

PROFIL KEMAMPUAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN WALLBOUNCE PADA KLUB TENIS MEJA SAHABAT SURABAYA KU 10-15

NURLELA MONICHA

Mahasiswa S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: nurlelamonicha169@gmail.com

Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd

Dosen S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: abdulhafidz16@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar persentase koordinasi mata tangan dan seberapa besar persentase wallbounce pada klub Sahabat Surabaya KU 10-15. Hasil dari penelitian ini menggunakan dapat dijadikan referensi bagi hal layak luas dalam bidang olahraga tenis meja. Dan memudahkan pelatih untuk menggunakan kemampuan koordinasi mata tangan dan wallbounce yaitu seperti latihan modifikasi jejak angka8, lempar tangkap bola dan backboard selain latihan tenis meja bola banyak.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif sendiri memiliki tujuan yaitu gambaran secara sistematis mengenai fakta seberapa besar kemampuan koordinasi mata tangan dan wallbounce pada klub Sahabat Surabaya KU 10-15.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tes jejak angka8, tes lempar tangkap bola, dan tes backboard. dengan hasil tes jejak angka8 atlet yang masuk dalam kategori sangat baik memiliki jumlah persentase 27,27 %, kategori baik 36,36%, kategori cukup 9,091%, dan kategori kurang 27,27%. Hasil dari tes lempar tangkap bola yang masuk dalam kategori sangat baik memiliki jumlah persentase 18,18%, kategori baik 27,27%, kategori cukup 27,27%, dan kategori kurang 27,27%. Hasil dari tes backboard memiliki jumlah persentase kategori sangat baik 36,36 %, kategori baik 27,27%, kategori, cukup 18,18%, kategori kurang, 18,18%. Dengan demikian dapat disimpulkan dari ketiga tes jejak angka8, lempar tangkap bola dan backboard dikatakan kemampuan koordinasi mata tangan dan wallbounce pada klub Sahabat Surabaya KU 10-15 berpengaruh terhadap kelangsungan permainan tenis meja dengan mempelajari tes tersebut dengan baik dan benar.

Kata kunci :Tes, Mata Tangan, Wallbounce, Tenis Meja Sahabat Surabaya.

Abstrack

This study aims to determine whether there is a relationship of coordination tests on table tennis and the relationship between the coordination to the ability of wallbounce on table tennis club Sahabat Surabaya group of age 12-15. The results of this study can be used as a reference for the widespread in the field of sports table tennis and facilitate the coach to use the coordination test that is like the modification exercise trace digit8, throwing and catching the ball and backboard in addition to many ball table tennis exercises.

The type of the research used is quantitative research with descriptive approach. Descriptive approach itself has goals; a systematic picture of the fact whether there is a relationship coordination tests on table tennis and the relationship between the coordination of the ability of wallbounce on table tennis at table tennis club Sahabat Surabaya group of age 12-15.

The results of the trials of the three test tracks 8, throwing and catching the ball and backboard are said to have something to do with the coordination of the ability of wallbounce on table tennis at the club Sahabat Surabaya KU 12-15 seen from the three tests of many athletes whose value is very good ie there are 4 athletes with an average 30.73 and has a percentage of 36%. Excellent test result is a backboard test with a sample of 11 table tennis athletes Sahabat Surabaya KU 12-15.

Keywords: Test, Evaluation, Table Tennis Sahabat Surabaya.

PENDAHULUAN

Pada dasarnya olahraga tenis meja termasuk salah satu olahraga yang populer di Indonesia selain sepakbola dan bulutangkis, dari kota sampai desa hampir ada tempat sarana bermain tenis meja. Sekarang ini olahraga tenis meja berkembang sangat pesat, sehingga persaingan prestasi semakin bertambah ketat. Oleh karena itu, pemain tenis meja pada dasarnya membutuhkan berbagai macam pukulan dan keterampilan menggunakan bet. Permainan tenis meja populer karena permainan ini banyak memiliki keistimewaan, seperti keterampilan dasarnya yang dapat dimainkan masyarakat mulai dari anak-anak sampai orang dewasa baik laki-laki ataupun perempuan, selain itu tempat yang digunakan untuk bermain tenis meja tidak terlalu luas, alat yang digunakan mudah didapat dan ringan untuk digunakan bermain. Permainan ini dapat dimainkan kapan saja pada pagi hari sampai malam hari dan dapat di mainkan di dalam ruangan atau diluar ruangan.

