

**SUMBANGAN *BALL CONTROLL* TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN TENIS MEJA MAHASISWA PUTRI PRODI
PJKR FIK UNY TAHUN AJARAN 2018/2019**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Diah Novita Sari
15601241069

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**SUMBANGAN *BALL CONTROLL* TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN TENIS MEJA MAHASISWA PUTRI PRODI
PJKR FIK UNY TAHUN AJARAN 2018/2019**

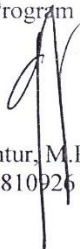
Disusun oleh:

Diah Novita Sari
NIM 15601241069


Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juli 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing


A.M. Bandi Utama, M.Pd.
NIP. 19600410198903 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diah Novita Sari

NIM : 15601241069

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Sumbangan *Ball Control* terhadap Keterampilan Bermain
Tenis Meja Mahasiswa Putri Prodi PJKR FIK UNY tahun
ajaran 2018/2019.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Juli 2019
Yang Menyatakan,



Diah Novita Sari
NIM. 15601241069

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**SUMBANGAN BALL CONTROLL TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN TENIS MEJA MAHASISWA PUTRI PRODI
PJKR FIK UNY TAHUN AJARAN 2018/2019**

Disusun Oleh:

Diah Novita Sari
NIM. 15601241069




Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 24 Juli 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
A.M Bandi Utama, M.Pd. Ketua Penguji		7/8 2019
Drs. Amat Komari, M.Si. Sekretaris Penguji		5/8 2019
Drs. R. Sunardianta, M.Kes. Penguji I (Utama)		5/8 2019

Yogyakarta, Agustus 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 0010

MOTTO

1. Masa depan ada di tanganku dan aku harus menggapainya. (Naruto Uzumaki)
2. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (Q.S Al-Insyirah: 5-6)
3. Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar. (Q.S Ar-Rum: 60)
4. Tidak ada usaha yang akan berakhir sia-sia. Ganbatte. (Diah Novita Sari)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran, serta kekuatan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Ku persembahkan karya ini untuk:

1. Orang tua tercinta, bapak dan ibu, Alm. Aris Supriyanto dan Sumarni yang telah memberikan doa dan dukungannya.
2. Kakek nenek tercinta, simbah kakung dan simbah putri, Yusuf Mujiyono dan Siti Alfiatun yang tidak pernah lelah memberikan doa dan dukungan.
3. Adik-adik, Nova Dwi Arista, Akas Wanda Saputra dan Atika Nasya Yuniar, yang selalu mendorong dan mendukung satu sama lain.

**SUMBANGAN *BALL CONTROLL* TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN TENIS MEJA MAHASISWA PUTRI PRODI
PJKR FIK UNY TAHUN AJARAN 2018/2019**

Oleh
Diah Novita Sari
15601241069

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya sumbangan *ball controll* terhadap keterampilan bermain tenis meja mahasiswa putri prodi PJKR FIK UNY tahun ajaran 2018/2019.

Penelitian merupakan penelitian korelasional. Subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa putri prodi PJKR FIK UNY tahun ajaran 2018/2019, dan populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa putri prodi PJKR yang mengambil mata kuliah pilihan tenis meja sebanyak 25 mahasiswa. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan tes dan pengukuran dengan instrumen yang digunakan adalah instrumen kemampuan kontrol bola dengan test *ball controll* dan keterampilan bermain tenis meja dengan *backboard* test. Analisis data penelitian menggunakan teknik regresi dan korelasi sederhana dengan menguji persyaratan yang dibutuhkan sebelum melakukan analisis yaitu uji normalitas, uji linieritas dan uji korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada sumbangan efektif dari kemampuan *ball controll* terhadap keterampilan bermain tenis meja mahasiswa putri prodi PJKR FIK UNY tahun ajaran 2018/2019 sebesar 26,7%.

Kata kunci: sumbangan, *ball controll*, keterampilan bermain tenis meja

***BALL CONTROL OFFERING TOWARD TABLE TENNIS PLAYING
SKILLS OF 2018/2019 PJKR FIK UNY WOMEN STUDENT***

By:
Diah Novita Sari
15601241069

ABSTRACT

The aim of this research is to know the contribution of ball control towards female PJKR FIK UNY study program academic year 2018/2019 college students' skill on table tennis.

