



---

## KONTRIBUSI RASA PERCAYA DIRI, KECEPATAN REAKSI DAN PERSEPSI KINESTETIK DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN TENIS MEJA PADA PEMAIN TENIS MEJA PUTERA KOTA MAKASSAR

Andi Akbar<sup>1\*</sup>, Muh. Said Hasan<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar  
Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14 (Kampus FIK Banta-Bantaeng) Makassar, Sulawesi Selatan, 90222

[andiakbar@unm.ac.id](mailto:andiakbar@unm.ac.id), [said75hasan@unm.ac.id](mailto:said75hasan@unm.ac.id)

---

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari Kontribusi antara rasa percaya diri, kecepatan reaksi dan persepsi kinestetik dengan keterampilan bermain tenis meja. Penelitian ini melibatkan 40 sampel yang diambil oleh teknik pengambilan sampel acak purposive dan simple random sampling dari pemain tenis meja putra di Kota Makassar. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada kontribusi positif : (a) rasa percaya diri dengan keterampilan tenis meja; (b) kecepatan reaksi dengan keterampilan dalam permainan tenis meja; (c) persepsi kinestetik dengan keterampilan dalam permainan tenis meja; dan (d) Rasa percaya diri, kecepatan reaksi, dan persepsi kinestetik secara bersama-sama dengan keterampilan permainan tenis meja. Menemukan memberikan implikasi bahwa keterampilan bermain tenis meja dapat ditingkatkan dengan meningkatkan rasa percaya diri, kecepatan reaksi, dan persepsi kinestetik.

**Kata kunci:** Percaya diri, kecepatan reaksi, persepsi kinestetik, keterampilan, bermain tenismeja

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to study the contribution between self-confidence, reaction speed and kinesthetic perception with table tennis playing skills. This study involved 40 samples taken by purposive random sampling and simple random sampling from male table tennis players in Makassar City. This study concludes that there are positive contributions: (a) self-confidence with table tennis skills; (b) speed of reaction with skill in the game of table tennis; (c) kinesthetic perception with skills in the game of table tennis; and (d) Confidence, reaction speed, and kinesthetic perception together with table tennis skills. Finding implies that table tennis playing skills can be improved by increasing self-confidence, reaction speed, and kinesthetic perception.*

*Keywords: Confidence, reaction speed, kinesthetic perception, skills, playing table tennis*

---

### PENDAHULUAN

*The purpose of this study was to study the contribution between self-confidence, reaction speed and kinesthetic perception with table tennis playing skills. This study involved 40 samples taken by purposive random sampling and simple random sampling from male table tennis players in Makassar City. This study concludes that there are positive contributions: (a) self-confidence with table tennis skills; (b) speed of reaction with skill in the game of table tennis; (c) kinesthetic perception with skills in the game of table tennis; and (d) Confidence, reaction speed, and kinesthetic perception together with table tennis skills. Finding implies that table tennis playing skills can be improved by increasing self-confidence, reaction speed, and kinesthetic perception.*

*Keywords: Confidence, reaction speed, kinesthetic perception, skills, playing table tennis*



### PENDAHULUAN

Prestasi olahraga tenis meja dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti: roda kompetis yang berjenjang dan berkesinambungan sehingga akan memberikan multievet terhadap variabel lain antara lain akan muncul pemain usia dini yang baik, pelatih usia dini yang baik, sarana dan prasarana yang baik, adanya program yang baik, serta didukung dana yang cukup dan menejemen yang baik pula (Suparman & Hasbillah, 2021). Keseluruhan variabel di atas membutuhkan anggaran pembiayaan yang cukup untuk mendukung pencapaian tujuan, yakni prestasi yang optimal. Faktor dana merupakan kendala yang harus diperhatikan, karena tanpa dana yang memadai untuk menunjang semua kegiatan maka prestasipun sulit dicapai. Selain itu, prestasi tenis meja akan dapat diperoleh bila dikelola secara profesional dengan menerapkan prinsip-prinsip manajemen organisasi olahraga yang moderen (Suryati et al., 2020). Apabila faktor-faktor tersebut di atas telah dipenuhi maka faktor penentu keberhasilan di lapangan adalah implementasi program latihan yang dijalankan oleh pelatih. Kompleksnya masalah yang harus diperhatikan dalam pencapaian prestasi olahraga (termasuk tenis meja) sebagai-mana yang diuraikan terlebih dahulu, maka menimbulkan berbagai pertanyaan untuk mengatasinya (Sari, 2017). Masing-masing faktor yang telah disebutkan di atas membutuhkan penanganan khusus dan spesifik dalam mengatasi permasalahan yang ada. Menyinggung penanganan khusus dan spesifik pada masing-masing masalah tersebut, maka masalah program latihan dan pelatih yang berkualitas merupakan masalah yang paling kompleks sifatnya (Sahabuddin, 2019). Prestasi tenis meja akan dapat diperoleh bila program latihan telah disusun dengan baik, dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan olahraga (Irawan, 2019). Demikian pula dengan pelatih yang akan menerapkannya, merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet, karena tanpa penanganan yang sungguh-sungguh dengan menerapkan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) maka prestasi tenis meja tak kunjung datang. Dengan demikian, pendekatan ilmiah dalam kepelatihan tenis meja mutlak harus diterapkan karena prestasi tenis meja dipengaruhi oleh berbagai macam faktor.

Hasil latihan keterampilan bermain tenis meja dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain yaitu: 1) Fisik (*body*), 2) Psikis (*mind*), dan 3) Jiwa (*soul*) (Syamsuddin et al., 2018). Faktor-faktor tersebut hendaknya diperhitungkan atau diperhatikan dalam penyusunan “program latihan” atau rencana latihan tahunan, bulanan, mingguan, dan bahkan harian (Sahabuddin et al., 2021). Hal tersebut dimaksudkan agar program latihan yang telah disusun oleh pelatih tenis meja dapat memberi hasil yang seoptimal mungkin (Wibowo, 2015). Persiapan seorang pelatih sungguh sangat memegang peran penting dalam memberi arah bagi tercapainya tujuan yang akan dicapai, baik itu tujuan latihan jangka pendek maupun tujuan latihan jangka panjang. Penyusunan program ini tentu akan memberi arah yang lebih jelas tentang hal-hal yang ingin dicapai serta bagaimana upaya untuk mencapainya (Dahrial, 2021). Kurangnya pengetahuan pelatih dalam membuat atau menyusun program latihan, merupakan salah satu kendala bagi tercapainya tujuan yang diinginkan.