Sejarah tenis meja dunia yaitu merupakan cabang olahraga yang berasal dari Eropa, pada abad pertengahan kombinasi dari permainan tenis kuno, tennis dan badminton. Mulai populer di Inggris pertengahan abad ke-19 mempunyai beberapa nama seperti "*pingpong*, *gossima*, dan *whiff whaff*". Ping-pong dapat juga dikatakan nama merk dagang Parker Brothers, setelah nama ping-pong itu lalu dirubah menjadi tenis meja. Faderasi tenis meja Internasional (ITTF) yang berdiri tahun 1926, sedangkan asosiasi Tenis meja Amerika Serikat (USTTA) didirikan pada tahun 1993. Olahraga tenis meja sendiri yang baru di mainkan dengan bola yang dibuat dari gabus dan bet dari kulit binatang. Bet sedniri dilengkapi berupa getah karet yang diletakan dikedua sisi bet. Tahun 1920 bet yang terbuat dari kayu yang berlapis getah karet dapat digunakan. Pertandinganpun mulai diselenggarakan di London tahun 1926, yang satu-satunya yang baru dimulai kompetisi antar 7 negara lalu selanjutnya diikuti 34 negara, Hafidz dkk (2015).

Menurut Irawan (2017) Prestasi atlet tenis meja di jawa timur sendiri sangatlah baik contohnya saja pada bulan juli atlet kajurnas jawa timur meraih juara umum di Manado. Kontingen dari jawa timur mengumpulkan tiga mendali emas, dua perak dan tiga perunggu. Prestasi Jawa Timur tidaklah kalah dengan kota lain yang juga banyak prestadi dalam bidang tenis meja, diharapkan ini menjadi tolak ukur untuk lebih memprioritaskan pembinaan atlet tenis meja Jawa Timur supaya bisa go Internasional. Kajurnas Manado ini kekuatan kontingen lain mulai imbang dilihat dari ketatnya perolehan mendali, karena itu perlulah pembinaan yang mulai dari pemusatan latihan dan sekaligus dukungan dari Dispora jatim dan Koni jatim agar lebih memperhatikan adik-adik atlet yang membawa nama harum Jawa Timur menjadi juara umum di kajurnas. Tenis meja sudah menjadi prestasi yang sangat membanggakan bagi Jawa Timur untuk yang paling utama yaitu pembinaan kedepannya

agar atlet pemula hingga senior menjadi lebih matang menuju kompetisi Naional dan Internasional.

Pada dasarnya latihan yang diperlukan dalam mencapai prestasi tenis meja yaitu latihan dasar koordinasi terhadap gerakan pukulan dasar, karena itu pelatih diharapkan dapat memberikan latihan koordinasi. Koordinasi sendiri memiliki hubungan yang dekat dengan faktor yang menjadi suatu gerakan. Semakin baik tingkat kemampuan koordinasi, semakin cepat dan efektif gerakan yang sulit dilakukan (Widiastuti, 2015:17). Koordinasi mata tangan sebagai acuan dasar melatih gerak pada tubuh sebagai dasar dalam tenis meja. Komponen yang penting dalam mempersiapkan atletnya dengan progam latihan seperti latihan koordinasi. Permainan tenis meja dipengaruhi oleh koordinasi mata tangan. Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang baik dengan hubungan yang saling berpengaruh antara kelompok otot selama melakukan kerja dan ditunjukan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi ini dibutuhkan dalam hal memukul dan mengembalikan bola karena pada saat akan memukul pemain terlebih dahulu melihat arah dari mana datangnya bola kemudian menempatkan bola pada sasaran yang diinginkan dan dengan adanya koordinasi yang baik dan benar antara mata dan tangan dapat berpengaruh dengan hasil pukulan dalam tenis meja.

