

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN
DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN TENIS MEJA**

**(Studi Korelasi terhadap Atlet *Club* Tenis Meja Kabupaten Padang
Pariaman)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeatihan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang Sebagai Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

DEWI APRILIA
2012 / 1206788

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Kelincahan dan Kordinasi Mata-Tangan dengan
Kemampuan Bermain Tenis Meja(Studi Korelasi terhadap
Atlet *Club* Tenis Meja Kabupaten Padang Pariaman)

Nama : DewiAprilia

Nim/BP : 1206788/2012

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2017

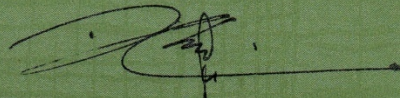
Diketahui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



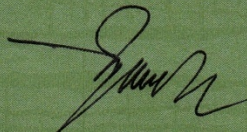
Dr. Adnan Fardi, M.Pd
NIP. 19581203 198503 1 002



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dewi Aprilia

NIM : 1206788

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan tim penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

**Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan
Bermain Tenis Meja (Studi Korelasi terhadap Atlet *Club* Tenis Meja
Kabupaten Padang Pariaman)**

Padang, Maret 2017

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Adnan Fardi, M.Pd

1

2. Sekretaris : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

2

3. Anggota : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO

3

4. Anggota : Dr. Umar, MS. AIFO

4

5. Anggota : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. KONS

5

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Bermain Tennis Meja (Studi Korelasi terhadap Atlet *Club* Tennis Meja Kabupaten Padang Pariaman)” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis 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 di publikasikan 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 sesungguhnya 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 norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2017



DEWI APRILIA
NIM: 1206788/2012

ABSTRAK

DEWI APRILIA. 2016. Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja (Studi korelasi terhadap Atlet *club* Tenis Meja Kabupaten Padang Pariaman). Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan bermain tenis Meja atlet klub Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan (X_1), dan koordinasi mata-tangan (X_2) dengan kemampuan bermain tenis meja atlet klub tenis meja Kabupaten Padang Pariaman (Y).

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet klub tenis meja Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 56 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu dengan mengambil hanya atlet yang dikirim oleh masing-masing *club* untuk mengikuti liga bulanan tenis meja yunior di Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah tes delapan penjuru mata angin, sedangkan koordinasi mata-tangan dengan tes koordinasi mata-tangan tenis meja. Kemampuan bermain diukur berdasarkan hasil liga atau pertandingan bulanan tenis meja yunior di Kabupaten Padang Pariaman dengan sistem konsolasi. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi tata jenjang dan untuk mengetahui hasil hubungan ditentukan dengan rumus analisis korelasi ganda.

Hasil penelitian diperoleh: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_1) dengan kemampuan bermain tenis meja ($r_{x1y}=0,44$, $t_{hitung} 2,58 > t_{tabel} 1,70$) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 19%. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan (X_2) dengan kemampuan bermain tenis meja ($r_{x2y}= 0,68$, $t_{hitung} 4,92 > t_{tabel} 1,70$) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 46%. 3) Terdapat hubungan antara kelincahan (X_1), dan koordinasi mata-tangan (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan bermain tenis meja (Y) ($F_{hitung} 8,5 > F_{tabel} 3,35$) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 27%.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Bermain Tennis meja (Studi Korelasi terhadap Atlet *Club TennisMeja*Kabupaten Padang Pariaman)”. Kemudian, salawat beriring salam dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua yang teristimewa Ayahanda Suib (Alm.) dan Ibunda Masnah yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.

2. Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal penulisan sampai selesai penulisan.
3. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO, Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S, AIFO dan Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, KONS sebagai penguji yang telah memberikan kritik dan arannya serta yang telah berkontribusi besar dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Kemampuan Bermain Tennis Meja	11
2. Hakikat Kelincahan	21
3. Hakikat Koordinasi Mata-Tangan	24
B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Konseptual	31
D. Hipotesis Penelitian	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional	35
C. Populasi Dan Sampel	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	38
E. Prosedur Penelitian	42
F. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	44
B. Pengujian Hipotesis	49
C. Pembahasan	52
D. Keterbatasan Penelitian	54