Suatu kenyataan yang terlihat pada latihan-latihan yang dijalankan pada perkumpulan-perkumpulan tenis meja, bahkan pada pemusatan latihan daerah bahwa pembinaan para atlet tenis meja belum didasarkan pada pertimbangan ilmiah dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan bermain dari para atlet (Aprianto, 2016). Kenyataan lain yang tidak bisa dipungkiri bahwa banyak pelatih yang hanya mengandalkan pengalaman mereka semata ketika masih aktif sebagai pemain dalam melatih para atletnya. Pengalaman para mantan pemain tenis meja ini, tentu merupakan hal yang sangat penting, tetapi hal tersebut bukanlah jaminan untuk dapat menjadi pelatih yang berhasil (Sutari & Syahara, 2019). Banyak faktor yang harus dikuasai oleh seorang pelatih olahraga khususnya tenis meja untuk dapat berhasil menangani atletnya. Faktor-faktor yang penting dan harus diperhatikan oleh para pelatih tenis meja adalah penyusunan/pembuatan program latihan. Penyusunan program latihan meliputi: tahap persiapan fisik umum dan khusus, persiapan teknik, persiapan taktik, dan persiapan mental (Suwo, 2018).

Kota Makassar merupakan salah satu daerah yang banyak menyumbang pemain tenis meja untuk memperkuat Sulawesi Selatan di tingkat Nasional pada era tahun 1980an hingga awal tahun 2008an. Tetapi melihat prestasi yang dicapai oleh pemain-pemain tenis meja Kota Makassar pada sepuluh tahun terakhir ini (khususnya dibagian senior), sangat mengecewakan karena tidak mampu meraih medali emas di PORPROV Sulsel di Kabupaten Pinrang tahun 2018. Sedangkan di kelompok umur kadet, hanya Muh Arham Jaya Darmawan yang meraih juara II pada tahun 20021 di Kejuaraan



Tenis Meja Maros Cup Se-Sulselbar. Hal ini menunjukkan adanya faktor penyebab mundurnya prestasi pemain tenis meja Kota Makassar, yang perlu diperhatikan serta diteliti akar permasalahannya untuk dicarikan jalan keluarnya.

Para pelatih tenis meja sering tidak mempunyai tujuan yang jelas dalam memberikan latihan. Persiapan fisik kadangkala tidak diperhatikan dengan serius, dan tampaknya belum ditangani sesuai dengan pertimbangan yang matang tentang aspek-aspek fisik apa saja yang harus dilatih (Nopiyanto et al., 2021). Kurangnya pemahaman dan informasi tentang kontribusi antara semua aspek fisik dengan keterampilan bermain tenis meja merupakan kendala serius dalam meningkatkan prestasi para atlet. Komponen kondisi fisik yang di-perkirakan berpengaruh maupun berkontribusi dengan keterampilan bermain tenis meja antara lain: kecepatan reaksi, persepsi kinestetik, ketepatan, daya ledak otot, fleksibilitas, kelincahan, koodinasi, dan keseimbangan (Sahabuddin, 2017).

Banyak pelatih yang hanya mampu menangani teknik bermain atletnya saja dan tidak mampu melihat ke dalam diri pribadi atlet itu sendiri dalam menemukan penyebab kegagalan. Kata lain, pelatih tidak memahami apa yang terjadi dengan *soul* atlet dan bagaimana mengatasinya. Ketidakmampuan ini dipengaruhi oleh ketidaktahuan tentang pentingnya rasa percaya diri dan ketidak- mengertian bagaimana meningkatkan rasa percaya diri atlet. Penyebabnya, selain kurang pengetahuan tentang masalah-masalah psikologis pada aspek *soul*, juga kurangnya informasi dan penelitian yang terkait dengan keterampilan bermain tenis meja. Hal yang sama terjadi pula pada persepsi kinestetik yang merupakan gabungan dari aspek fisik (*body*) dan psikis (*mind*).

Rasa percaya diri adalah suatu istilah yang digunakan untuk menyatakan kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk melaksanakan bentuk-bentuk tugas mental, fisik dan emosional (Triningtyas, 2013). Rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan bahwa seseorang dapat dengan sukses melaksanakan tingkah-laku yang diperlukan untuk memberikan hasil yang diinginkan (Arham, 2019). Rasa percaya diri atau "*self confidence*" atlet tenis meja adalah modal utama untuk mencapai prestasi yang tinggi (Triningtyas, 2013). Hal tersebut sependapat dengan pernyataan bahwa rasa percaya diri merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapai-an prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya (Pohan, 2016). Rasa percaya diri dari seorang atlet adalah harapan yang realistik dari atlet mengenai kemampuannya untuk mencapai keberhasilan (Kuswoyo et al., 2017). Rasa percaya diri merupakan akumulasi pengalaman atlet dalam mencapai keberhasilan dalam berbagai hal, yang akibatnya akan menimbulkan harapan-harapan khusus bahwa ia akan memperoleh keberhasilan pada aktivitas yang akan datang (Marimbuni et al., 2017). Penilaian pada rasa percaya diri terefleksi pada pemberian harga pada diri sendiri. Keyakinan tersebut muncul dalam kapasitasnya sebagai atlet disebabkan karena: (1) kesadarannya terhadap kemampuannya sendiri, (2) kemampuan untuk menentukan tujuan atau sasarannya secara realistik dengan baik, dan (3) kemampuannya untuk menentukan rencana tindakan sebagai upaya untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (Apriansyah et al., 2017).

Kecepatan reaksi berKontribusi dengan kecepatan waktu yang diper-gunakan antara mulai adanya stimulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi. Kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang. Kecepatan reaksi dapat diartikan waktu yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetis setelah menerima suatu rangsangan (Sahabuddin et al., 2022). Waktu respon dibagi menjadi dua tahapan, yaitu: (1) kecepatan reaksi (*reaction time*), yakni waktu dari saat pemberian stimulus sampai saat memulai respon gerakan, dan (2) waktu gerakan (*movement time*), yakni waktu dari saat memulai respon gerakan sampai saat gerakan selesai dilaksanakan atau selesai memukul bola sebagaimana yang dicontohkan sebelumnya. Kecepatan reaksi sendiri terdiri dari dua tipe, yaitu: (1) kecepatan reaksi sederhana atau refleks (*simple reaction time*), dan (2) kecepatan reaksi pilihan (*choice reaction time*) (Suparman & Hasbillah, 2021). Kecepatan reaksi sederhana adalah kualitas yang memungkinkan seorang memberi jawaban kinetik pada pilihan tunggal setelah menerima stimulus. Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab atau menanggapi suatu rangsang yang diterima alat indera dalam jangka waktu tertentu. Dalam hal ini kecepatan reaksi berkaitan erat dengan waktu reaksi, mulai dari saat menerima rangsang sampai dengan terjadinya suatu unjuk kerja. "*Reaction time*" mungkin kasus yang sederhana dari "*timing*". Hal itu biasa dikenal sebagai respon yang terselubung waktu yang berlalu antara diberikannya stimulus dan munculnya suatu respon. Dengan kata lain, kecepatan reaksi adalah waktu yang dibutuhkan



untuk sesuatu respon nyata pada saat melakukan start. Hal itu me-refleksikan kecepatan dengan yang mana dapat merasa dan memberi reaksi pada lingkungan; suatu kecepatan reaksi pendek (*short RT*) dapat disamakan dengan kecepatan reaksi tinggi (*a high speed of reaction*) (Suwo, 2018). Kecepatan reaksi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: usia, jenis kelamin, kesiapan, intensitas stimulus, latihan, diet, dan kelelahan. Kecepatan reaksi dipengaruhi oleh organ indera yang terlibat, intensitas rangsangan, sistem susunan saraf, kesiapan, motivasi, latihan, kelelahan, respon yang diperlukan, dan status kesehatan secara umum (Paksi, 2016).