Latihan seperti koordinasi yang tujuannya untuk melatih tubuh agar seimbang ketika dalam permainan tenis meja karena bola selalu datang dengan cepat maka perlu untuk melakukan gerakan cepat. Koordinasi adalah kemampuan otot untuk mengontrol gerak dengan tepat diklub tenis meja Sahabat Surabaya untuk pemain yang berusia 10-15 tahun adalah masa keemasan untuk melatih koordinasi yang merupakan perpaduan atas kerja dari otot, tulang serta persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Untuk kedepannya latihan koordinasi yang bersifat umum dan khusus diklub Sahabat Surabaya bisa menjadi pendoman atau dipraktakan secara khusus karena koordinasi sangat penting bagi cabang olahraga apapun termasuk olahraga tenis meja apalagi usia 10-15 tahun perlu dilakukan latihan khusus yang mendasar bagi setiap pemain untuk karena itu kedepannya supaya pemain menjadi hebat dan bagus maka diperlukan dasar dari latihan koordinasi secara struktur dan benar.

Bermain tenis meja yang baik dibutuhkan teknik dasar yang baik, dalam latihan tenis meja selain latihan koordinasi juga perlu latihan teknik dasar pukulan terus-menerus dilakukan oleh pelatih pada atletnya agar memiliki kemampuan teknik pukulan yang baik dan sebelum melakukan pukulan pada meja, pelatih juga melakukan latihan dengan memodifikasi media dinding (*wallbounce*) agar lebih efisien terhdap pukulan dasar sehingga tidak banyak menemui kesulitan dalam melakukan pukulan saat bermain dalam suatu pertandingan.

Pada permainan tenis meja koordinasi sangat diperlukan untuk mengetahui kemampuan melakukan gerakan, kerja dengan tepat serta efisien dan merupakan penentu bagi kelanjutan keberhasilan bermain tenis meja khususnya pada klub sahabat surabaya. Olahraga tenis meja mempunyai ciri khas tersendiri.

Kemampuan bermain tenis meja tergantung dari baik tidaknya teknik dasar yang dimiliki. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik maka akan mudah diterapkan dalam permainan. Selama dalam pertandingan pemain yang memiliki teknik dasar yang baik dapat membaca kemampuan dan kelamahan lawan, sehingga dapat menerapkan teknik tertentu sebagai andalanya. Misalnya lawan mempunyai kelemahan dalam menerima bola-bola spin, maka pemain akan memanfaatkannya dengan memberikan berbagai macam pukulan spin untuk meraih poin.

Di klub Sahabat Surabaya terdapat tempat latihan yang baik, tempat latihan ini sangatlah memadai ada banyak meja yang tersedia dan ruangan yang dipisahkan untuk pemain pemula, junior dan senior. Fasilitas lainya juga seperti bola dan keranjang sangatlah memadai karena banyaknya bola atlet dapat melakukan pukulan dasar sebanyak mungkin. Mengingat pentingnya kemampuan pukulan dalam bermain tenis meja, maka penelitian ini diarahkan untuk mengetahui kemampuan koordinasi mata tangan dan *wallbounce* pada klub Sahabat Surabaya KU 10-15.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang cara pengumpulan data berupa angka, Sugiyono (2006:21).

Sasaran Penelitian

Sarsaran penelitian ini adalah atlet klub Sahabat Surabaya KU 10-15.

Instrumen merupakan alat yang digunakan peneliti dengan metode (Arikunto, 2012:126). dalam Sugiyono (2008:102) Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan peneliti agar lebih mudah untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Keberhasilan peneliti ditentukan dengan banyaknya instrument yang digunakan, oleh karena itu data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian diperoleh melalui instrumen tersebut.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data yaitu menggunakan teknik tes. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Langkah pengumpulan data mulai dari

persiapan penelitian sampai pelaksanaan penelitian yaitu sebagai berikut: studi pendahuluan bertujuan mengetahui tempat yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian.

Dalam pendahuluan studi kegiatan yang dilakukan yaitu

1. Menentukan subjek penelitian 11 atlet klub Sahabat Surabaya KU 10-15.
2. Memberikan arahan informasi pada subjek penelitian tentang pelaksanaan kegiatan yang dilakukan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif dan komparatif.

1. Range
 $R = \text{Data tertinggi} - \text{Data terendah}$
 (Riduwan,2009)
2. Jumlah Kelas
 $K = 1 + 3,3 \log .n$
 (Riduwan,2009)
3. Kelas Interval
 $P = \frac{\text{Rentang (R)}}{\text{Jumlah Kelas (K)}}$
 (Riduwan,2009)
4. Rata-rata hitung (*mean*)

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

$\sum x$ = jumlah skor dalam sampel
 n = banyak skor

Martini (2005:10)

5. Standart Deviasi

$$S = \sqrt{S^2} = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

S^2 = varian sampel

Martini (2005:16)

6. Persentase
 $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Total

(Arikunto, 2002)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini berupa data yang diperoleh dari jumlah dari klub tenis meja Sahabat Surabaya KU 10-15. Perolehan nilai sendiri didapat dari hasil tes koordinasi dan tes *wallbounce* pada permainan tenis meja. Pengambilan data ini hanya dilakukan di klub tenis meja Sahabat Surabaya KU 10-15.