This research is a correlational research. Subject from this research is female college students in PJKR FIK UNY study program academic year 2018/2019, and the population from this research is female college students that have been taken elective courses of table tennis, in amount of 25 students. Data collection in this research is done through test and measurement and using ball control skill instrument with ball control test and playing table tennis skill with backboard test. The data is analyzed using regression and simple correlation through testing the requirements needed before analyzing which are normality test, linearity test and correlation test.

The result shows that there is an effective contribution from ball control skills towards skills in table tennis among female college students in PJKR FIK UNY study program academic year 2018/2019 in amount of 26.7%.

Keywords: contribution, ball control, table tennis skills

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, Maha Pengasih, dan Maha Penyayang yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah dan karunia-Nya. Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Sumbangan *Ball Controll* Terhadap Keterampilan Bermain Tenis Meja Mahasiswa Putri Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak A.M. Bandi Utama, M.Pd, selaku Dosen pembimbing dan sebagai Ketua Penguji Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Drs. R. Sunardianta, M.Kes., selaku Penguji dan Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Sekretaris Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi nasehat dan saran sehingga perkuliahan berjalan lancar.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin untuk penyusunan skripsi.

5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas izin yang telah diberikan untuk menyusun tugas akhir skripsi.
6. Teman-teman PJKR A, PJKR B, PJKR C, PJKR D, PJKR E angkatan 2017 yang sudah bersedia menjadi subyek penelitian.
7. Keluarga besar PJKR B 2015 yang selalu memberikan semangat dan dukungannya dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
8. Teman-teman Unthul yang selama ini membuat studi saya tidak membosankan dan menyenangkan.
9. Semua pihak, secara langsung dan tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 10 Agustus 2019

Penulis,

Diah Novita Sari
NIM.15601241069

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah.....	4
C.Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A.Kajian Teori.....	7
1.Hakikat Tenis Meja.....	7
2.Peralatan Permainan Tenis Meja.....	7
3.Teknik Bermain Tenis Meja.....	11
4.Hakikat Keterampilan Bermain Tenis Meja.....	17
5.Hakikat Kemampuan Ball Controll	22

6.KarakteristikMahasiswaPJKR FIK UNY	24
B.Penelitian yang Relevan	25
C.Kerangka Berpikir	26
D.Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A Desain Penelitian.....	28
B.Lokasi dan Waktu Penelitian	28
C.Populasi Penelitian	29
D.Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
1.Variabel Terikat/ <i>dependent variable</i> (Y).....	29
2.Variabel Bebas/ <i>independent variable</i> (X)	30
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
1.Instrumen Penelitian	30
2.Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data	32
1.Uji Prasyarat	33
a. Uji Normalitas.....	33
b. Uji Linearitas.....	34
c. Uji Korelasi.....	34
2.Uji Hipotesis	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A.Hasil Penelitian	36
1.Deskripsi Data Penelitian.....	37
a. Kemampuan Kontrol Bola.....	37
b. Keterampilan Bermain Tennis Meja.....	36
2. Uji Prasyarat Analisis Data.....	40
a. Uji Normalitas.....	40
b. Uji Linearitas.....	41
c. Hasil Uji Korelasi.....	42