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan tenis meja	12
2. <i>Shake grip</i>	14
3. <i>Penhold grip</i>	15
4. Sikap siap dalam tenis meja	15
5. <i>Footwork</i> samping kanan-kiri untuk ganda	18
6. <i>Footwork</i> dengan huruf T untuk ganda	18
7. <i>Footwork</i> dengan huruf N atau N terbalik untuk ganda	19
8. <i>Footwork</i> dengan bentuk O	19
9. <i>Footwork</i> dengan huruf v terbalik	19
10. Kerangka Konseptual	34
11. Tes kelincahan atlet tenis meja	39
12. Tes koordinasi mata-tangan tenis meja	41
13. Histogram Kelincahan (x_1)	45
14. Histogram Koordinasi mata-tangan (x_2)	46
15. <i>Testee</i> melakukan tes kelincahan	82
16. <i>Testee</i> melakukan tes koordinasi mata-tangan	82
17. Foto peneliti bersama atlet	82
18. Foto peneliti bersama Pembina dan pelatih	83
19. Alat penelitian	83

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	37
2. Sampel Penelitian.	38
3. Distribusi frekuensi kelincahan (x_1).....	44
4. Distribusi frekuensi Koordinasi mata-tangan (x_2).....	46
5. Tabel ranking pertandingan/liga	48
6. Rangkuman hasil analisis korelasi dan uji t kelincahan dengan kemampuan bermain tenis meja	49
7. Rangkuman hasil analisis korelasi dan uji t koordinasi mata-tangan dengan kemampuan bermain tenis meja.....	50
8. Rangkuman hasil analisis korelasi ganda antara kelincahan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan bermain tenis meja	51
9. Tabel Distribusi t	78
10. Tabel Distribusi F	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kelincahan	60
2. Data Atlet yang Mengikuti Liga Yuniior di Kab. Padang Pariaman.....	62
3. Data Mentah	63
4. Analisis Pengujian Hipotesis dengan Tata Jenjang	66
5. Penentuan Kategori Berdasarkan Skala 5	73
6. Sistem Konsolasi	75
7. Tabel Distribusi t	78
8. Tabel Distribusi F	79
9. Dokumentasi Foto, Instrumen dan Alat Penelitian	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan tenis meja adalah salah-satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh anak-anak maupun orang dewasa serta yang telah berusia lanjut, permainan tenis meja ini sebagai olahraga rekreasi yang berguna untuk menyegarkan serta menjaga kebugaran jasmani. Selain sebagai permainan rekreasi, tenis meja juga merupakan salah-satu cabang olahraga yang dipertandingkan di tingkat nasional maupun internasional. Menurut Damiri dan Kusmaedi permainan tenis meja sudah populer di Inggris sejak abad ke-19 dengan nama pingpong, *gossima* dan *whiff whoff* kemudian berubah nama menjadi *table tennis* atau tenis meja, sedangkan di Indonesia permainan tenis meja dikenal sejak tahun 1930, yang induk organisasi nya dikenal dengan PPPSI (Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia).

Perkembangan tenis meja di Indonesia sejak berdirinya PPPSI hingga bisa dikatakan cukup pesat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya perkumpulan-perkumpulan tenis meja yang berdiri, serta banyaknya pertandingan tenis meja yang dilakukan, misalnya dalam arena : PORDA (PORPROV), PON, POMDA, PORSENI, di tingkat SD, SLTP, SLTA serta pertandingan yang di selenggarakan oleh perkumpulan-perkumpulan tenis meja, instansi pemerintah atau swasta serta olaeh karang taruna dan lain-lain.

Salah satu tujuan olahraga tenis meja adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan

olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintahan dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa “Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga tenis meja Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Sehubungan dengan ini ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor *internal* adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, tehnik, taktik, mental (*psikis*), sedangkan faktor *eksternal* adalah faktor yang datang dari atas diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya ”. Berdasarkan hal tersebut, pelaksanaan latihan tenis meja perlu dilaksanakan secara teratur dan diharapkan dapat berprestasi dengan maksimal dan melahirkan atlet yang berbakat.

Selain itu taktik, mental dan kondisi fisik merupakan hal dasar yang harus dimiliki seorang atlet dan sangat berperan sekali dalam pencapaian prestasi tenis

meja. Unsur kondisi fisik dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu unsur kondisi fisik dasar dan unsur kondisi fisik gabungan. Unsur kondisi fisik dasar terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Unsur kondisi fisik gabungan yang terdiri dari daya tahan kekuatan (gabungan unsur kekuatan dan daya tahan), daya tahan kecepatan (gabungan unsur daya tahan dan kecepatan), daya ledak (gabungan unsur kekuatan dan kecepatan), kelincahan (gabungan unsur kekuatan, kecepatan, dan kelentukan), keseimbangan (gabungan unsur kekuatan dan kelentukan), kecepatan reaksi, kecepatan aksi, ketepatan dan koordinasi.

