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah.

Dalam melakukan pukulan *smash* dalam olahraga tenis meja kelincahan sangat berperan dalam menentukan tingkat keberhasilan keterampilan *smash*. Karena dengan kelincahan dapat melakukan pukulan *smash* yang berguna untuk memperoleh angka atau poin. Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan di duga memberikan pengaruh terhadap keterampilan *smash* dalam olahraga

tenis meja. Dengan kata lain kelincahan dapat meningkatkan keterampilan smash atau pukulan dalam olahraga tenis meja.

Dari uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dalam penelitian ini kelincahan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini yang dihubungkan dengan variabel terikatnya yaitu keterampilan *smash* dalam olahraga tenis meja siswa di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam skema sebagai berikut:



Gambar 3. Kerangka konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan keterampilan *smash* dalam olahraga tenis meja siswa putera di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan keterampilan *smash* dalam olahraga tenis meja siswa puteri di SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *smash* tenis meja siswa putra SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan, diperoleh r_{hitung} 0,613 > r_{tabel} 0,576 dan diterima kebenarannya secara empiris.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *smash* tenis meja siswa putri SMP Negeri 4 Satu Atap Lunang Silaut Kabupaten Pesisir Selatan, diperoleh r_{hitung} 0,694 > r_{tabel} 0,632 dan diterima kebenarannya secara empiris.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pembina atau pembimbing kegiatan pengembangan diri pada cabang olahraga tenis meja agar dapat memperhatikan kemampuan fisik siswa seperti kelincahan.
2. Siswa agar lebih rajin dan teratur berlatih, baik latihan kondisi fisik maupun latihan teknik, terutama teknik pukulan *smash*.

3. Pihak sekolah agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana olahraga tenis meja, agar siswa lebih rajin dan bersemangat dalam berlatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK-UNP.
- Depdiknas. 2005. Pedoman Lomba-Pertandingan Olahraga Siswa Sekolah Dasar Tingkat Nasional. Jakarta: Direktorat Dirjen.
- Hadi. 1993. Statistik Jilid 2. Bandung: Alumni.
- Harsono. 1998. Coaching dan Aspek –Aspek Psikologi Dalam Coaching Depdikbud. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Khairuddin. 2001. Pedoman Permainan Bulu Tangkis Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP. Padang: FIK UNP.
- Kriese. 1999. Total Tennis Training. Michigan: Master Pres Published.
- Larry, Hoodges. 1996. Tennis Meja Tingkat Pemula. Jakarta. PT Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli. 1988. Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori Metode. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta.
- Lutan, Rusli (1991). Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori Metode. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta.
- Sumarno, dkk 1994. Olahraga Pilihan. Depdikbud. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Sutamirin. 2007. Terampil Berolahraga Tennis Meja. Surakarta. Era Intermedia.
- Poole, James. 2004. Sejarah Bulu Tangkis. Bandung: CV Pioner Jaya.
- Riduwan, 2005. Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula. Jakarta: Alfabeta.
- Romi. 2002. Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Sekolah Sepakbola Universitas Negeri Padang. FIK UNP.
- Sahara, Sayuti. 2004. Kemampuan Biomotor dan Metodologi Pengembangan. Padang: FIK UNP Padang.