d. Uji Hipotesis.....	43
B. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Implikasi.....	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	46
D. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Data Penelitian	36
Tabel 2 : Deskripsi Statistik Kemampuan <i>Ball Controll</i>	37
Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Ball Controll</i>	38
Tabel 4 : Deskripsi Statistik Keterampilan Bermain Tenis Meja.....	39
Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Tenis Meja.....	39
Tabel 6 : Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 7 : Rangkuman Hasil Uji Linieritas	41
Tabel 8 : Analisis Data dan Pengujian Hipotesis.....	42
Tabel 9 : Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR).....	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Meja Tennis Meja.....	9
Gambar 2 : Net (Jaring).....	9
Gambar 3 : Raket (Bet).....	10
Gambar 4 : Bola.....	10
Gambar 5 :Penhold Grip.....	12
Gambar 6 : Shakehand Grip.....	12
Gambar 7 : Posisi Badan <i>Square Stance</i>	13
Gambar 8 : Posisi Badan <i>Side Stance</i>	14
Gambar 9 : Posisi Badan <i>Open Stance</i>	15
Gambar 10 : Test <i>Ball Controll</i>	31
Gambar 11: Lapangan <i>Backboard Test</i>	32
Gambar 12: Grafik Kemampuan <i>Ball Controll</i>	38
Gambar 13: Grafik Keterampilan Bermain Tennis Meja.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	
Prosedur penelitian	51
Lampiran 2	
Surat Pengajuan Judul Skripsi	55
Lampiran 3	
Surat Keputusan Pembimbing Tugas Akhir Skripsi	56
Lampiran 4	
Surat Ijin Penelitian.....	57
Lampiran 5	
Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	58
Lampiran 6	
Data Penelitian	59
Lampiran 7	
Analisis Data Penelitian	60
Lampiran 8	
Uji Normalitas	62
Lampiran 9	
Uji Linieritas.....	63
Lampiran 10	
Uji Korelasi dan Uji Hipotesis.....	65
Lampiran 11	
Dokumentasi Penelitian.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan tenis meja merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, yang banyak digemari oleh masyarakat untuk olahraga rekreasi mengisi waktu luang, olahraga prestasi dan untuk olahraga pendidikan. Permainan tenis meja bisa dibilang sangat sederhana, baik dari sarana prasarana yang digunakan maupun teknik bermainnya. Permainan Tenis Meja adalah salah satu permainan yang menggunakan raket yang terbuat dari papan kayu yang dilapisi dengan karet atau biasa disebut bet, sebuah bola pingpong, dan lapangan permainan yang berbentuk meja yang juga terbuat dari kayu. Dalam permainan tenis meja, suatu set (game) dinyatakan dimenangkan oleh seorang pemain atau pasangan yang terlebih dahulu mendapatkan skor atau angka 11. Di Indonesia induk permainan Tenis Meja bernama PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia). Sedangkan untuk induk olahraga tenis meja di dunia adalah ITTF (*International Table Tennis Federation*). Tidak hanya sarana dan prasarananya yang sederhana, namun permainan tenis meja ini juga bisa dimainkan oleh semua umur baik itu dari anak-anak, remaja, bahkan sampai orangtua.

Olahraga tenis meja merupakan olahraga yang merakyat. Bahkan tenis meja menjadi salah satu mata kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta. Tenis meja merupakan salah satu olahraga pilihan dalam permainan bola kecil. Olahraga tenis meja dipelajari pada semester 4 oleh mahasiswa prodi PJKR yang mengambil mata kuliah ini. Mahasiswa yang mengikuti mata kuliah ini terbilang sedikit karena merupakan olahraga pilihan. Kemampuan bermain

mahasiswa pun masih sangat beragam karena sebagian besar mahasiswa belum pernah bermain tenis meja.

Permainan tenis meja berpedoman pada tiga prinsip yaitu teknis, fisik dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan bahwa dalam permainan tenis meja perlu menguasai berbagai macam teknik yang ada seperti teknik pegangan, mengontrol bola, pukulan, dan olah kaki yang ditampilkan dalam permainan, sedangkan prinsip fisik dimaksudkan bahwa permainan tenis meja memerlukan keadaan fisik yang baik seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kebugaran supaya selalu siap dalam mempertahankan permainannya. Kemudian yang terakhir adalah prinsip psikis, prinsip psikis dalam tenis meja dimaksudkan dalam permainan tenis meja seperti intelegensi, emosi, motivasi, persepsi, kesenangan, semangat, sportivitas dalam bermain tenis meja.

Pemain tenis meja yang baik yaitu dapat memahami teknik-teknik permainan dan mampu menerapkan dalam pertandingan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Menurut Utama (2009:2) menyatakan bahwa teknik dasar keterampilan permainan tenis meja meliputi: (1) pegangan (*grip*), (2) sikap atau posisi bermain (*stance*), (3) jenis-jenis pukulan (*stroke*), (4) kerja kaki (*foot work*). Kemudian Damiri dan Kusnaedi (1992:45) berpendapat bahwa penguasaan teknik-teknik tersebut memerlukan latihan yang teratur, terukur dan berlangsung terus menerus dan berkelanjutan dalam suatu bimbingan pelatih atau guru olahraga yang tepat karena hanya dengan penguasaan teknik yang benar akan menjadi pemain tenis meja yang handal.