Olahraga tenis meja saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dari Negara-negara lain seperti Jepang dan China. Hal yang menandai bangkitnya tenis meja di daerah-daerah Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini, dimana pemain muda dilatih atau dibina dalam suatu kepelatihan seperti di *club-club* tenis meja serta sudah semakin seringnya diadakan pertandingan ataupun liga-liga tenis meja. Salah satunya yaitu di Kabupaten Padang Pariaman yang diharapkan melalui liga atau pertandingan yang telah diadakan dapat melahirkan atlet-atlet tenis meja yang berkualitas serta memasyarakatkan olahraga tenis meja Sumatera Barat pada umumnya dan Kabupaten Padang Pariaman khususnya.

Kemampuan bermain atlet tenis meja di Kabupaten Padang Pariaman masih rendah. Berdasarkan wawancara pada tanggal 7 Februari 2016 didapat informasi dari Pembina salah satu *club* di Kabupaten Padang Pariaman, beliau mengatakan bahwa prestasi yang dicapai atletnya belum maksimal. Di Kejuaraan Daerah prestasi yang diraih hanya mencapai semifinal saja, sedangkan di tingkat

kejuaraan liga Yuniior Pemula hanya meraih peringkat ketiga. Melihat dari prestasi yang diraih atlet tersebut, karena kurangnya gerak motorik atlet di Kabupaten Padang Pariaman. Kurangnya gerak motorik atlet bisa dilihat saat atlet tersebut melakukan gerakan-gerakan atau teknik-teknik dalam bermain olahraga tenis meja.

Pada dasarnya gerakan ataupun teknik dalam tenis meja adalah gerakan kaku, namun kaku dalam permainan tenis meja bukan berarti memiliki ruang gerak yang sempit, karena banyak pukulan lawan yang tidak terduga sehingga atlet tenis meja harus memiliki kesanggupan dan kecakapan dalam mengantisipasi pergerakan bola yang dipukul oleh lawan. Berdasarkan hasil observasi langsung ke lapangan masih kurangnya gerak reflek sehingga saat bola mengarah ke meja sendiri, atlet tersebut masih bingung mengikuti arah datangnya bola, yang menyebabkan poin bagi lawan, ini menunjukkan kemampuan bermain atlet belum maksimal yang terlihat pada prestasi atlet saat mengikuti liga-liga yang diadakan di Padang Pariaman maupun di daerah-daerah lainnya.

Kemampuan bermain tersebut didukung oleh beberapa faktor yang di antaranya adalah unsur kondisi fisik dasar dan unsur kondisi fisik gabungan. Kedua faktor ini berperan penting untuk meningkatkan kemampuan bermain tenis meja. Kelincahan dalam tenis meja sangat dibutuhkan untuk mengantisipasi pergerakan bola yang dikembalikan oleh lawan. Sementara itu, koordinasi mata-tangan juga dibutuhkan karena untuk melakukan suatu gerakan tenis meja seperti pukulan dan bertahan diperlukan beberapa gerakan yang dilakukan secara

bersama-sama dan seirama untuk bisa menempatkan bola pada posisi yang diinginkan, serta dapat menghalangi lawan untuk mendapatkan poin.

Timing dan perkenaan bola yang tepat juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam bermain tenis meja, karena jika *timing*nya tidak pas saat perkenaan bola dengan bet maka pukulan bisa saja menyangkut di net atau keluar. Bermain tenis meja juga dipengaruhi oleh koordinasi mata tangan, karena tanpa adanya koordinasi yang baik antara mata dan tangan, maka bola yang dipantulkan tidak dapat terarah dengan baik, bisa saja bola tersebut itu keluar atau menyangkut ke net. Jadi, kemampuan bermain tenis meja itu didukung oleh faktor internal dan eksternal karena kemampuan bermain tenis meja itu sendiri adalah unsur kematangan pengetahuan atau keterampilan dalam menerapkan teknik, fisik, psikis dengan menggunakan fasilitas meja, raket, dan bola yang diawali atau ditandai dengan pukulan pembuka.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang kondisi fisik yaitu kelincahan dan koordinasi mata-tangan atlet *club* Tenis Meja di Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet tenis meja itu sendiri seperti :

1. Metode latihan dapat mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja karena metode latihan tersebut, dapat dijadikan sebagai acuan untuk membuat suasana berlatih agar tidak membosankan bagi atlet yang sedang melaksanakan kegiatan berlatih, selain itu metode latihan juga dapat dijadikan

sebagai penarik minat atlet untuk berlatih sehingga kemampuan bermain atlet tersebut semakin meningkat dan lebih mahir untuk melakukan teknik-teknik olahraga tenis meja.