Tabel 1 Total hasil nilai tertinggi dari ketiga tes di klub tenis meja Sahabat Surabaya KU 10-15

NO	NAMA	Jejak Angka8	Lempar Tangkap Bola	Backboard
1	ZK	23	12	35
2	NN	21	8	31
3	RY	21	7	35
4	ABI	20	7	25
5	IL	25	5	26
6	GG	28	6	34
7	FI	27	10	28
8	HD	12	10	30
9	FR	10	10	29
10	DA	12	6	35
11	RN	16	11	30

Dari Tabel 1 menunjukkan bahwa atlet yang bernama ZK pada tes jejak angka8 mendapatkan 23, tes lempar tangkap bola 12, tes *backboard* 35. Atlet yang bernama NN pada tes jejak angka8 mendapatkan 21, tes lempar tangkap bola 8, tes *backboard* 31. Atlet yang bernama RY pada tes jejak angka8 mendapatkan 21, tes lempar tangkap bola 7, tes *backboard* 35. Atlet yang bernama ABI pada tes jejak angka8 20, tes lempar tangkap bola 7, tes *backboard* 25. Atlet yang bernama IL pada tes jejak angka8 mendapatkan 25, tes lempar tangkap bola 5, tes *backboard* 26. Atlet yang bernama GG pada tes jejak angka8 mendapatkan 28, tes lempar tangkap bola 6, tes *backboard* 34. Atlet yang bernama FI pada tes jejak angka8 mendapatkan 27, tes lempar tangkap bola 10, tes *backboard* 28. Atlet yang bernama HD pada tes jejak angka8 mendapatkan 12, tes lempar tangkap bola 10, tes *backboard* 30. Atlet yang bernama FR pada tes jejak angka8 mendapatkan 10, tes lempar tangkap bola 10, tes *backboard* 29. Atlet yang bernama DA pada tes jejak angka8 mendapatkan 12, tes lempar tangkap bola 6, tes *backboard* 35. Atlet yang bernama RN pada tes jejak angka8 mendapatkan 16, tes lempar tangkap bola 11, tes *backboard* 30.

Tabel 2 Perhitungan Progam Komputer Statistik(Mean & Standar Deviasi)

Descriptive Statistics						
	N	Min	Max	SUM	Mean	Std.Deviation
Jejak Angka8	11	10	28	215	19.55	6.251
Lempar Tangkap Bola	11	5	12	92	8.36	2.335
Backboard	11	25	35	338	30.73	3.636
Valid N (listwise)	11					

Tabel 2 jumlah sampel, nilai maksimal dan nilai minimal adalah nilai tertinggi dan nilai terendah karena menggunakan nilai tertinggi dikurangi nilai terendah.

1. Data Hasil Penelitian menggunakan Tes Jejak Angka 8 di klub Tenis Meja Sahabat Surabaya KU 10-15

Data hasil penelitian jejak angka 8 pada tenis meja di klub Sahabat Surabaya, diperoleh range : 18, jumlah kelas : 4 , panjang interval : 5, rerata : 19,55, standar deviasi : 6,251.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Jejak Angka8 di klub Tenis Meja Sahabat Surabaya KU 10-15

Interval	kategori	Frekuensi	persentase
10 sampai 14	kurang	3	27.27%
15 sampai 19	cukup	1	9.091%
20 sampai 24	baik	4	36.36%
25 sampai 28	sangat baik	3	27.27%
Total		11	100%

Dari tabel 3 interval 25 sampai 28 dalam kategori yang sangat baik dengan jumlah frekuensi 3 dan memiliki persentase sebesar 27,27 %, interval 20 sampai 24 dalam kategori baik dengan jumlah frekuensi 4 dan memiliki persentase sebesar 36,36%, interval 15 sampai 19 dalam kategori cukup dengan jumlah frekuensi 1 dan memiliki persentase sebesar 9,091 %, dan interval 10 sampai 14 dalam kategori kurang dengan jumlah frekuensi 3 dan memiliki persentase sebesar 27,27%.