Permainan tenis meja juga membutuhkan dukungan fisik yang prima. Dalam hal ini faktor fisik mengenai sistem syaraf, kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, ketepatan, kelentukan, ketepatan dan kesadaran gerak, karena dalam bermain tenis meja dibutuhkan suatu gerak yang cepat, tepat dan intensitas yang tinggi. Hal ini disebabkan karena tuntutan keadaan alat dan fasilitas yang digunakan. Meja yang digunakan memiliki ukuran 5 m² dengan daya pantul tinggi terhadap bola, raket terbuat dari kayu yang dilapisi karet mempunyai daya pantul cepat terhadap bola, net yang relatif rendah, dan bola yang terbuat dari bahan yang kuat daya pantulnya dalam bentuk bulat yang relatif kecil. Pemain tenis meja tingkat pemula disarankan lebih dulu menguasai teknik *touching*, *bouncing*, dan *balancing* terhadap bola. Tujuan dari latihan ini agar pemain mampu mengontrol bola dengan tepat.

Ball controll merupakan salah satu komponen penting dalam menguasai teknik bermain tenis meja. Setiap pemain tenis meja harus menguasai teknik *ball controll* agar keterampilan bermain meningkat. Dalam perkuliahan tenis meja di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, tenis meja merupakan salah satu mata kuliah pilihan di semester empat. Mata kuliah ini memberikan bekal kepada mahasiswa untuk mengetahui lebih jauh tentang olahraga tenis meja. Secara teori, mahasiswa diharapkan untuk bisa menguasai dan memahami hakikat tenis meja, sejarah, alat dan fasilitas, teknik, taktik, peraturan permainan dan pertandingan, serta penyelenggaraan pertandingan dan juga perwasitannya. Dalam praktik perkuliahan tenis meja, mahasiswa diharapkan mampu bermain tenis meja baik permainan tenis meja tunggal maupun ganda dengan taktik dan teknik dasarnya.

Pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang belum terlalu mengerti akan olahraga tenis meja baik dari segi teknik bermain maupun peraturan pertandingan sehingga mahasiswa dapat dikategorikan dalam pemain tingkat pemula. Dari masih rendahnya pengetahuan mahasiswa tentang tenis meja, maka pembelajaran dimulai dari dasar seperti teknik pegangan, pukulan, dan teknik olah kaki. Teknik mengontrol bola dilakukan diawal perkuliahan agar mahasiswa mampu menguasai alat pemukul dan sifat bolanya. Harapannya dengan menguasai teknik kontrol bola mahasiswa dapat dengan mudah menguasai teknik yang lainnya.

Dari observasi yang penulis lakukan dalam perkuliahan tenis meja, peneliti melihat masih rendahnya kemampuan *ball controll* mahasiswa peserta mata kuliah tenis meja khususnya untuk mahasiswa putri. Disamping itu *ball controll* juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan untuk dapat menguasai teknik berikutnya dan membantu mempelajari setiap langkah lebih cepat (Hodges, 2007:24). Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai sumbangan *ball controll* terhadap keterampilan bermain tenis meja mahasiswa putri Prodi PJKR FIK UNY tahun ajaran 2018/2019.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas , dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa belum cukup menguasai teknik *ball controll* dalam kemampuan bermain tenis meja.

2. Belum diketahui besarnya sumbangan yang diberikan *ball control* terhadap keterampilan bermain tenis meja.
3. Kemampuan mahasiswa dalam mengontrol bola dan memukul bola masih bervariasi.
4. Kemampuan *ball control* secara empiris belum diketahui secara nyata sumbangannya terhadap keterampilan bermain tenis meja.