2. Kondisi fisik dapat mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja karena kondisi fisik merupakan dimana keadaan tubuh seorang atlet baik atau tidak untuk melakukan suatu kegiatan yang salah satunya adalah kegiatan berolahraga tenis meja. Atlet olahraga tenis meja membutuhkan kondisi fisik baik untuk mendukung kemampuan bermain karena pada saat bermain atlet tersebut harus dapat memaksimalkan kemampuannya. Kondisi fisik yang kurang baik dapat mempengaruhi bagaimana seorang atlet untuk menguasai teknik-teknik dalam olahraga tenis meja. Teknik-teknik yang tidak dapat dikuasai dengan baik akan mempengaruhi kemampuan bermain atlet.
3. Kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja karena olahraga tenis meja mempunyai pola langkah tertentu seperti huruf T, huruf N atau N terbalik, bentuk O dan bentuk huruf V terbalik. yang berguna bagi atlet yang bermain secara *singel* maupun *double*. Semua pola langkah tersebut dapat digunakan untuk posisi menyerang maupun bertahan.
4. Koordinasi mata-tangan dapat mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja karena olahraga tenis meja mempunyai lapangan yang tidak terlalu luas, sehingga fungsi dari panca indera seperti mata dan tangan sangat dibutuhkan untuk melihat pergerakan bola maupun sasaran serta penempatan bola yang diinginkan oleh atlet, dengan melihat pergerakan bola dengan baik atlet tersebut dapat menempatkan posisi bola sesuai keinginan.

5. Teknik dapat mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja karena jika hanya mempunyai kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan teknik kemampuan bermain tidak akan maksimal. Teknik merupakan faktor yang dibutuhkan untuk memaksimalkan kemampuan bermain tenis meja. Banyak teknik-teknik yang harus dikuasai dalam olahraga tenis meja diantaranya pukulan, servis dan lain-lain.
6. Dukungan pelatih dan orang tua dapat mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja karena dukungan yang diberikan oleh pelatih maupun orang tua dapat memotivasi atlet untuk memaksimalkan kemampuannya dalam bermain. Dukungan pelatih dapat berupa pemberian motivasi bagi atlet untuk menumbuhkan semangat bertanding. Orang tua dapat memberikan dukungan dengan memberikan izin untuk mengikuti latihan maupun pertandingan yang sedang diselenggarakan.
7. Makanan yang bergizi dapat mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja karena jika makanan yang dikonsumsi oleh atlet kurang bergizi, maka pada saat latihan maupun bertanding atlet tidak akan segar atau kondisi atlet tidak akan baik. Atlet tersebut akan terlihat lemas dan akan mempengaruhi kemampuan bermain atlet tersebut.
8. Cuaca dapat mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja karena cuaca adalah salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kemampuan bermain atlet. Cuaca tersebut berpengaruh apabila lapangan tempat bermain berada diluar ruangan atau *outdoor*. Lapangan *outdoor* akan mempengaruhi

pergerakan bola karena berat bola yang ringan dapat di terbangkan oleh hembusan angin.

9. Iklim dapat mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja karena iklim merupakan suatu faktor yang dapat membuat atlet tidak bisa bermain dalam suasana bertanding maupun latihan. Iklim tersebut dapat berupa hujan dan panas yang berlebihan. Olahraga tenis meja dapat dilakukan di *outdoor* sehingga faktor tersebut dapat mempengaruhi kemampuan bermain seseorang.
10. Taktik dan mental dapat mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja karena kedua faktor tersebut merupakan faktor pendukung kondisi fisik maupun teknik. Tanpa keduanya kemampuan bermain atlet tidak akan maksimal, karena taktik atau pun strategi yang buruk akan mudah dibaca oleh lawan dalam pertandingan. Mental yang buruk juga akan membuat atlet tidak percaya diri sehingga kemampuan bermain atlet tidak maksimal.
11. Sarana dan prasarana juga dapat mempengaruhi kemampuan bermain tenis meja karena bermain tenis meja membutuhkan alat-alat untuk melakukan kegiatan bermain tenis meja seperti *bat* atau pemukul, bola, meja, dan net. Sarana dan prasarana yang lengkap maka kegiatan berolahraga dapat dilaksanakan dengan baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan bermain atlet.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka tidak semua variabel akan diteliti. Oleh sebab itu penelitian ini dibatasi hanya pada

