

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN
KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN
PUKULAN *BACKHAND DRIVE* ATLET TENIS MEJA
PTMSI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ASYAMI FARY PRATAMA
NIM. 2012/1203399**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* Atlet Tenis Meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Asyami Fary Pratama

NIM/ BP : 1203399/ 2012

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

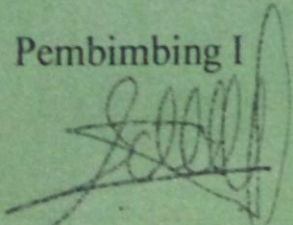
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

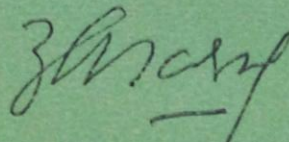
Disetujui oleh

Pembimbing I



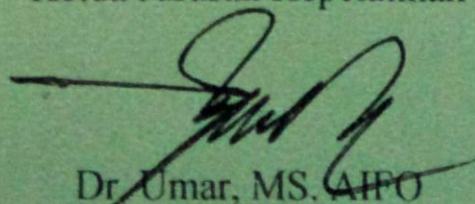
Dr. Adnan Fardi, M. Pd
NIP. 19581203 198503 1 002

Pembimbing II



Drs. Masrun. M. Kes, AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Menyetujui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

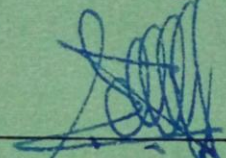
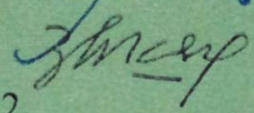
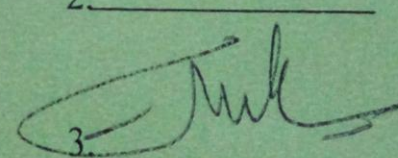
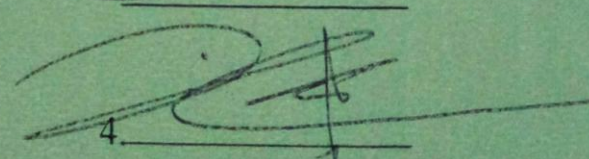
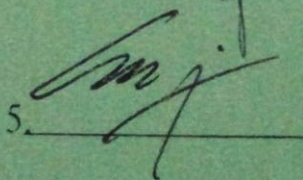
Nama : Asyami Fary Pratama
NIM/ BP : 1203399/ 2012

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

**Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan
Terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* Atlet Tenis Meja PTMSI
Kabupaten Padang Pariaman**

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Masrun. M. Kes, AIFO	2. 
3. Anggota	: Dr. Alnedral, M. Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. M. Ridwan, M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* Atlet Tenis Meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman" adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulisan ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2017
Yang membuat pernyataan



Asyami Fary Pratama
NIM. 2012/1203399

ABSTRAK

Asyami Fary Pratama. 2017. “Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* Atlet Tennis Meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tennis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tennis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet tennis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 42 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang atlet tennis meja putra. Teknik pengambilan data yaitu : Kelentukan pergelangan tangan di ukur dengan menggunakan busur, koordinasi mata-tangan dites dengan lempar tangkap bola kasti kedinding sasaran, sedangkan keterampilan pukulan *backhand drive* dites menggunakan meja tennis meja. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : 1) Kelentukan pergelangan tangan memberikan kontribusi terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tennis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman sebesar 39.06%, 2) Koordinasi mata-tangan memberikan kontribusi terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tennis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman sebesar 44.09%, 3) Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tennis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman sebesar 47.61%.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Drive* Atlet Tenis Meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman”**.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Adnan Fardi, M. Pd, pembimbing I dan Drs. Masrun. M. Kes, AIFO, pembimbing II yang telah membimbing peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Alnedral, M. Pd, Drs. Hendri Irawadi, M, Pd, dan Drs. M. Ridwan, M. Pd, tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran didalam menyusun skripsi ini
3. Orang tua beserta keluarga besar yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan..
4. Drs. H. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan.
5. Dr. Umar, MS.AIFO. Ketua Jurusan Kepelatihan yang telah memberi motivasi bagi peneliti, baik secara moril maupun penyelesaian administrasi.