C. Batasan Masalah

Agar masalah penelitian ini tidak menyimpang dari masalah sebenarnya maka, masalah dibatasi pada sumbangan *ball control* terhadap keterampilan bermain tenis meja mahasiswa putri Prodi PJKR FIK UNY tahun ajaran 2018/2019.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa besar sumbangan *ball control* terhadap keterampilan bermain tenis meja mahasiswa putri Prodi PJKR FIK UNY tahun ajaran 2018/2019.”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar sumbangan *ball control* terhadap kemampuan bermain tenis meja mahasiswa putri Prodi PJKR FIK UNY tahun ajaran 2018/2019.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis
 - a. Dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun dan menentukan materi perkuliahan dan materi latihan tenis meja
 - b. Dapat dijadikan bahan pertimbangan dan masukan dalam perencanaan program latihan untuk meningkatkan prestasi tenis meja pada umumnya.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi mahasiswa sebagai subjek penelitian ini dapat mengetahui tingkat kemampuan *ball control* dan mahasiswa akan termotivasi untuk giat berlatih meningkatkan keterampilan dalam bermain tenis meja agar lebih baik.
 - b. Bagi instansi dan perguruan tinggi, maka hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kemampuan bermain tenis meja. Mudah-mudahan skripsi ini dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan bagi guru pendidikan jasmani, atlet, atau masyarakat luas yang berkeinginan untuk meningkatkan prestasi dalam permainan tenis meja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Tenis Meja

Tenis meja merupakan suatu olahraga permainan yang cepat, sehingga bagi seseorang yang bermain tenis meja diperlukan kemampuan-kemampuan tertentu. Menurut Utama, dkk (2004:5) permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta raket dan bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan bola dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya. Permainan tenis meja dapat dimainkan baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Sarana yang digunakan seperti raket, bola, net dan meja sebagai tempat bermain juga tidak membutuhkan biaya yang tinggi.

Salim (2008:9), “menjelaskan tenis meja merupakan sebuah permainan yang sederhana”. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga ini adalah konsisten memukul, mengarahkan, dan menempatkan bola ke meja lawan diharapkan pihak lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Dari beberapa pendapat diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa permainan tenis meja merupakan permainan bola kecil yang dilakukan dengan menggunakan meja, net, bet, dan bola. Permainan dimulai dengan melakukan

servise kemudian berusaha untuk menyerang musuh dengan cara memantulkan bola ke area musuh dan menempatkan bola di area sulit sehingga musuh tidak dapat mengembalikan bola.

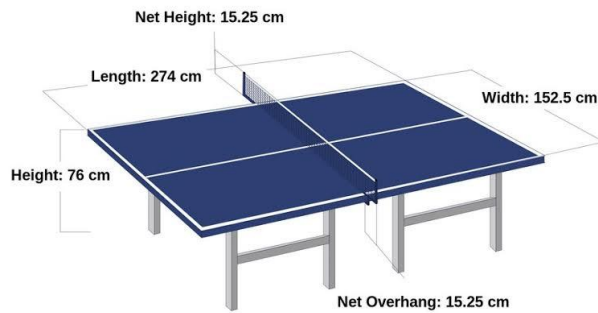
2. Peralatan Permainan Tenis Meja

Dalam pengembangan olahraga tenis meja ada beberapa peralatan yang digunakan dalam permainan tenis meja. Peralatan yang digunakan relatif sederhana dan terjangkau. Lapangan yang digunakan berupa meja berbentuk persegi panjang, net (jaring), raket (bet), bola, dan ruangan untuk bermain olahraga tenis meja.

Alat dan perlengkapan tenis meja menurut Drs. Sutarmin (2007: 5-7), yang digunakan pemain tenis meja adalah sebagai berikut:

a. Meja

Meja dibuat dari kayu dengan cat warna gelap, biasanya hijau tua. Permukaan meja harus rata. Berukuran panjang 274 cm dan lebar 152,5 cm. Meja diletakkan di lantai yang permukannya rata. Tinggi meja 76 cm di atas permukaan lantai. Setiap tepi meja diberi garis putih yang lebarnya 2 cm. Bagian tengah meja diberi garis selebar 2 cm berwarna putih yang membelah panjang meja, sama luasnya. Meja tenis meja dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1. Meja Tennis Meja

b. Net (jaring)

Net atau jaring untuk permainan tenis meja mempunyai ketentuan sebagai berikut: perangkat net terdiri atas net dan tiang penyangga atau tiang penjepit. Net dipasang di atas permukaan meja, masing-masing ujungnya diikatkan di tiang penyangga. Net dipasang dengan ketinggian 15,25 cm dari permukaan meja. Bagian bawah net harus rapat dengan meja. Net tenis meja dapat dilihat pada gambar 2 dibawah ini:



Gambar 2. Net (Jaring)

c. Raket (bat)