Persepsi kinestetik terdiri dari dua kata, yaitu: persepsi dan kinestetik. Persepsi adalah sesuatu proses pengorganisasian secara esensial dan pengalaman pengalaman sesudah bermain suatu peran penting dalam proses-proses ini (Rosmi, 2017). Proses-proses persepsi meliputi pendeteksian, diskriminasi, pengalaman, dan pengidentifikasian datangnya informasi untuk diinterpretasi, kemudian informasi yang datang diambil artinya (Akbar, 2019). Persepsi adalah suatu komponen penting dalam perilaku motorik sebab semua belajar dan penampilan motorik yang kompleks membutuhkan fungsi pengamatan (Basman & Gunawan, 2022). Persepsi meliputi integrasi tentang pemberian penerimaan yang berhubungan dengan panca indera (sensori) dengan sesudah masukan (Putra et al., 2020). Pendek kata, persepsi adalah interpretasi tentang informasi sensori (Adnin et al., 2022). Kinestesia adalah perasaan tentang posisi, gerakan, tekanan, dan sebagainya dari bagian-bagian tubuh, dirasakan melalui saraf dan organ-organ dalam otot-otot, tendon-tendon, dan anggota-anggota badan, juga dinamakan kinestesia (Pradana & Nurkholis, 2019). Dalam menanggapi definisi kinestesis yang dikemukakan kinestesis adalah diskriminasi posisi-posisi dan gerakan-gerakan bagian-bagian tubuh berdasarkan pada informasi lain dari visual, auditori, atau verbal (Kristanto & Nurkholis, 2020). Kinestesis adalah kecakapan untuk merasakan orientasi tentang tubuh dalam ruang (Suryono, 2016). Kontribusi-Kontribusi yang renggang diantara bagian-bagian tubuh (Putra et al., 2020). Hal ini berdasarkan pada masukan dari indera penerima "*proprioceptive*" dan vestibular. Ini bukan suatu kecakapan umum tetapi sangat spesifik pada bagian tubuh dan gerakan yang sulit (Hutabarat et al., 2017).

Dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri para pemain tenis meja, maka pelatih dan pembina tenis meja harus melakukan pemantauan secara terus menerus tentang pertumbuhan rasa percaya diri, sejak pemain tersebut masih pada tingkat pemula, hingga pada tingkat mahir (Pohan, 2016). Para pelatih dan pembina tenis meja hendaknya menghindari pernyataan-pernyataan negatif yang dapat mempengaruhi pertumbuhan rasa percaya diri pemain, sebab kesalahan sedikit dalam hal ini akan berakibat fatal ketika pemain tersebut menghadapi suatu pertandingan (Sahputra et al., 2016). Upaya meningkatkan kecepatan reaksi para pemain tenis meja, maka para pelatih dan pembina hendaknya lebih banyak melakukan latihan yang terintegrasi dengan latihan keterampilan bermain tenis meja (latihan teknik dasar). Latihan fisik yang berupa kecepatan reaksi yang merupakan faktor dominan dalam permainan tenis meja, hendaknya mulai dibenahi ketika para pemain masih berada pada tingkat pemula hingga berada pada tingkat mahir. Latihan persepsi kinestetik hendaknya mulai diberikan sejak para pemain berada pada tingkat pemula hingga berada pada tingkat mahir. Hal ini dimaksudkan agar diperoleh ketajaman kemampuan mengantisipasi gerakan dan pukulan lawan serta kesadaran pemain terhadap ruang dan waktu maupun usaha yang dapat dilakukannya. Ketiga faktor (rasa percaya diri, kecepatan reaksi, dan persepsi kinestetik) (Suhartini Maharani, 2020) bukanlah satu-satunya faktor penentu peningkatan keterampilan ber-main tenis meja, tetapi masih terdapat faktor-faktor lainnya yang turut mempengaruhi keterampilan bermain tenis meja. Untuk itu, komponen fisik lainnya seperti kekuatan, fleksibilitas, daya ledak harus dilatih dan ditingkatkan terus secara bersama-sama. Selain itu, faktor *mind* lainnya seperti intelegensi, bakat dan daya nalar harus diperhatikan ketika memberikan latihan, sehingga ditemukan cara yang efektif untuk mentransfer pengetahuan dan keterampilan bermain tenis meja.

## METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi rasa percaya diri, kecepatan reaksi, dan persepsi kinestetik, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama dengan keterampilan bermain tenis meja. Penelitian ini dilaksanakan di Pengurus Kota Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (Pengkot PTMSI) Kota Makassar, pada bulan Agustus 2021. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan analisis regresi sederhana dan jamak, korelasi sederhana dan jamak, serta korelasi parsial. Sampel penelitian ini adalah pemain-pemain tenis meja Putera Kota Makassar yang dipersiapkan



menghadapi Pra Porprov Tahun 2021 sebanyak 40 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling dan simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen tes keterampilan bermain tenis meja, instrumen rasa percaya diri atlet, tes kecepatan reaksi, dan tes persepsi kinestetik. Tes keterampilan bermain tenis meja dan tes persepsi kinestetik adalah tes yang disusun sendiri oleh peneliti, sedangkan instrumen rasa percaya diri atlet adalah instrumen yang disusun Tandiyo Rahayu (1997), dan tes kecepatan reaksi adalah tes baku dari Nelson (Johnson & Nelson, 1979: 245).

### HASIL dan PEMBAHASAN

*Pertama*, terdapat Kontribusi antara rasa percaya diri dan keterampilan bermain tenis meja yang ditunjukkan dengan persamaan regresi  $\hat{Y} = 20,02 + 0,60X_1$ . Hasil pengujian signifikansi dan linearitas persamaan regresi pada Tabel 1 menunjukkan bahwa persamaan regresi tersebut signifikan dan linear. Hal ini berarti bahwa apabila rasa percaya diri dinaikkan satu skor, maka akan diikuti oleh peningkatan keterampilan bermain tenis meja sebesar 0,60 pada konstanta 20,02. Kekuatan Kontribusi rasa percaya diri dan keterampilan bermain tenis meja ditunjukkan oleh dengan koefisien korelasi  $r_{y1}=0,60$ . Hasil pengujian signifikansi koefisien korelasi dengan uji t ternyata menunjukkan hasil yang signifikan.

