

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PUKULAN FOREHAND SPIN DI CLUB PTM ALASKA KOTA PEKALONGAN

Setiyo Legowo

Email : setiyolegowo12@gmail.com,

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The aim of this study was to determine the relationship between hand muscle strength and forehand rotation at the Alaska PTM club in Pekalongan city in 2021. The sample for this study was the Club participants. PTM Alaska table tennis, a total of 10 people attended. This study belongs to the type of quantitative descriptive study on the relationship between arm strength and forehand rotation at PTM Club Alaska Pekalongan City in 2021. In this study, different techniques were used. such as tests, interviews, questionnaires, observations, and documents. The result of this study is 34.9, the median value is 40, the mode value is 49, the maximum value is 53, the minimum value is 26 and the accounting deviation (standard deviation) is 34,9. The information is then classified according to the levels available, which are made up of five classifications: generally very good, good, average, bad, and very bad. handedness usually falls into the main category of 0 individuals or 0%, large 5 individuals or half, average 2 individuals or 20%, less than 2 individuals or 20%, and classifies less than 1 individual or 1%. Based on the above analysis results, the odds of Club PTM Alaska players are in the correct category. The findings of this study indicate that there is a significant relationship with arm strength for table tennis forehand rotation at PTM Alaska Club, Pekalongan City in 2022.

Keywords: *Arm Muscle Strength, Forehand Spin, Table Tennis*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tangan dan rotasi kontrol di klub Alaska PTM Pekalongan pada tahun 2021. Sampel penelitian ini adalah peserta klub. Tenis Meja PTM Alaska, total 10 peserta. Studi ini termasuk jenis penelitian yang menggambarkan kuantitatif tentang hubungan antara lengan-lengan dan berputar mengontrol kota PTM Club Alaska Pekalongan pada tahun 2021. Dalam penelitian ini, teknik yang berbeda telah digunakan. Seperti tes, wawancara, kuesioner, observasi dan dokumen. Hasil penelitian ini adalah 34,9, nilai rata-rata adalah 40, nilai rezim adalah 49, nilai maksimum adalah 53, nilai minimum adalah 26 dan deviasi akuntansi (standar deviasi) adalah 34,9. Informasi kemudian diklasifikasikan Menurut level yang tersedia, termasuk lima klasifikasi: secara umum sangat baik, baik, sedang, buruk dan sangat buruk. Handout sering jatuh kedalam jenis utama 0 individu atau 0%, 5 individu atau setengah, rata-rata 2 individu atau 20%, di bawah 2 orang atau 20%, dan kurang dari 1 individu atau 1%. Berdasarkan hasil analisis di atas, kesempatan untuk bermain Alaska PTM Club berada dalam tipe yang tepat. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan lengan untuk memutar waktu tenis meja di PTM Alaska Club, Kota Pekalongan pada tahun 2022.

Kata kunci: *Kekuatan otot, tenis meja*

PENDAHULUAN

Kemajuan olahraga telah berkembang pesat, baik di tingkat public maupun global. Dengan melihat kemajuan olahraga yang tidak dapat disangkal cepat, otoritas public terus memimpin pelatihan dan peningkatan permainan yang penting bagi upaya untuk bekerja pada kepuasan pribadi masyarakat Indonesia. Di Indonesia, permainan tenis meja berkembang secara bertahap, terlihat dari jumlah klub atau pelatihan tenis meja di sekitarnya.

Harusuki (2003:30) “olahraga aktivitas jasmani yang dilambangkan yang peraturannya ditetapkan bukan oleh pelakunya atau secara eksternal dan sebelum melakukan aktivitas tersebut”.

Olahraga tidak hanya membuat bugar saja akan tetapi bisa membentuk tubuh yang ideal bagi seorang. Permainan tenis meja sangat di gemari oleh masyarakat dari kalangan usai dini hingga kalangan dewasa.

Berdasarkan study kasus yang dilakukan pada hari Sabtu 9 Oktober 2021 oleh peneliti di PTM *Alaska*, peneliti menemukan beberapa masalah pada saat pemain melakukan pukulan *forehand spin* diantaranya kurangnya keterampilan pemain dalam melakukan pukulan, pemain memiliki keterampilan bermain tenis meja bukanlah sesuatu yang serupa, ada yang hebat namun ada juga yang masih buruk. Dari uraian diatas dapat disajikan dalam table berikut :

Tabel 1.1: Masalah–Masalah Yang Ditemukan Oleh Peneliti Saat Studi Kasus

No	NAMA	MASALAH
1	EG	Postur yang tidak sesuai dengan meja tenis
2	HS	Pukulan kurang akurat
3	SA	Panjang lengan yang tidak sama rata

Melihat permasalahan tersebut maka kondisi fisik kemampuan otot lengan berperan penting pada peningkatan kekuatan otot lengan *forehand twist* pada tenis meja. Dalam pertandingan tenis meja, keadaan kapasitas otot lengan berperan penting dalam pembelajaran bagi pemain tenis meja agar pemain tenis meja dapat mengkoordinasikan bola dengan tepat dan produktif. Dapat merespon datangnya bola dengan cepat. Dalam hal ini pukulan *forehand spin* dalam bermain tenis meja dan bagaimana hubungannya dengan kekuatan otot lengan terhadap pukulan *forehand spin* belum diketahui secara nyata.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Kekuatan Otot Lengan Terhadap Pukulan *Forehand Spin* Tenis Meja Di *Club PTM Alaska* Kota Pekalongan 2021”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk katagori penelitian kuantitatif deskriptif tentang hubungan kekuatan otot lengan terhadap pukulan *forehand spin* di *Club PTM Alaska* Kota Pekalongan tahun 2021.