Raket atau bet yang digunakan untuk bermain tenis meja mempunyai ketentuan sebagai berikut: bet dibuat dari kayu alami yang dilapisi dengan bahan

perekat seperti fiber carbon, fiber glass, atau bahan lainnya. Sisi bet yang digunakan untuk memukul bola harus ditutupi karet. Karet boleh berbintik boleh juga tanpa bintik. Karet berbintik panjangnya tidak lebih dari 2 cm. Karet yang berbintik ke dalam ketebalannya tidak melebihi 4 mm. Raket (bet) tenis meja dapat dilihat pada gambar 3 di bawah ini:



Gambar 3. Raket (bat)

d. Bola

Bola untuk tenis meja memiliki ketentuan sebagai berikut: dibuat dari bahan seluloid atau bahan plastik. Berwarna putih atau orange. Berbentuk bulat, dengan diameter 40 mm. Beratnya 25 gram. Ciri bola yang berkualitas adalah tanda bintang pada bola. Bola tenis meja dapat dilihat pada gambar 4 di bawah ini:



Gambar 4. Bola

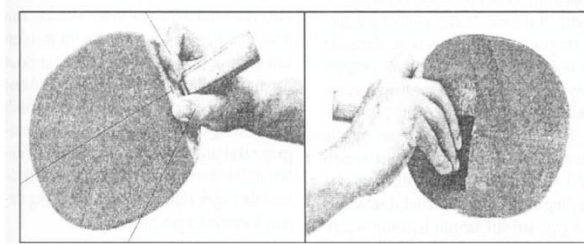
3. Teknik Bermain Tenis Meja

Dalam permainan tenis meja kemampuan memukul merupakan modal yang utama untuk memperoleh angka untuk memenangkan suatu permainan. Kemampuan memukul merupakan teknik pukulan yang ditampilkan dalam suatu permainan. Menurut Utama (2004:2) keterampilan tenis meja antara lain: (a) pegangan (*grips*), (b) sikap atau posisi bermain (*stance*), (c) jenis-jenis pukulan (*stroke*), (d) Kerja kaki (*footwork*).

a. Pegangan (grip)

Teknik memegang bat merupakan langkah awal yang paling penting dalam belajar tenis meja. Jika sejak semula cara memegang bat sudah salah, kemungkinan permainan tersebut akan menghadapi kesulitan dalam mempelajari teknik permainan selanjutnya. Menurut Kertamanah (2003: 1-18) ada dua cara memegang bat (1) *penholdgrip* (2) *shakehand grip*.

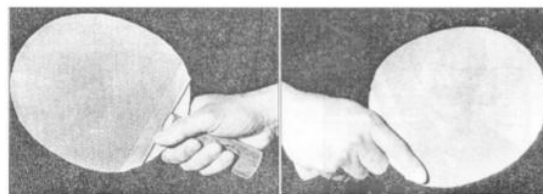
Adapun cara memegang penhold grip jari-jari tangan disusun sedemikian rupa sehingga seperti jari-jari yang memegang pensil. Ibu jari dan telunjuk secara bersamaan memegang tangkai bat bagian muka serta ketiga jari lainnya menopang pada daun bat bagian belakang.



Gambar 5. Penhold Grip

Sumber (Kertamanah, 2003:32)

Sedangkan cara memegang *shakehand grip* jari-jari tangan tersusun seperti sedang berjabat tangan. Ibu jari dan telunjuk terletak paralel menjepit daun bat, sedang jari lainnya secara bersamaan memegang tangkai bat.



Gambar 6. Shakehand Grip

Sumber (Kertamanah, 2003:33)

b. Sikap atau posisi bermain (*stance*)

Stance di sini berarti posisi kaki, badan dan tangan, pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola. Menurut Damiri (1992:40), ada beberapa *stance* yang bisa digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu:

1) *Square Stance*

Square Stance adalah posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima servis dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan. Pada waktu melakukan *square stance*,

berat badan seimbang, berada pada kedua telapak kaki, kedua lutut bengkok, kedua lengan bawah posisinya horizontal, sedangkan lengan atas vertikal. Badan sedikit dicondongkan ke depan. Dari stance ini diharapkan dapat memungkinkan pemain bergerak cepat ke segala arah, kemudian dapat mengembalikan bola lawan dengan baik, dengan *forehand* ataupun *backhand*. Posisi kaki *Square Stance* bisa dilihat pada gambar 7 di bawah ini :