6. Bapak dan Ibu staf dosen pengajar FIK UNP yang telah berbagi ilmu dan pengalaman kepada peneliti.
7. Rekan-rekan Kepelatihan BP 2012 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi yang memerlukannya demi perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Februari 2017

Peneliti

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	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pukulan <i>Backhand Drive</i>	9
2. Kelentukan Pergelangan Tangan.....	14
3. Koordinasi Mata-Tangan	17
B. Penelitian Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27

C. Populasi dan sampel.....	29
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	30
E. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR RUJUKAN.....	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	29
2. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pergelangan Tangan	39
3. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata-Tangan	41
4. Distribusi Frekuensi Data Ketepatan Pukulan <i>Bachand Drive</i>	42
5. Hasil Uji Linearitas	43
6. Uji Normalitas Data Penelitian	44
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	46
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	47
9. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda.....	48
10. Rangkuman Hasil Pengujian Independensi.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Pukulan <i>Backhand</i>	11
2. Sikap Awal Pada Dorongan <i>Backhand</i>	12
3. Sikap Akhir Pada Dorongan <i>Backhand</i>	13
4. Kerangka Konseptual	25
5. Tes Kelentukan Pergelangan Tangan.....	31
6. Bentuk Instrumen Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	32
7. Bentuk Instrumen Ketepatan Pukulan <i>Bachand Drive</i>	34
8. Histogram Data Kelentukan Pergelangan Tangan	40
9. Histogram Data Koordinasi Mata-Tangan.....	41
10. Histogram Data Ketepatan Pukulan <i>Bachand Drive</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	60
2. Rekap Data Penelitian	61
3. Deskripsi Data Penelitian	62
4. Uji Linieritas dan Regresi Linieritas	63
5. Uji Normalitas Data	73
6. Uji Hipotesis Penelitian dengan Korelasi <i>Product Moment</i>	75
7. Uji Independensi Data Variabel Bebas	84
8. Norma di Cari dengan Skala 5	85
9. Tabel Nilai-nilai <i>Product Moment</i>	88
10. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t"	89
11. Tabel <i>95TH Percentilel Of The "F" Distribution</i>	90
12. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	91
13. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	92
14. Dokumentasi Penelitian	93
14.Surat Izin Penelitian	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan dapat diwujudkan diantaranya adalah dengan meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga masyarakat. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga. Salah satu cabang olahraga yang terus dibina dan dikembangkan adalah tenis meja.

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan di dalam ruangan oleh dua atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola melewati jaring yang tergantung di atas meja, yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Untuk bisa

bermain tenis meja dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar tenis meja dan juga kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Hal ini senada dengan pendapat Syafruddin (2011:58)

Ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Dari pendapat ini, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Kondisi fisik menunjukkan keadaan atau kemampuan fungsi (*faal*) tubuh secara menyeluruh, seperti kemampuan fungsi jantung, paru sistem peredaran darah, otot, sendi, pernapasan. Tanpa kondisi fisik yang baik, sulit bagi seseorang atlet untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga. Begitu juga halnya dengan atlet tenis meja, artinya atlet tenis meja juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Dalam tenis meja dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: kelentukan, koordinasi mata-tangan, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot, serta keseimbangan. Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti melakukan pukulan *forehand*, *backhand*, *cop*, *drive* dan *smash*.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa *backand* merupakan salah satu bentuk pukulan dalam permainan tenis meja. *Bachhand* pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal lengan menyilang didepan tubuh arah kanan. Pukulan ini digunakan untuk mengembalikan bola dari sisi *backhand* dan untuk memaksa lawan berbuat kesalahan dengan mengenbalikan bola yang cepat. Selain itu *backhand* adalah suatu serangan dalam tenis meja untuk memperoleh poin, kegagalan dalam melakukan *backhand* akan menguntungkan bagi lawan, jika bola keluar dari meja lawan dan memberikan angka bagi lawan. Dalam bermain tenis meja sangat penting sekali keterampilan *backhand*. Dengan demikian untuk menunjang keberhasilan kemampuan pukulan *backand* harus didukung oleh kondisi fisik yang baik.

Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi di Indonesia yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Salah satunya adalah PTMSI Kabupaten Padang Pariaman yang telah melakukan pembinaan olahraga tenis meja. Berdasarkan informasi dari pengurus PTMSI Kabupaten Padang Pariaman Bapak Samsul Rizal, atlet telah sering mengikuti turnamen-turnamen baik tingkat daerah maupun provinsi. Namun kenyataannya saat ini atlet tenis meja Kabupaten Padang Pariaman belum memberikan prestasi yang maksimal, sebagai Kejurda pada tahun 2015 Atlet Kabupaten Padang Pariaman tidak mendapatkan Juara.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada atlet PTMSI Kabupaten Padang Pariaman sewaktu latihan pada bulan Mei 2016, serta dalam mengikuti pertandingan liga bulanan, peneliti melihat pada saat melakukan pukulan *backhand drive* bola yang dipukul sering keluar lapangan dan tidak tepat sasaran, sewaktu lawan memukul bola sering tidak dapat dikembalikan dengan baik. Selain itu lecutan pukulan *backhand drive* yang dilakukan atlet tidak keras, tidak tepat dan tidak terarah pada sasaran yang diinginkan. Sehingga mendatangkan poin untuk pihak lawan. Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan pukulan *backhand drive* seseorang dalam permainan tenis meja, diantaranya adalah kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan, daya ledak otot lengan, keseimbangan, kecepatan, serta kelincahan.

Dalam tenis meja untuk menghasilkan pukulan *bachhand drive* yang cepat dan tepat pada sasarannya dibutuhkan kelentukan dari pergelangan tangan. Apabila atlet memiliki kelentukan pergelangan tangan maka pukulan *backhand drive* yang dilakukan akan lebih terarah kemana diinginkan untuk mengelabui lawan dan dengan pergelangan tangan yang lebih lentur akan memberikan lecutan yang lebih baik terhadap pukulan. Begitu juga dengan koordinasi mata-tangan. Dalam melakukan pukulan *backhand drive* dalam permainan tenis meja, bola yang datang sangat cepat sekali karna frekwensinya diudara sangat kecil selain bola yang kecil disertai dengan kecepatan bola yang tinggi maka peranan koordinasi mata-tangan sangat besar sekali, karena koordinasi mata tangan merupakan kecepatan implus saraf

didalam menyampaikan informasi yang diterima oleh indra dan kemudian dibawa ke otot sehingga terjadilah gerakan yang diinginkan.

Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan otot lengan seseorang mengeluarkan tenaga maksimal terhadap pukulan dan kemampuan otot dalam berkontraksi. Jika seorang atlet memiliki daya ledak otot lengan yang baik tentunya dapat melakukan pukulan *backhand* dengan keras dan kuat. Selanjutnya keseimbangan, keseimbangan diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Apabila keseimbangan tidak baik maka akan berpengaruh terhadap gerakan pukulan *backhand drive* yang dilakukan. Kecepatan dalam melakukan pukulan *backhand drive* sangat penting sekali, jika seorang atlet memiliki kecepatan maka dia akan cepat mengembalikan pukulan yang dilakukan lawan, selanjutnya kelincahan, jika seorang atlet memiliki kelincahan maka atlet tersebut mampu merubah arah dalam melakukan pukulan *backhand drive* dengan cepat.