Sampel pada penelitian ini adalah peserta tenis meja *Club PTM Alaska*, yang berjumlah 10 peserta. Penelitian ini termasuk katagori penelitian kuantitatif deskriptif tentang hubungan kekuatan otot lengan terhadap pukulan *forehand spin* di *Club PTM Alaska* Kota Pekalongan tahun 2021. Dalam penelitian ini digunakan berbagai Teknik seperti tes, wawancara, angket, observasi, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan analisis data diperoleh nilai hasil peng kategorian pukulan *forehand spin* yang berada dalam klasifikasi sangat baik 0 individu atau 0%, 5 besar atau setengah, sedang 2 individu atau 20%, di bawah 2 individu atau 20%, sangat kurang 1 individu atau 10%. Selanjutnya

data akan dijelaskan secara masing-masing antar hubungan kekuatan otot lengan terhadap pukulan *Forehand Spin*.

1. Hubungankekuatanototlengan

Selanjutnya perhitungan analisis data kekuatan otot lengan pemain Club PTM Alaska Kota Pekalongan diperoleh nilai 50,2, 20,2, 15, 30, 15,5, 10,6, 10, 10, 10, 10 hasil tes Puss. Selanjutnya hasil tes Pull pada pemain Club PTM Alaska Kota Pekalongandiperolehnilai 40, 10,4, 10,8, 15,5, 10, 20, 10, 10, 10, 10. Untuk uji linieritas hubungan kekuatan otot lengan terhadap pukulan *forehand spin* diperoleh hasil dari Sig.Deviati on forom Linierity $> 0,05$ atau $0,177 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap pukulan *forehand spin* pemain Club PTM Alaska Kota Pekalongan.

2. Pukulan Forehand Spin

Selanjutnya perhitungan analisis data pukulan *forehand spin* pemain Club PTM Alaska Kota Pekalongan diperoleh data pukulan *forehand spin* diketahui bahwa nilai *mean* atau rata-rata 34,9, nilai *median* 40, nilai *modus* 49, skor maksimal 53, skor minimal 26, dan nilai simpang buku (standar devisi) 34,9. Uji linieritas pukulan *forehand spin* diperoleh hasil dari Sig.Deviat ion from Linierity $> 0,05$ atau $0,856 > 0,05$ maka terdapat hubungan antara variable hubungan kekuatan otot lengan terhadap pukulan *forehand spin* maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan *forehand spin* pemain Club PTM Alaska Kota Pekalongan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Terdapat hubungan kekuatan otot lengan yang signifikan kepada para atlet tenis meja di Club PTM Alaska Kota Pekalongan Tahun 2022.

Terdapat hubungan pukulan *Forehand Spin* yang signifikan di Club PTM Alaska Kota Pekalongan Tahun 2022.

B. SARAN

Mengingat efek samping dari eksplorasi dipimpin, ide-ide yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk pesaing, lebih baik untuk menjaga gaya hidup yang sehat untuk mendapatkan kekuatan otot lengan terbaik dan pukulan *forehand* yang tepat.
2. Bagi para pembimbing dipercaya dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dalam mengembangkan lebih lanjut eksekusi tenis meja sambal melakukan latihan *Forehand Twist*.
3. Untuk ilmuwan tambahan, pemeriksaan dapat diselesaikan dengan factor bebas lainnya, sehingga lebih banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan memukul tenis meja dapat dibedakan dan menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dharmadi, M, A., Kanca, I, N., Ariani, N, L, P, T. 2015. Keselamatan Olahraga Melalui Buku Pedoman Keselamatan Dalam Olahraga. Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora 4 (2).
- Sarimah, Rahmad, H, A., Jaini. 2019. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Pukulan Smash Forehand Dalam Permainan Tenis Meja SMA Swasta Putri Puyu Kecamatan Tasik Putri Puyu Kabupaten Kepulauan Meranti. Journal Online Mahasiswa 1 (1).
- Setyawan, Erwin. 2017. Perbandingan Latihan Shadow Dengan Latihan Multiball Terhadap Frekuensi Pukulan Forehand Drive Tenis Meja. Jurnal Olahraga Indragiri. Vol.7.No.2.

- Subakti, Ikhsan, M. 2018. Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Forehand Drive Pada Persatuan Tenis Meja Pade Angen Mataram Tahun 2018. *Journal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 2 (3).
- Susanti, J, Putra, M, A, Armade, M. 2020. Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Forehand Drive Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMA Muhammadiyah Rambah. *Journal Of Sport Education and Training* 1 (2). 53-5