**Tabel 1.**  
ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linearitas Regresi  
 $\hat{Y} = 20,02 + 0,60X_1$

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	
					0,05	0,01
Total	40	103827,26				
Regresi (a)	1	99908,02				
Regresi (b/a)	1	1400,12	1400,12	21,14**	4,10	7,35
Sisa	38	2517,13	66,24			
Tuna Cocok	17	1151,58	67,74	1,04ns	2,15	2,99
Galat	21	1365,54	65,03			

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat Kontribusi positif rasa percaya diri dengan keterampilan bermain tenis meja. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi rasa percaya diri semakin tinggi pula keterampilan bermain tenis meja. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa hasil koefisien determinasi sebesar  $r^2_{y1} = 0,36$ . Ini berarti bahwa 36% variasi keterampilan bermain tenis meja dapat dijelaskan oleh rasa percaya diri.

Apabila dilakukan pengontrolan terhadap kecepatan reaksi dan persepsi kinestetik secara sendiri-sendiri, maka diperoleh koefisien korelasi parsial  $r_{y1.2} = 0,10$  dan  $r_{y1.3} = 0,49$ . Apabila dilakukan pengontrolan terhadap kecepatan reaksi dan persepsi kinestetik secara bersama-sama, maka diperoleh koefisien korelasi parsial  $r_{y1.23} = 0,07$ . Uji signifikansi koefisien korelasi parsial seperti tampak pada Tabel 2, yang menunjukkan koefisien korelasi parsial tetap signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa walaupun dilakukan pengontrolan terhadap kecepatan reaksi dan persepsi kinestetik, baik sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama tetap terdapat Kontribusi positif antara rasa percaya diri dengan keterampilan bermain tenis meja.

**Tabel 2.**  
Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Parsial  $X_1$   
dengan  $Y$ , Jika  $X_2$  dan  $X_3$  Dikontrol

Koefisien Korelasi Parsial	Koefisien Determinasi	dk	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	
				0,05	0,01
$r_{y1.2} = 0,10$	$r^2_{y1.2} = 0,01$	37	0,62 <sub>.ns</sub>	2,02	2,70
$r_{y1.3} = 0,49$	$r^2_{y1.3} = 0,24$	37	3,42**	2,02	2,70
$r_{y1.23} = 0,07$	$r^2_{y1.23} = 0,005$	36	0,42 <sub>.ns</sub>	2,02	2,70

*Kedua*, terdapat Kontribusi kecepatan reaksi dengan keterampilan bermain tenis meja yang ditunjukkan oleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 10,57 + 0,79X_2$ . Hasil pengujian signifikansi dan linearitas persamaan



regresi seperti tampak pada Tabel 3 menunjukkan bahwa persamaan regresi tersebut signifikan dan linear. Hal ini berarti bahwa apabila kecepatan reaksi dinaikkan satu skor, maka akan diikuti oleh peningkatan keterampilan bermain tenis meja sebesar 0,79 pada konstanta 10,57.

**Tabel 3.**

ANOVA untuk Uji Signifikansi dan Linearitas Regresi

$$\hat{Y} = 10,57 + 0,79X_2$$

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	
					0,05	0,01
Total	40	103906,37				
Regresi (a)	1	99908,02				
Regresi (b/a)	1	2422,79	2422,79	61,61**	4,10	7,35
Sisa	38	1494,46	39,33			
Tuna Cocok	31	1408,10	45,42	3,68ns	3,38	5,98
Galat	7	86,35	12,34			

**Keterangan:**

dk = derajat kebebasan

JK = Jumlah Kuadrat

RJK= Rata-rata Jumlah Kuadrat

\*\* = regresi sangat signifikan (F<sub>h</sub> = 61,61 > F<sub>t</sub> = 7,35 pada α 0,01)

ns = non signifikan, berarti regresi linear (F<sub>h</sub> = 3,68 < F<sub>t</sub> = 5,98 pada α 0,01)

Kekuatan Kontribusi kecepatan reaksi dengan keterampilan bermain tenis meja ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar  $r_{y2} = 0,79$ . Hasil pengujian signifikansi koefisien korelasi dengan uji t ternyata menunjukkan hasil yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat Kontribusi positif kecepatan reaksi dengan keterampilan bermain tenis meja. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecepatan reaksi semakin tinggi pula keterampilan bermain tenis meja. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa koefisien determinasi sebesar  $r^2_{y2} = 0,62$ . Ini berarti bahwa 62% variasi keterampilan bermain tenis meja dapat dijelaskan oleh kecepatan reaksi. Apabila dilakukan pengontrolan terhadap rasa percaya diri dan persepsi kinestetik secara sendiri-sendiri, maka diperoleh koefisien korelasi parsial  $r_{y2.1} = 0,64$  dan  $r_{y2.3} = 0,71$ . Apabila dilakukan pengontrolan terhadap rasa percaya diri dan persepsi kinestetik secara bersama-sama, maka diperoleh koefisien korelasi parsial  $r_{y2.1.23} = 0,59$ . Uji signifikansi koefisien korelasi parsial, yang menunjukkan koefisien korelasi parsial tetap signifikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa walaupun dilakukan pengontrolan terhadap rasa percaya diri dan persepsi kinestetik, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama tetap terdapat Kontribusi positif kecepatan reaksi dengan keterampilan bermain tenis meja.

**Tabel 4.**

Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Parsial X<sub>2</sub> dengan Y, Jika X<sub>1</sub> dan X<sub>3</sub> Dikontrol

Koefisien Korelasi Parsial	Koefisien Determinasi	Dk	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	
				0,05	0,01
$r_{y2.1} = 0,64$	$r^2_{y2.1} = 0,41$	37	5,09**	2,02	2,70
$r_{y2.3} = 0,71$	$r^2_{y2.3} = 0,50$	37	6,11**	2,02	2,70
$r_{y2.13} = 0,59$	$r^2_{y2.13} = 0,35$	36	4,39**	2,02	2,70

**Ketiga**, terdapat Kontribusi persepsi kinestetik dan keterampilan bermain tenis meja yang ditunjukkan oleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 18,17 + 0,64X_3$ . Hasil pengujian signifikansi dan linearitas persamaan regresi seperti pada Tabel 5, yang menunjukkan bahwa persamaan regresi tersebut signifikan dan linear. Hal ini berarti bahwa apabila persepsi kinestetik dinaikkan satu skor, maka akan diikuti oleh peningkatan keterampilan bermain tenis meja sebesar 0,64 pada konstanta 18,17



**Tabel 5.**  
ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linearitas Regresi  
 $\hat{Y} = 18,17 + 0,64X_3$

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	
					0,05	0,01
Total	40	103825,26				
Regresi (a)	1	99908,02				
Regresi (b/a)	1	1579,17	1579,17	25,67**	4,10	7,35
Sisa	38	2338,07	31,66			
Tuna Cocok	10	536,45	53,65	0,83ns	2,19	3,03
Galat	28	1801,62	64,34			