Berdasarkan pengamatan peneliti tersebut, apabila hal ini dibiarkan, atlet akan sulit untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Untuk menunjang keterampilan pukulan *backhand drive* tentunya setiap atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan merupakan dugaan sementara sebagai salah satu kondisi fisik yang lebih dominan menentukan keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman, selain dari daya ledak otot lengan, keseimbangan, kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan sebagai faktor yang mempengaruhi keterampilan *backhand drive* atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kelentukan pergelangan tangan mempengaruhi keterampilan pukulan *backhand drive*, sebab dengan kelentukan pergelangan tangan yang baik maka gerakan yang dilakukan akan semakin luas.
2. Koordinasi mata-tangan berkontribusi dengan keterampilan pukulan *backhand drive*. dengan koordinasi mata-tangan yang baik dapat menghasilkan pukulan yang akurat dan tepat sasaran.
3. Daya ledak otot lengan mempengaruhi keterampilan pukulan *backhand drive*, dengan daya ledak otot lengan yang baik dapat menghasilkan pukulan yang kuat dan keras serta sulit dikembalikan
4. Kecepatan mempengaruhi keterampilan pukulan *backhand drive*, dengan kecepatan yang baik dapat mengembalikan dan mengantisipasi serangan lawan secara cepat.
5. Kelincahan mempengaruhi keterampilan pukulan *backhand drive*, dengan kelincahan yang baik pemain dapat bergerak dengan lincah dalam melakukan serangan serta mengembalikan bola dari serangan lawan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan, maka penulis membatasi masalah pada :

1. Kelentukan pergelangan tangan atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman.
2. Koordinasi mata-tangan atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman.
3. Keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman?
2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman?
3. Seberapa besar kontribusi kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar

1. Kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman
2. Kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman
3. Kontribusi kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat, bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi masyarakat penggemar olahraga tenis meja, untuk menjadi bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan permainan di bidang olahraga khususnya tenis meja.
3. Untuk memperoleh konsep ilmiah yang dapat digunakan sebagai sumbangan pemikiran bagi pelatih, pembina, dan pelajar yang berbakat serta masyarakat pada umumnya.
4. Sebagai pedoman untuk penelitian selanjutnya dimasa yang akan datang.
5. Sebagai bahan bacaan baik di perpustakaan FIK maupun perpustakaan UNP.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat hasil simpulan sebagai berikut :

1. Kelentukan pergelangan tangan memberikan kontribusi terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman sebesar 39.06%.
2. Koordinasi mata-tangan memberikan kontribusi terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman sebesar 44.09%
3. Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap keterampilan pukulan *backhand drive* atlet tenis meja PTMSI Kabupaten Padang Pariaman sebesar 47.61%.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut kepada :

1. Pelatih, diharapkan agar meningkatkan bentuk-bentuk latihan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan sehingga dapat meningkatkan keterampilan pukulan *backhand drive* atlet.
2. Pemain, diharapkan agar lebih rajin dan tekun melakukan latihan-latihan kondisi fisik seperti latihan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi

mata-tangan, sehingga dapat meningkatkan keterampilan pukulan *backhand drive* atlet.

3. Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, Damiri 1992. Olahraga Pilihan tenis Meja. Jakarta: Depdikbud.
- Arsil. 2010. Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga. Malang : Wineka media.
- Bachtiar, Syahrial, 2010. Pembelajaran Motorik Lanjutan. Padang : Sukabina Press
- Erianti, 2011. Buku Ajar Bolavoli. Padang: Sukabina Press
- Harsono. 1988. *Coaching* dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam *Coaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti.P2LPTK.
- Irawadi, Hendri. 2013. Kondisi fisik dan Pengukuran nya. Padang: UNP.
- Ismaryati. 2006. Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Kadir. 2015. Statistika Terapan. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Kiram, Yanuar. 1994. Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktivitas. Padang: FPOK IKIP Padang
- Larry, Hodges. 2007. Tenis Meja Tingkat Pemula. Jakarta : PT. Raja Grafindo
- Leach, Johnny. 1982. Bimbingan bermain tenis meja. Ahli Is Daulay. Jakarta: Muhara.
- M. Sajoto. 1988. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik. Semarang: Dahara Prize
- _____. 1988. Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta: depdikbud, dirjen dikti.
- Mutohir, T. Cholik. 2004. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak, Jakarta. PPKKO, Dirjen Olahraga Depdiknas
- Riduwan. 2005. Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Sutarmin. 2007. Terampil Berolahraga Tenis Meja. Surakarta: Era Intermedia
- Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang : UNP Press