Diagram 1 Diagram Distribusi dari data tes jejak angka8 pada klub tenis meja Sahabat Surabaya KU 10-15



Berdasarkan gambar diagram 1 Jejak Angka8 Tenis Meja di klub Sahabat Surabaya dalam kategori sangat baik sebanyak 3 atlet dengan jumlah persentase 27,27%, kategori baik 4 atlet dengan jumlah persentase 36,36%, ketegori cukup 1 atlet dengan jumlah presentase 9,091%,

dan kategori kurang sebanyak 3 atlet dengan jumlah persentase 27,27%.

2. Data Hasil Penelitian menggunakan Tes Lempar Tangkap Bola di klub Tenis Meja Sahabat Surabaya KU 10-15

Data penelitian Lempar tangkap bola di klub Sahabat Surabaya diperoleh range : 7 , jumlah kelas 4 , panjang interval : 2, rerata : 8,36, standar deviasi : 2,335.

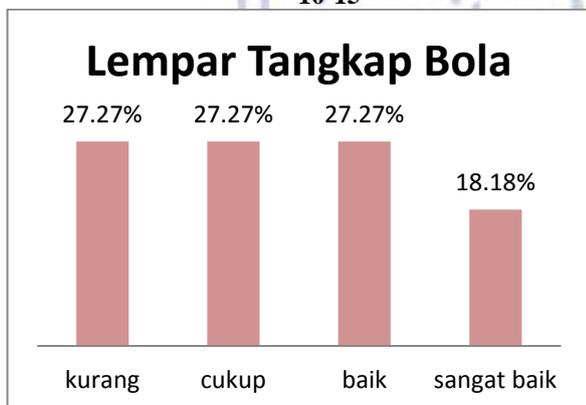
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data Lempar Tangkap Bola di klub Tenis Meja

Sahabat Surabaya KU 10-15

Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
5 sampai 6	Kurang	3	27.27%
7 sampai 8	Cukup	3	27.27%
9 sampai 10	Baik	3	27.27%
11 sampai 12	sangat baik	2	18.18%
Total		11	100%

Dari tabel 4 interval dari 11 sampai 12 dalam kategori sangat baik dengan jumlah frekuensi 2 dan memiliki jumlah persentase sebesar 18,18%, interval 9 sampai 10 dalam kategori baik dengan jumlah frekuensi 3 dan memiliki jumlah persentase 27,27 %, interval 7 sampai 8 dalam kategori cukup dengan jumlah frekuensi 3 dan memiliki jumlah persentase sebesar 27,27%, dan interval 5 sampai 6 dalam kategori kurang dengan jumlah frekuensi 3 dan memiliki jumlah persentase sebesar 27,27%.

Gambar 2 Diagram Distribusi dari data lempar tangkap bola tenis meja Sahabat Surabaya KU 10-15



Berdasarkan gambar diagram 4.2 Lempar tangkap Bola Tenis Meja klub Sahabat Surabaya dalam kategori sangat baik sebanyak 2 atlet dengan jumlah persentase 18,18 %, kategori baik 3 atlet dengan jumlah persentase 27,27 %, ketegori cukup 3 atlet dengan jumlah presentase 27,27 %, dan kategori kurang sebanyak 3 atlet dengan jumlah persentase 27,27 %.

3. Data Hasil Penelitian menggunakan Tes Backboard di klub Tenis Meja Sahabat Surabaya KU 10-15

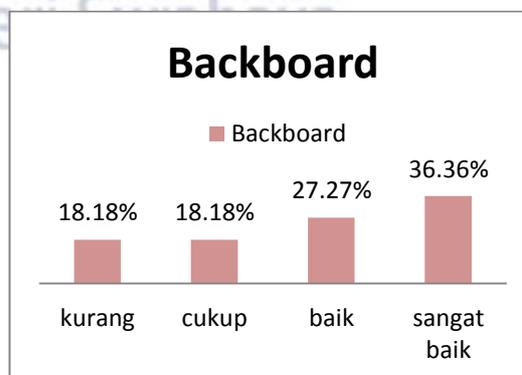
Data penelitian tes *backboard* Tenis Meja di klub Sahabat Surabaya, di peroleh range : 10, jumlah kelas : 4 , panjang interval : 3, rerata : 30,73, standar deviasi : 3,636. Hasil tersebut dapat dilihat pada halaman selanjutnya.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Data Backboard di klub Tenis Meja Sahabat Surabaya KU 10-15