kelincahan dan koordinasi mata-tangan (X) dan hubungannya dengan kemampuan bermain tenis meja (Y). Penelitian dilakukan pada atlet *club* Tenis Meja di Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka didapat masalah penelitian adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan bermain tenis meja atlet *club* Tenis Meja di Kabupaten Padang Pariaman?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan bermain tenis meja atlet *club* Tenis Meja di Kabupaten Padang Pariaman?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan bermain tenis meja atlet *club* Tenis Meja di Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas dikemukakan maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan :

1. Hubungan kelincahan dengan kemampuan tenis meja atlet *club* Tenis Meja di Kabupaten Padang Pariaman.
2. Hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan bermain tenis meja atlet *club* Tenis Meja di Kabupaten Padang Pariaman.

3. Hubungan kelincahan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan bermain tenis meja atlet *club* Tenis Meja di Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir kuliah, guna memperoleh gelar sarjana.
2. Referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Memperkaya teori-teori tenis meja bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Sebagai pedoman bagi pelatih untuk membuat program latihan tenis meja atlet pemula/yunior.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan bermain tenis meja atlet *club* tenis meja Kabupaten Padang Pariaman, hal ini ditandai dengan hasil korelasi 0,44 yang sekaligus memberikan kontribusi sebesar 19%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan bermain tenis meja atlet *club* tenis meja Kabupaten Padang Pariaman, hal ini ditandai dengan hasil korelasi 0,68 dan sekaligus memberikan kontribusi sebesar 46%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan bermain tenis meja atlet *club* tenis meja Kabupaten Padang Pariaman, hal ini ditandai dengan hasil korelasi ganda 0,52 dan sekaligus memberikan kontribusi sebesar 27%.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dengan kemampuan *smash* atlet tenis meja yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek kelincahan dan koordinasi mata-tangan dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam peningkatan kemampuan bermain seorang atlet tenis meja.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kelincahan dan koordinasi mata-tangan, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan keduanya sehingga kemampuan bermain atlet juga akan meningkat.
3. Para atlet tenis meja agar memperhatikan faktor kelincahan dan koordinasi mata-tangan dalam melakukan latihan dan juga kondisi fisik yang lain di dalam usaha meningkatkan prestasi dalam permainan tenis meja.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan bermain dalam cabang olahraga tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Damiri, Achmad dan Kusmaedi, Nurlan. 1992. *Olahraga Pilihan Tennis Meja*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Buku IV Materi Pelatihan*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan dasar dan Menengah & Direktorat Pendidikan Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar.
- Gazali, Amelia. 2012. “ Hubungan Koordinasi Mata Tangan dengan Keterampilan Smash pada Club Persatuan Tennis Meja Pegadaian di Kota Padang.” *Skripsi* (2012)
- [http:// manlaox. blogspot.co.id/2011/04/ tenis- meja. html](http://manlaox.blogspot.co.id/2011/04/tenis-meja.html) (online), diakses 3 desember 2015
- [https:// www.google.co.id/search? q=gambar +penhold +grip](https://www.google.co.id/search?q=gambar+penhold+grip) (online), diakses 3 desember 2015
- [https:// sababjalal. wordpress.com/2013/10/09/ definisi- bermain- dan- pentingnnya –bermain -bagi- anak/](https://sababjalal.wordpress.com/2013/10/09/definisi-bermain-dan-pentingnya-bermain-bagi-anak/) (online), di akses 12 Februari 2016
- [http:// www.landasan teori .com/2015/10/ pengertian- kemampuan- menurut- definisi. html](http://www.landasan teori .com/2015/10/ pengertian- kemampuan- menurut- definisi. html) (online), diakses 2 maret 2016
- [https:// rufiismada. files. wordpress.com/2012/02/ korelasi. pdf](https://rufiismada.files.wordpress.com/2012/02/korelasi.pdf) (online), diakses 13 April 2016
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Unp Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Kertamax, Alex. 2003. *Teknik & Taktik Dasar Permainan TENIS MEJA*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Mylsidayu, Apta dan Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta