

## **Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Akurasi Service Dalam Permainan Tennis Meja**

**Usman Nasution<sup>1</sup> Muhammad Yan Ahady<sup>2</sup> Tama Rouli Sitanggang<sup>3</sup> Ahlan Abadan Harahap<sup>4</sup> Aditya Saputra Lumban Tobing<sup>5</sup> Ridho Halim Aziz<sup>6</sup>**

Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

Email: [usman@unimed.ac.id](mailto:usman@unimed.ac.id)<sup>1</sup> [ahadyyan@unimed.ac.id](mailto:ahadyyan@unimed.ac.id)<sup>2</sup> [sitanggangroulitama@gmail.com](mailto:sitanggangroulitama@gmail.com)<sup>3</sup> [ahlanharahap25@gmail.com](mailto:ahlanharahap25@gmail.com)<sup>4</sup> [adityatobing44@gmail.com](mailto:adityatobing44@gmail.com)<sup>5</sup> [ridhohalimaziz2@gmail.com](mailto:ridhohalimaziz2@gmail.com)<sup>6</sup>

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan teknik dasar kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi service. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif ialah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Kemampuan servis memiliki hubungan dengan faktor-faktor diantaranya yaitu kelentukan pergelangan tangan, bola yang tersentuh bet digesek menggunakan kekuatan otot lengan dan bahu, koordinasi mata-tangan harus sejalan dalam penempatan bola ke lawan, kecepatan bola harus berbeda-beda untuk menyulitkan lawan dalam pengembalian bola, keseimbangan tubuh, kelincahan, dan daya tahan.

**Kata Kunci:** Kelentukan Pergelangan Tangan, Akurasi Service

### **Abstract**

*The purpose of this research is to determine the improvement of basic wrist flexibility techniques with service accuracy. The research method used in this research is descriptive research. Descriptive research is research that attempts to describe a symptom, event, incident that is happening now. Serving ability is related to factors including flexibility of the wrist, the ball touched by the bet is swiped using arm and shoulder muscle strength, hand-eye coordination must be in line in placing the ball to the opponent, the speed of the ball must be different to make it difficult for the opponent to return the ball. , body balance, agility, and endurance.*

**Keywords:** Wrist Flexibility, Service Accuracy



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga telah memberikan kontribusi positif yang nyata bagi kesehatan masyarakat. Olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan jasmani maupun rohani dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Permainan Tennis Meja merupakan permainan yang memerlukan gerakan yang cepat sesuai dengan laju bola sehingga memerlukan kelincahan kontrol gerakan yang cepat, kelentukan dan ketepatan pukulan. Apabila dapat dilakukan akan nampak bahwa gerakan pukulan yang dilakukan efisien. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam bermain Tennis Meja merupakan reaksi-reaksi motorik yang dihasilkan dari proses rangsangan pendengaran dan penglihatan, syaraf perintah melalui proses informasi pada sistem syaraf sehingga terjadi koordinasi yang baik. Proses gerakan untuk memukul bola pada saat mengantisipasi pukulan

lawan dimulai dengan pendengaran pada lenting bola, perhatian atau penglihatan pada bola yang dipukul, kemudian timbul perintah dari syaraf spinal untuk melakukan respon dalam bentuk bergerak cepat untuk memukul bola dalam upaya mengembalikan bola ke lapangan lawan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan untuk mencari sisi baik dan bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan. Penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif ialah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Suharno (1993) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa akurasi adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Akurasi merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Syafruddin (2013) mengungkapkan bahwa "kelentukan merupakan kemampuan pergelangan tangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitude gerakan (range of motion) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian". Servis adalah teknik memukul untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan, dengan cara bola dipukul dipantul terlebih dahulu, ke meja server, kemudian harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan. Keterangan lainnya tentang service ada dalam, peraturan permainan Tennis Meja. Gerakan atau putaran yang diberikan pada bola bisa bermacam-macam, misalnya : forehand, backhand, back spin, top spin, slide spin atau kombinasi dari ketigannya. Untuk sidespin itu sendiri dapat memotong bola dengan gerakan dari atas ke bawah.

Zainul Johor (2017). Kelentukan pergelangan tangan menggunakan tes kelentukan pergelangan tangan dan akurasi service menggunakan tes akurasi service. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisa dan korelasi sederhana dengan rumus korelasional, product moment. Oleh persen (Arikunto, 2010). Di Indonesia, olahraga di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan sebagai berikut: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa".

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. "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”. Dalam Tenis Meja, ditemukan beberapa hal yang menjadi faktor penyebab timbulnya masalah baik yang berkaitan dengan pemain, pelatih, maupun wasit. Jika dilihat dari faktor pelatih, yang disebabkan kurangnya memberikan hasil yang baik, tidak mengoreksi latihan, tidak memberi sanksi kepada atlet yang tidak aktif, karena singkatnya jadwal tugas yang diberikan pelatih serta kurangnya pengawasan tugas terstruktur yang dilaksanakan oleh atlet. Salah satu teknik yang dominan dilakukan dalam bermain Tenis Meja adalah teknik servis .Dimana servis adalah pukulan bola untuk menyajikan bola pertama (Sutarmin, 2007).

Kemampuan servis memiliki hubungan dengan faktor-faktor diantaranya yaitu kelentukan pergelangan tangan, bola yang tersentuh bet digesek menggunakan kekuatan otot lengan dan bahu, koordinasi mata-tangan harus sejalan dalam penempatan bola ke lawan, kecepatan bola harus berbeda-beda untuk menyulitkan lawan dalam pengembalian bola, keseimbangan tubuh, kelincahan, dan daya tahan. Dalam penelitian ini didapati akurasi service sering kali mudah di serang oleh lawan, banyak bola yang terhalang sama net, bola nya keluar lapangan Tenis Meja. hal ini sangat menguntungkan pihak lawan dan lebih mudah lawan mendapatkan poin.

## **KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan bahwa Kemampuan servis memiliki hubungan dengan faktor-faktor diantaranya yaitu kelentukan pergelangan tangan, bola yang tersentuh bet digesek menggunakan kekuatan otot lengan dan bahu, koordinasi mata-tangan harus sejalan dalam penempatan bola ke lawan, kecepatan bola harus berbeda-beda untuk menyulitkan lawan dalam pengembalian bola, keseimbangan tubuh, kelincahan, dan daya tahan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RD*. Bandung: Alfabeta
- Suharn. (2016). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Syafruddin. (2017). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Sinar Grafika
- Zainul Johor. (2017). *Tenis Meja*: FIK Universitas Negeri Padang