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
24 sampai 26	kurang	2	18.18%
27 sampai 29	cukup	2	18.18%
30 sampai 33	baik	3	27.27%
34 sampai 35	sangat baik	4	36.36%
Total		11	100%

Dari tabel 5 interval 34 sampai 35 dalam kategori sangat baik dengan jumlah frekuensi 4 dan memiliki jumlah persentase 36,36%, interval 30 sampai 33 dalam kategori baik dengan jumlah frekuensi 3 dan memiliki jumlah persentase sebesar 27,27%, interval 27 sampai 29 dalam kategori cukup dengan jumlah frekuensi 2 dan memiliki jumlah persentase sebesar 18,18%, dan interval 24 sampai 26 dalam kategori kurang dengan jumlah frekuensi 2 dan memiliki jumlah persentase sebesar 18,18%.

Gambar 3 Diagram Distribusi dari data backboard di klub tenis meja Sahabat Surabaya KU 10-15



Berdasarkan gambar diagram 3 tes *Backboard* Tenis Meja klub Sahabat Surabaya KU 10-15 dalam kategori

sangat baik sebanyak 4 atlet dengan jumlah persentase 36,36 %, kategori baik 3 atlet dengan jumlah persentase 27,27 %, kategori cukup 2 atlet dengan jumlah persentase 18,18 %, dan kategori kurang sebanyak 2 atlet dengan jumlah persentase 18,18 %.

Sesuai pada rumusan masalah yang membahas mengenai seberapa besar persentase koordinasi mata tangan, dan seberapa besar persentase tes *wallbounce* pada klub tenis meja Sahabat Surabaya KU 10-15. Pada permainan tenis meja untuk memperoleh hasil yang maksimal pasti para atlet harus bisa melakukan pukulan dasar termasuk menggunakan tes yang diberikan yaitu tes jejak angka8 yang menggunakan penglihatan serta menjadikan suatu gerakan yang lebih luwes serta efisien, tes lempar tangkap bola yaitu untuk melatih koordinasi mata dan tangan dan tes *backboard* yaitu untuk mengukur kemampuan bermain tenis meja pada tingkat sedang atau masih pemula. Ada banyak macam jenis tes yang digunakan untuk mendukung permainan tenis meja. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes jejak angka 8, lempar tangkap bola, dan tes *backboard*. Ketiga tes tersebut merupakan modifikasi latihan selain latihan bola banyak pada permainan tenis meja yang tujuannya untuk melatih dasar sebelum melaksanakan permainan tenis meja itu sendiri dengan baik dan benar.

Dari paparan diatas, ketiga tes tersebut merupakan latihan dasar untuk melatih kemampuan pada permainan tenis meja. Dalam melakukan tes atlet ada yang kurang efektif melakukannya, ada yang kurang bisa melakukan serta mengembalikan. Sehingga atlet harus bisa melakukan suatu tes untuk mencapai kemampuan dasar pada permainan tenis meja dan memperoleh hasil yang baik.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka hasil data yang diperoleh dari tes koordinasi jejak angka8 pada permainan tenis meja di klub Sahabat Surabaya yang masuk dalam kategori sangat baik 3 atlet dengan persentase 27,27 %, kategori baik 4 atlet dengan persentase 36,36 %, kategori cukup 1 atlet dengan persentase 9,091 %, kategori kurang 3 atlet dengan jumlah persentase 27,27 %. Kemudian tes lempar tangkap bola pada permainan tenis meja di klub Sahabat Surabaya yang masuk dalam kategori sangat baik 2 atlet dengan persentase 18,18 %, kategori baik 3 atlet dengan persentase 27,27 %, kategori cukup 2 atlet dengan persentase 27,27 %, kategori kurang 3 atlet dengan persentase 27,27 %. Dan tes *backboard* pada permainan tenis meja di klub tenis meja Sahabat Surabaya yang masuk dalam kategori sangat baik 4 atlet dengan persentase 36,36 %, kategori baik 3 atlet dengan persentase 27,27 %, kategori cukup 2 atlet dengan persentase 18,18 %, kategori kurang 2 atlet dengan persentase 18,18 %.

Beberapa faktor yang mempengaruhi hasil dari kemampuan tes jejak angka8, lempar tangkap bola, dan tes *backboard* dan dapat dikategorikan sangat baik dan kurang sebagai berikut:

1. Usia atlet yang masih pemula memungkinkan masih kurang dalam berlatih.
2. Kurangnya konsentrasi pada saat melakukan tes.
3. Ada yang sangat baik saat melakukan tes maka atlet tersebut memang sudah menguasai tes.
4. Dan ada yang kurang karena belum menguasai tes tersebut.
5. Adanya atlet yang baru mengerti cara permainan tenis meja maka masih minim pengetahuan tesnya.

Keterampilan yang paling penting dalam tenis meja yaitu kemampuan latihan dasar untuk melatih koordinasi dan menggunakan modifikasi latihan seperti jejak angka8, lempar tangkap bola, dan *backboard* merupakan salah satu cara efektif dalam latihan dasar permainan tenis meja. Keterampilan dasar pada tes tersebut memberikan hasil yang benar ketiga tes tersebut ada beberapa atlet yang sudah menguasai tes tersebut maka dapat dikatakan ada hubungannya antara kemampuan koordinasi mata tangan dan *wallbounce* pada permainan tenis meja di klub Sahabat Surabaya KU 10-15 secara langsung.

Hasil dari penelitian ini maka untuk pelatih dan atlet dapat menjadi pedoman untuk mengoptimalkan latihan dasar tenis meja tersebut. dengan menggunakan tes jejak angka8, lempar tangkap bola, dan *backboard* yang lebih efektif dari ketiga tes tersebut yaitu tes *backboard* menunjukkan hasil yang masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 4 atlet. Hal lain yang mempengaruhi hasil tes dari kemampuan sangat baik tersebut dapat dilihat dari keseriusan mendengarkan arahan peneliti saat memberikan arahan untuk melakukan tes serta atlet juga sudah menguasai tes tersebut. Adanya atlet yang belum menguasai tes dan hasilnya kurang baik atlet yang usianya masih pemula dan masih baru mengerti permainan tenis meja dan masih baru menjadi atlet tenis meja. Dalam tes jejak angka8 dan tes *backboard* sebenarnya sudah ada beberapa yang sudah menguasai tes tersebut namun kurangnya konsentrasi maka tes jejak angka8 dan tes lempar tangkap bola kurang maksimal.

SIMPULAN

Setelah melakukan penelitian, berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kemampuan koordinasi mata tangan dengan menggunakan tes jejak angka8 pada klub Sahabat Surabaya KU 10-15 yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 27,27 %; kategori baik sebesar 36,36%; kategori cukup sebesar 9,091%; dan kategori kurang 27,27%.
2. Kemampuan koordinasi mata tangan dengan menggunakan tes lempar tangkap bola pada klub Sahabat Surabaya KU 10-15 yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 18,18 %; kategori

baik sebesar 27,27%; kategori cukup sebesar 27,27%; dan kategori kurang sebesar 27,27%.

3. Kemampuan *wallbounce* dengan menggunakan tes *backboard* pada klub Sahabat Surabaya KU 10-15 yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 36,36%; kategori baik sebesar 27,27%; kategori cukup sebesar 18,18%, dan kategori kurang sebesar 18,18%.

Maka dari kesimpulan diatas dilihat dari perolehan persentase yang paling tinggi dapat dikatakan kemampuan koordinasi mata tangan dan *wallbounce* adalah saling berkaitan dalam permainan tenis meja. Persentase dari ketiga tes seperti jejak angka8, lempar tangkap bola, dan tes *backboard* yang sangat baik adalah tes *backboard* karena memiliki persentase sebesar 36,36 % lebih baik dari pada tes lainnya. Kemampuan koordinasi mata tangan dan *wallbounce* pada klub tenis meja Sahabat Surabaya KU 10-15 masih dapat dikatakan standar terlebih karena usia yang masih pemula dan kurangnya pembinaan pada latihan yang kurang jadi kemampuan yang harusnya sudah baik tetapi masih dapat dikatakan standar pada penguasaan bola pada permainan tenis meja.