**Keterangan:**

dk = derajat kebebasan

JK = Jumlah Kuadrat

RJK = Rata-rata Jumlah Kuadrat

\*\* = regresi sangat signifikan ( $F_h = 25,67 > F_t = 7,35$  pada  $\alpha 0,01$ )

Ns = non signifikan, berarti regresi linear ( $F_h = 0,83 < F_t = 3,03$  pada  $\alpha 0,01$ )

Kekuatan Kontribusi persepsi kinestetik dengan keterampilan bermain tenis meja ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar  $r_{y_3} = 0,64$ . Hasil pengujian signifikansi koefisien korelasi dengan uji t ternyata menunjukkan hasil yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat Kontribusi positif persepsi kinestetik dengan keterampilan bermain tenis meja. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi persepsi kinestetik, semakin tinggi pula keterampilan bermain tenis meja. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa koefisien determinasi sebesar  $r^2_{y_3} = 0,40$ . Ini berarti bahwa 40% variasi keterampilan bermain tenis meja dapat dijelaskan oleh persepsi kinestetik. Apabila dilakukan pengontrolan terhadap rasa percaya diri dan kecepatan reaksi secara sendiri-sendiri, maka diperoleh koefisien korelasi parsial  $r_{y_{3.1}} = 0,54$  dan  $r_{y_{3.2}} = 0,47$ . Apabila dilakukan pengontrolan terhadap rasa percaya diri dan kecepatan reaksi secara bersama-sama, maka diperoleh koefisien korelasi parsial  $r_{y_{3.12}} = 0,47$ . Uji signifikansi koefisien korelasi parsial seperti tampak pada Tabel 6, yang menunjukkan koefisien korelasi parsial tetap signifikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa walaupun dilakukan pengontrolan terhadap rasa percaya diri dan kecepatan reaksi, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama tetap terdapat Kontribusi positif antara persepsi kinestetik dengan keterampilan bermain tenis meja.

**Tabel 6.**

Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Parsial  $X_3$  dengan  $Y$ , Jika  $X_1$  dan  $X_2$  Dikontrol

Koefisien Korelasi Parsial	Koefisien Determinasi	Dk	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	
				0,05	0,01
$r_{y_{3.1}} = 0,54$	$r^2_{y_{3.1}} = 0,29$	37	4,88**	2,02	2,70
$r_{y_{3.2}} = 0,47$	$r^2_{y_{3.2}} = 0,22$	37	3,24**	2,02	2,70
$r_{y_{3.12}} = 0,47$	$r^2_{y_{3.12}} = 0,22$	36	3,15**	2,02	2,70

**Keterangan:** \*\* Koefisien korelasi sangat signifikan

**Keempat**, terdapat Kontribusi rasa percaya diri, kecepatan reaksi, dan persepsi kinestetik secara bersama-sama dengan keterampilan bermain tenis meja yang ditunjukkan oleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 1,29 + 0,05X_1 + 0,59X_2 + 0,33X_3$ . Dari Tabel 7 diketahui hasil pengujian signifikansi regresi ganda yang menunjukkan koefisien regresi ganda sangat signifikan. Koefisien korelasi ganda rasa percaya diri, kecepatan reaksi, dan persepsi kinestetik secara bersama-sama dengan keterampilan bermain tenis meja adalah  $R_{y_{123}} = 0,84$ .

Hasil pengujian signifikansi menunjukkan bahwa koefisien korelasi ganda tersebut sangat signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat Kontribusi positif rasa percaya diri, kecepatan reaksi, dan persepsi kinestetik secara bersama-sama dengan keterampilan bermain tenis meja. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa koefisien determinasinya sebesar  $R^2_{y_{123}} = 0,70$ . Ini berarti bahwa 70%



variasi yang terjadi pada keterampilan bermain tenis meja ditentukan oleh rasa percaya diri, kecepatan reaksi, dan persepsi kinestetik secara bersama-sama.

**Tabel 7.**

ANOVA untuk Uji Signifikansi Regresi Ganda

$$\hat{Y} = -2,14 + 0,19X_1 + 0,54X_2 + 0,32X_3$$

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	
					0,05	0,01
Regresi	3	2756,89	919,63	28,58**	2,86	4,38
Sisa	36	1158,37	32,18			
Total	39	3917,24				

Keterangan: dk = derajat kebebasan

JK = Jumlah Kuadrat

RJK = Rata-rata Jumlah Kuadrat

\*\* = regresi sangat signifikan ( $F_h = 25,58 > F_t = 4,38$  pada  $\alpha 0,01$ )

**Kelima**, peringkat kekuatan kontribusi setiap variabel bebas dengan variabel terikat, apabila variabel bebas lainnya dikontrol ditunjukkan oleh besarnya koefisien korelasi parsial seperti tampak pada Tabel 8.

Berdasarkan nilai-nilai koefisien korelasi parsial tersebut, maka peringkat kekuatan Kontribusi dapat dijelaskan sebagai berikut: peringkat pertama adalah Kontribusi kecepatan reaksi dengan keterampilan bermain tenis meja setelah mengontrol rasa percaya diri dan persepsi kinestetik; peringkat kedua adalah Kontribusi persepsi kinestetik dengan keterampilan bermain tenis meja setelah mengontrol rasa percaya diri dan kecepatan reaksi; peringkat ketiga adalah Kontribusi rasa percaya diri dengan keterampilan bermain tenis meja setelah kecepatan reaksi dan persepsi kinestetik dikontrol.

**Tabel 8.**

Peringkat Kekuatan Kontribusi Variabel Bebas dengan Variabel Terikat Menurut Besarnya Nilai Koefisien Korelasi Parsial

No.	Variabel Bebas	Koefisien Korelasi Bivariat	Koefisien Korelasi Parsial	Peringkat
1.	Rasa Percaya Diri ( $X_1$ )	$r_{y1} = 0,60$	$r_{y1.23} = 0,07$	Ketiga
2.	Kecepatan Reaksi ( $X_2$ )	$r_{y2} = 0,79$	$r_{y2.13} = 0,59$	Pertama
3.	Persepsi Kinestetik ( $X_3$ )	$r_{y3} = 0,64$	$r_{y3.12} = 0,47$	Kedua

### Kontribusi Rasa Percaya Diri Dengan Keterampilan Bermain Tenis Meja

Temuan penelitian mengatakan bahwa terdapat Kontribusi positif antara rasa percaya diri dan keterampilan bermain tenis meja. Dengan demikian, untuk meningkatkan keterampilan bermain tenis meja, maka perlu meningkatkan rasa percaya diri para pemain tenis meja. Hal ini dikemukakan karena ditemukan pula bahwa rasa percaya diri memberi kontribusi yang sangat berarti terhadap keterampilan bermain tenis meja. Rasa percaya diri para pemain harus ditumbuhkan sejak dini oleh pembina, pelatih, dan semua insan yang terkait dengan peningkatan prestasi pemain tersebut. Hal ini dilakukan ketika pemain tersebut mulai mengayunkan betnya dan belajar memukul bola.