Saran

1. Secara keseluruhan hasil dari ketiga tes yaitu jejak angka8, lempar tangkap bola dan tes *backboard* di klub tenis meja Sahabat Surabaya KU 10-15 yang paling bagus adalah tes *backboard* hasil dari tes tersebut dapat dikatakan bagus karena hasil rata-ratanya yang paling tinggi yaitu 30,73 dan persentase tes *backboard* sebesar 36,36 %. Sebagai pelatih adalah orang yang mengerti teknik dasar dalam permainan tenis meja sebaiknya melatih atletnya tidak hanya melatih bola banyak saja tetapi perlu latihan seperti koordinasi dengan latihan yang dimodifikasi seperti tes jejak angka8, lempar tangkap bola dan tes *backboard*.
2. Untuk pelatih diharapkan juga akan mengerti pentingnya pendidikan formal untuk seorang atlet. Maka bagi seorang atlet dan seorang pelajar juga wajib mendahulukan pendidikan disamping mereka berlatih tenis meja, karena masa depannya tidak hanya pada latihan tenis mejasaja melainkan ada banyak hal yang harus diketahui mereka. Pada usia 10-15 tahun merupakan usia keemasan bagi usia pemula, maka untuk pelatih tidak hanya melatih dalam hal teknik tetapi taktik, mental dan kondisi fisik juga harus mulai diperkenalkan untuk mempersiapkan atlet untuk menuju usia selanjutnya. Salah satunya dengan cara memperbanyak pertandingan persahabatan serta mengikuti turnamen untuk mengasah kemampuan para atlet.

3. Untuk atlet, mengingat usia mereka yang masih pemula dan masih ada atlet yang baru masuk mereka juga wajib untuk mendahulukan pendidikan dan juga tidak meninggalkan latihan. Latihan yang giat dan rutin akan menambah kualitas bermain tenis meja yang baik bagi atlet sendiri.
4. Selain itu untuk latihan pada jam malam seharusnya untuk atlet yang masih pemula tidak selesai sampai terlalu malam karena akan membuat atlet terlihat kelelahan untuk pagi harinya.
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dalam meningkatkan kualitas permainan atlet tenis meja di klub Sahabat Surabaya KU 10-15 dan sebagai evaluasi bagi pelatih untuk merancang program latihan yang menggunakan tes yang sudah diteliti oleh peneliti dan dapat dijadikan pelatih sebagai acuan meningkatkan kualitas koordinasi pada permainan tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT Rineka Cipta
- Cahya, R. Arif. 2017. *Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan, Power Otot Lengan, Dan Kekuatan Genggaman Dengan Kemampuan Groundstroke Forehand Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Putra Semester VI Penjaskesrek UN PGRI Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017*. Hal. 1-4
- Djoko. P. Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY
- Erman. 2009. *Metode Penelitian Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Febriyan, Beni. 2014. *Pengaruh Penggunaan Modifikasi Alat Bermain Terhadap Hasil Pukulan Forehand Tenis Meja*. Hal.1-13
- Gunawan, Wiradi. 2002. *Panduan Mempersiapkan Tulisan Ilmiah*. Bandung: Akatiga.
- Hadi, R. Santika. 2017. *Evaluasi Pengajaran Olahraga*. Surabaya: Universitas Adi Buana Surabaya
- Hafidz. A. 2015. *Tenis Meja*. Surabaya: Unesa University Press
- Irawan, Iwan. 2017. *Atlet Tenis Meja Jatim Raih Juara Umum di Kajurnas Manado*, (Online), (<http://m.bangsaonline.com/berita/35774/> , diakses 11 April 2018)
- Iswara, H. Unggul. 2009. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Floating Siswa Putra yang mengikuti Estrakulikuler Bola Voli di SMA Muhammadiyah Wonosono*. Skripsi. Yogyakarta: FIK Universitas Negri Yogyakarta

- Iswati, Sri dkk. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: UNAIR
- Nurhasan. 2000. *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Hibah Pembelajaran Due-Like: FPOK UPI Bandung
- Notoatmodjo. 2003. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Mahendra, R. Ika. 2012. “Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan dalam Pukulan Forehand Tenis Meja”. *Journal of Sport Sciences and Fitnes*. Volume (1). Hal 12-16
- Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika*. Surabaya.: Unesa University Press
- Mulyono. B. Atmojo. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Surakarta: UNSpress
- Pujianto, Agus. 2015. “Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar atlet Tenis Meja Usia dini d Kota Semarang”. *Journal of Physical Education, Health and Sport*.: Volume (2) hal 38-48