Cara-cara untuk menumbuhkan dan meningkatkan rasa percaya diri pemain antara lain adalah: (a) memberi perhatian dan dorongan serta penentuan sasaran yang tepat dalam berlatih, (b) penentuan dan pemilihan jenis/level pertandingan yang akan diikuti oleh masing-masing pemain harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan keterampilan bermainnya, (c) senantiasa memberikan pujian yang realistis terhadap perkembangan dan kemajuan para pemain, (d) hindarilah cemoahan, hinaan, dan ejekan ketika para pemain melakukan kesalahan maupun pelanggaran, dan (e) selalu mecirikan kompensasi positif terhadap kekalahan, kesalahan, dan pelanggaran yang dihadapi para pemain (contoh, mengemukakan kelebihan pemain pemain tersebut dibandingkan dengan lawan yang mengalahkannya). Kesadaran seorang atlet tentang kemampuan dirinya akan membentuk suatu kepercayaan terhadap kemampuan dirinya bahwa ia sanggup berprestasi lebih tinggi atau sanggup mengalahkan lawannya.



Rasa percaya diri sebagaimana yang dimaksudkan terdahulu, tentu sangat memainkan peran penting dalam pencapaian prestasi olahraga yang optimal. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan mampu merefleksikan keyakinan bahwa ia sanggup berprestasi dan tidak terperangkap dengan pengalaman masa lalu serta mampu menampilkan prestasi sesuai dengan harapannya. Pentingnya rasa percaya diri ini, juga terjadi pada pemain tenis meja. Seorang pemain tenis meja yang memiliki rasa percaya diri yang optimal, tentu akan sanggup menampilkan permainan terbaiknya. Di samping itu, pemain tersebut akan sanggup mengatasi segala persoalan yang terjadi saat bermain, terutama yang berkaitan dengan masalah mental. Semakin baik rasa percaya diri seorang atlet (dalam arti optimal), maka semakin baik pula keterampilan bermainnya. Seorang atlet tenis meja yang rasa percaya dirinya telah optimal akan terlihat ketika ia memukul bola, baik servis, pengembalian servis, saat menyerang dan juga ketika bertahan. Atlet tidak akan terlihat tegang dan situasi pertandingan akan dianggapnya sebagai latihan biasa saja. Ketika melakukan servis atau melakukan pukulan-pukulan lainnya, atlet tersebut tidak akan ragu-ragu melakukan servis atau pukulan lainnya. Ketidakraguan ini menandakan bahwa atlet yakin akan kemampuan dirinya. Sehingga apabila atlet tersebut memenangkan suatu pertandingan, maka hasil pertandingan itu menampakkan kelebihanannya dalam soal keterampilan dibanding dengan lawannya. Sebaliknya, bila atlet tersebut kalah, maka kekecewaannya itu disebabkan karena kemampuan lawan yang lebih baik. Getaran sebagai ekspresi rasa takut akan sangat mempengaruhi pengembalian atau pukulan bola seorang pemain tenis meja. Rasa takut ini tentu menunjukkan ketidakpercayaan atlet tersebut terhadap kemampuannya untuk mengalahkan lawan atau penonton yang menyaksikan pertandingan. Atlet tidak akan ragu dan tidak akan takut dengan lawannya bila rasa percaya diri atlet tersebut sangat baik, dan rasa percaya diri akan tumbuh sejalan dengan kesadaran terhadap kompetensi atau kemampuan bermain yang dimilikinya yang lebih tinggi dibanding dengan lawannya. Memahami uraian yang telah di-kemukakan pada kerangka berpikir tersebut, maka diduga bahwa ada Kontribusi yang positif antara Rasa Percaya Diri dan Keterampilan Bermain Tenis Meja.

### **Kontribusi Kecepatan Reaksi dengan Keterampilan Bermain Tenis Meja**

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat Kontribusi yang positif antara kecepatan reaksi dengan ke-terampilan bermain tenis meja. Dengan demikian, untuk meningkatkan ke-terampilan bermain tenis meja, maka kecepatan reaksi para pemain haruslah ditingkatkan. Hal ini dikemukakan karena ditemukan pula bahwa kecepatan reaksi memberi kontribusi yang sangat berarti terhadap keterampilan bermain tenis meja. Permainan tenis meja dimainkan dalam tempo yang cepat. Untuk itu, kecepatan reaksi para pemain merupakan hal mutlak yang harus dilatih secara baik. Upaya yang dapat dilakukan antara lain adalah: (a) memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan daya konsentrasi terhadap munculnya stimulus secara tiba-tiba, baik secara visual maupun auditory (bergerak dengan kecepatan penuh ke berbagai arah sesuai petunjuk setelah mendengar bunyi sumpritan), (b) latihan kecepatan reaksi yang terintegrasi dengan keterampilan bermain tenis meja seperti: menerima servis cepat, mengembalikan smash, dan latihan kombinasi dengan menggunakan bola yang banyak, (c) latihan interval di lapangan luas atau lintasan lari, (d) latihan-latihan peregangan otot seluruh anggota tubuh, dan (e) latihan kelincahan (seperti lari bolak balik dengan kecepatan penuh). Kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang. Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk men-jawab atau menanggapi suatu rangsang yang diterima alat indera dalam jangka waktu tertentu.

Permainan tenis meja adalah jenis permainan yang dimainkan dalam tempo tinggi. Keterlambatan seper seratus detik saja akan mengakibatkan pengembalian bola tidak baik atau tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan. Dengan demikian kekalahan akan mudah dialami bila seorang pemain tenis meja tidak memiliki kecepatan reaksi yang memadai. Permainan yang dilakukan dalam tempo yang tinggi ini, menuntut seorang pemain untuk dapat melakukan gerakan dengan kecepatan tinggi setelah memahami situasi dan kondisi yang ada. Ketika seorang atlet harus melakukan serangan, maka serangan tersebut harus dilakukan dalam kecepatan yang tinggi. Suatu serangan dalam tempo yang rendah, tidak akan memberi dampak yang menyulitkan pengembalian bola lawan. Ketika diserang oleh lawan maka upaya yang harus dilakukan adalah mengenal dan memahami dengan sesegera mungkin situasi dan kondisi yang ada. Bila terlambat mengantisipasi pukulan lawan maka tentu akan kehilangan angka. Sebaliknya, bila kecepatan reaksi sangat memadai ketika mengantisipasi bola serangan lawan,



maka kesempatan untuk mengumpulkan angka sangat besar. Karena itu kecepatan reaksi dari seorang pemain sangat dibutuhkan bagi seorang pemain tenis meja untuk dapat meraih prestasi yang tinggi. Kecepatan reaksi merupakan hal yang mutlak dan harus dimiliki oleh seorang pemain tenis meja agar sanggup mengembalikan bola yang sangat cepat (terutama saat terjadi smash). Memahami uraian yang telah dikemukakan sebelumnya maka dapatlah diduga bahwa ada Kontribusi yang positif antara Kecepatan Reaksi dan Keterampilan Bermain Tenis Meja.

### **Kontribusi Persepsi Kinestetik dengan Keterampilan Bermain Tenis Meja**

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa bahwa terdapat Kontribusi yang positif antara persepsi kinestetik dengan keterampilan bermain tenis meja. Dengan demikian maka untuk me-ningkatkan keterampilan bermain tenis meja, maka persepsi kinestetik para pemain harus ditingkatkan. Hal ini dikemukakan karena ditemukan pula bahwa persepsi kinestetik memberi kontribusi yang sangat berarti terhadap keterampilan bermain tenis meja. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan persepsi kinestetik para pemain tenis meja antara lain adalah: (a) latihan penajaman pema-haman terhadap ruang (kontrol lapangan/ meja) untuk mengantisipasi datangnya bola, (b) latihan yang terintegrasi dengan keterampilan bermain tenis meja untuk penajaman objek yang datang seperti latihan reli selama mungkin, (c) latihan memukul bola yang disajikan pelatih ke berbagai arah, (d) latihan menerima berbagai macam servis beserta dengan variasi pukulan server, dan (e) latihan yang tidak terintegrasi dengan latihan keterampilan bermain tenis meja, seperti latihan olah kaki. Persepsi kinestetik (*kinesthetic perception*) merupakan suatu fungsi dari organ-organ tubuh yang erat Kontribusi-nya dengan gerakan tubuh. Dengan kata lain, persepsi kinestetik adalah kemampuan mengambil posisi dan gerakan tubuh serta bagian-bagiannya selama otot bereaksi, yang diartikan sebagai indera keenam. Ketepatan pengambilan posisi dengan memper-hitungkan posisi lawan, arah datangnya bola, dan sifat bola yang merupakan hasil pukulan lawan adalah suatu kemampuan seseorang yang termasuk pada persepsi kinestetik. Selain itu, tepat tidaknya ayunan tangan atau gerakan tangan ketika mengambil bola yang berada di dekat garis akhir meja atau di atas meja merupakan suatu keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja. Tepat tidaknya ayunan sehingga tidak menyentuh meja adalah merupakan kualitas persepsi kinestetik yang baik. Ayunan tangan yang sangat dekat dengan meja tetapi tidak menyentuh meja, bagaikan tangan yang memiliki kesanggupan untuk menghindari dari benturan dengan meja. Hal inilah yang termasuk pada kemampuan persepsi kinestetik. Demikian halnya ketika gerakan tangan mengambil bola di atas meja sehingga bet tidak menyentuh meja. Kesadaran terhadap posisi anggota tubuh dan gerakan-gerakan yang dihasilkannya sangat mempengaruhi ketepatan dan kualitas pengembalian bola. Kesalahan dalam mempersepsikan datangnya bola, akan mengakibatkan tidak terpukulnya atau tidak terjangkaunya bola yang datang. Kualitas untuk memahami objek serta ketepatan pengambilan posisi untuk memberikan respon terhadap rangsangan adalah merupakan faktor penting dalam permainan tenis meja.

Memahami uraian yang di-kemukakan pada kerangka berpikir tersebut, maka dapatlah diduga bahwa terdapat Kontribusi yang positif antara Persepsi Kinestetik dan Keterampilan Bermain Tenis Meja.

### **Kontribusi Rasa Percaya Diri, Kecepatan Reaksi, dan Persepsi Kinestetik secara bersama-sama Dengan Keterampilan Bermain Tenis Meja**

Kesadaran seorang atlet tentang kemampuan dirinya akan membentuk suatu kepercayaan terhadap kemampuan dirinya bahwa ia sanggup berprestasi lebih tinggi atau sanggup mengalahkan lawan yang dihadapinya. Rasa percaya diri sebagaimana yang dimaksudkan tersebut, tentu sangat memainkan peran penting dalam pencapaian prestasi olahraga yang optimal. Keyakinan yang mendasari kemampuan seseorang untuk dapat mengatasi permainan yang akan dikembangkan lawan adalah refleksi dari rasa percaya diri yang optimal pemain tersebut. Selain itu, dengan rasa percaya diri yang optimal maka seorang pemain akan sanggup melakukan pukulan-pukulan yang terbaik yang dimilikinya untuk melumpuhkan permainan lawan. Bilamana pemain tersebut kalah, maka kekalahannya disebabkan karena lawan yang lebih tangguh atau terampil. Kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang. Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk men-jawab atau menanggapi suatu rangsang yang diterima alat indera dalam jangka waktu tertentu.



Permainan tenis meja adalah jenis permainan yang dimainkan dalam tempo yang tinggi. Keterlambatan sedikit saja akan mengakibatkan bola hasil pukulan lawan tidak terjangkau lagi, tidak dapat dipukul dengan benar, serta tubuh tidak dapat mengelak dari arah datangnya bola. Kondisi permainan yang demikian cepat, menuntut seorang pemain tenis meja untuk senantiasa bergerak dalam kecepatan tinggi untuk mengantisipasi datangnya bola hasil pukulan lawan, terlebih ketika terjadi smash. Seorang pemain tenis meja harus sanggup mengenali stimulus yang datang sesegera mungkin, sehingga dapat memberikan jawaban kinetis berupa pengembalian bola yang sesuai dengan harapan yang diinginkan. Apabila hasil pengembalian bola sesuai dengan harapan yang diinginkan, maka peluang untuk mendapatkan angka sangat besar. Dengan demikian terlihat dengan jelas bahwa kecepatan reaksi dari seorang pemain tenis meja sangat menentukan perolehan prestasinya. Demikian halnya dengan perkiraan besarnya tenaga yang harus dikeluarkan untuk melakukan gerakan dalam mengembalikan bola atau melakukan serangan, adalah faktor yang sangat penting dimiliki oleh seorang pemain tenis meja. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada kerangka berpikir di atas, maka dapatlah diduga bahwa terdapat Kontribusi yang positif antara Rasa Percaya Diri, Kecepatan Reaksi, dan Persepsi Kinestetik secara bersama-sama dengan Keterampilan Bermain Tenis Meja.

### SIMPULAN

Sesuai temuan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut: keterampilan bermain tenis meja dapat ditingkatkan melalui peningkatan rasa percaya diri, peningkatan kecepatan reaksi, dan peningkatan persepsi kinestetik, baik secara sendiri sendiri maupun secara bersama-sama

### DAFTAR PUSTAKA

- Adnin, Y., Setyagraha, E., & Rahman, A. (2022). Relationship of Kinestetik Perception With Smash Skills in Sparta Club Volleyball Athletes. *Jurnal Ilara*, 13(2), 39–62. [www.ine.es](http://www.ine.es)
- Akbar, A. K. (2019). Analisis Persepsi Kinestetik dan Motivasi Terhadap Kemampuan Memanah Atlet Sulsel Pada Cabang Olahraga Panahan. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(3), 22–27. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1014917&val=15402&title=ANALISIS PERSEPSI KINESTETIK DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN MEMANAH ATLET SULSEL PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAH>
- Apriansyah, B., Sulaiman, & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107.
- Aprianto, M. (2016). Hubungan Tinggi Badan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Service pada Permainan Tenis Meja Siswa Kelas 5 SD Negeri Percobaan 4 Wates Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016. In *Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga, FIK UNY*. <https://core.ac.uk/download/pdf/78025273.pdf>
- Arham, S. (2019). Kontribusi Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Teknik Pada Permainan Futsal. *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 10–24. <https://doi.org/10.37289/exercise.v1i1.20>
- Basman, & Gunawan, E. (2022). Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki dan Persepsi Kinestetik Dengan Keterampilan Servis Permainan Sepak Takraw Pada Sekolah Kebakatan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 10(1), 11–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.47668/pkwu.v10i1.335>
- Dahrial. (2021). Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Pukulan Forehand Tenismeja. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 8(1), 218–240. <https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/1584>
- Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. (2017). Hubungan Konsentrasi dan Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain U-11 Tahun Ragunan Soccer School. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(20), 78–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.01207>
- Irawan, E. (2019). Pengaruh Kelincahan, Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Siswa SMA Negeri 3 Maros. *Jurnal*



- Pendidikan Olahraga*, 9(2), 19–29. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/324>
- Kristanto, A. A., & Nurkholis. (2020). Kontribusi Konsentrasi, Tinggi Badan, Panjang Lengan dan Persepsi Kinestetik Terhadap Pointing Atlet Petanque Jawa Timur. *Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/32105>
- Kuswoyo, D. D., Pramono, H., & Rifai, A. R. (2017). Kontribusi Percaya Diri, Konsentrasi dan Motivasi terhadap Kinerja Wasit Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 241–247. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Marimbuni, M., Syahniar, S., & Ahmad, R. (2017). Kontribusi Konsep Diri Dan Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 165–175. <https://doi.org/10.21009/insight.062.05>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Gunawantara, D. M., & Ibrahim. (2021). Analisis Tingkat Kelincahan Atlet Tenis Meja PTM MBC Raflesia. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, 3(3), 284–291. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v3i3.798>
- Paksi, T. B. (2016). Hubungan antara Kemampuan Pukulan Forehand dan Kecepatan Rekasi Terhadap Kemampuan Bermain Tenismeja di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan. *Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://core.ac.uk/download/pdf/83146272.pdf>
- Pohan, R. A. (2016). Kontribusi kepercayaan diri dan persepsi siswa terhadap kegiatan merespon dalam pembelajaran serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 146–161.
- Pradana, S. W. K. C., & Nurkholis. (2019). Kontribusi Badan, Panjang Lengan, Keseimbangan, Konsentrasi dan Persepsi Kinestetik Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26919>
- Putra, F. W., Suwo, R., & Nasaruddin. (2020). Hubungan Persepsi Kinestetik Dengan Keterampilan Sepak Sila Pada Permainan Sepaktakraw. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 41–46. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/10398>
- Ramadhan, F., & Gamael, Q. A. (2019). Pentingnya mengetahui psikologi atlet dalam melakukan pengajaran dan pelatihan. *Sport Science*.
- Rosmi, Y. F. (2017). Kontribusi Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keberhasilan Tembakan Lompat (Jump Shoot) Bola Basket. *Jurnal Buana Pendidikan*, 12(22), 135–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/bp.vol12.no22.a624>
- Sahabuddin. (2017). Evaluation Program Regional Training Center (Pelatda) PON XIX South Sulawesi. *JIPES, Journal of Indonesian Physical Education and Sport. Universitas Negeri Jakarta*, 3(1), 85–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JIPES.031.011>
- Sahabuddin. (2019). Analisis Antropometrik Dan VO2 Max Dengan Prestasi Pemain BKMF Tenis Meja FIK UNM. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 128–143. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.16845>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Muslim. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 235–250. <https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.748>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Muslim. (2022). Contribution Of Hand Reaction Speed And Feet Movement Speed With Table Tennis Playing Skills. *JCES, Journal Coaching Education Sports*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v3i1.775>
- Sahputra, D., Syahniar, S., & Marjohan, M. (2016). Kontribusi Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa serta Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 5(3), 182. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/02016536554-0-00>
- Sari, D. N. (2017). Analisis Kemampuan Footwork Tenis Meja Mahasiswa UKO Tenis Meja Universitas Negeri Padang. *Sport Science*, 17(2), 101–107. <https://doi.org/10.24036/jss.v17i2.42>
- Suhartini Maharani. (2020). Pengaruh Metode Cooperative Learning Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Manipulatif. *Visipena Journal*, 11(1), 99–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/visipena.v11i1.1092>



- Suparman, S., & Hasbillah, M. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi Tangan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand Drive Permainan Tenis Meja PTM YPUP Makassar. *Jendela Olahraga*, 6(1), 165–174. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6999>
- Suryati, Triansyah, A., Hidasari, F. P., & Haetami, M. (2020). Hubungan Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Meja. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(11), 1–11. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/43389>
- Suryono, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan persepsi kinestetik terhadap keterampilan groundstrokes tenis lapangan pada siswa SD. *Jurnal Keolahrahaan*, 4(2), 220. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10901>
- Sutari, F., & Syahara, S. (2019). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Service Dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Patriot*, 1(1), 1–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.480>
- Suwo, R. (2018). Pengaruh Kecepatan Reaksi tangan, Terhadap Kemampuan Forehand Topspin (Path Analysis Pada Atlet Tenis Meja UNSIKA Karawang 2016). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v1i1.1703>
- Syamsuddin, N., Hamdiana, & Ulfa. (2018). Kontribusi Antara Koordinasi Mata Tangan dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Pukulan Forehand dalam permainan Tenismeja Pada Siswa SMA Negeri 1 Mariorawa Kabupaten Soppeng. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahrahaan, Universitas Negeri Makassar*, 10(3), 105–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/com.v10i3.13193>
- Triningtyas, D. A. (2013). Study Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual. *Counsellia, Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/http://doi.org/10.25273/counsellia.v3i1.239>
- Wibowo, J. M. (2015). Hubungan Antara Kesimbangan Dinamis, Koordinasi Mata-Tangan dan Kecepatan Reaksi Tangan Dengan Keterampilan Pukulan Backhand Dalam Permainan Tenismeja Pada Siswa MAN 3 Kota Kediri Tahun 2015. *Artikel Skripsi, UNiversitas Nusantara PGRI Kediri*, 1–16. [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2015/11.1.01.09.1003.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/11.1.01.09.1003.pdf)
- Wijayanto, A. (2022). GAGASAN DAN IDE SUPPORT SISTEM.
- Wijayanto, A. (2021). Terdepan dalam Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahrahaan sebagai Pemacu SDM Unggul Selama Pandemi. Wijayanto, A. (2022). GAGASAN DAN IDE SUPPORT SISTEM.