Gambar 7. Posisi Badan *Square Stance*

2) *Side Stance*

Side Stance berarti posisi badan menyamping, baik ke samping kiri maupun ke samping kanan. Pada *side stance* jarak antara salah satu bahu kemeja (ke net) harus ada yang lebih dekat, misalnya: stance untuk *forehand* stroke bagi pemain tangan kanan, bahu kirinya harus lebih dekat ke net, begitu pula kaki kirinya harus lebih dekat ke net. Sebaliknya stance untuk *backhand* stroke bagi pemain tangan kanan, bahu kanan beserta kaki kanannya harus lebih dekat ke net. Posisi ini

digunakan dalam hampir semua gerakan memukul, kecuali pada saat menunggu bola. Posisi kaki *Side Stance* bisa dilihat pada gambar 8 di bawah ini :



Gambar 8. Posisi Badan *Side Stance*

3) *Open Stance*

Open stance adalah modifikasi dari side stance. Stance ini hanya digunakan untuk backhand block, kaki kiri agak terbuka ke luar dan agak ke depan untuk pemain tangan kanan. Posisi kaki *Open Stance* bisa dilihat pada gambar 8 di bawah ini :



Gambar 9. Posisi Badan *Open Stance*

c. Jenis-jenis Pukulan dalam tenis meja

Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dalam permainan tenis meja, yang meliputi: *push, block, chop, servis, flat, counter hitting, chopped smash*. Dalam bermain tenis meja terdapat teknik pukulan dalam permainan tenis meja meliputi:

a. Teknik *push stroke*

Push stroke merupakan teknik pukulan yang sederhana dan mendasar dengan cara mendorong bola ke arah meja lawan secara perlahan melewati net dan masuk di meja lawan sesuai keinginan pemain. Biasanya bola lambat/pelan dan jatuh di sekitar net rendah. Teknik ini dimulai dari sudut bet yang terbuka setelah bola memantul segera dorong ke depan, dapat dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand*.

b. Teknik *service stroke*

Pukulan servis merupakan pukulan yang pertama dan utama, sebab melalui pukulan ini mampu memperoleh angka. Pukulan ini juga merupakan serangan yang pertama. Pukulan servis dimulai dari melambungkan bola lalu dipukul memantul di meja sendiri melewati net dan jatuh di permukaan meja lawan. Karena merupakan pukulan pertama dan serangan pertama maka servis hendaknya dibuat sesulit mungkin. Jenis servis ada servis tunggal dan ganda, pendek dan panjang, ada putaran dan tanpa putaran.

c. Teknik *drive stroke*

Drive stroke merupakan teknik pukulan yang menempatkan unsur ke depan dan ke atas sama besar yang hasilnya laju bola dengan cepat ke arah meja lawan. Hasil pukulan ini merepotkan lawan dalam mengembalikan bola karena keras dan cepat. Smash merupakan salah satu bagian dari teknik pukulan ini. Pukulan ini juga dapat dilakukan melalui pegangan *forehand* maupun *backhand*.

d. Teknik *block strok*

Block stroke merupakan teknik pukula dengan cara membentuk sudut bet tertutup setelah bola memantu dari meja tanpa dorongan, besar kecilnya sudut bet tergantung dari cepat lajunya bola atau putaran bola ke depan (*top spin*). Pukulan ini juga mampu mengarahkan ke sudut meja lawan yg dikehendaki dengan cara mengubah arah permukaan bet ke kiri atau ke kanan.

e. Teknik *loop stroke*

Loop stroke merupakan pukulan dari belakang meja mengarah tinggi dan jatuh di meja lawan dengan putaran ke depan yang cepat. Biasanya digunakan oleh pemain bertahan.

f. Teknik *cut stroke*.

Cut stroke merupakan pukulan dalam tenis meja dengan cara memotong bola yang datang dari atas ke bawah yang menghasikan bola berputar ke belakang (*back spin*), arah bola jatuh di meja lawan dekat net. Pukulan ini juga dapat dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand*.

Beberapa teknik pukulan itu merupakan dasar untuk dapat bermain tenis meja secara baik. Penguasaan keterampilan tersebut melalui pembelajaran dan latihan yang intensif dan membutuhkan waktu.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa dalam permainan tenis meja dimulai dengan service yaitu memukul bola pertama kali dalam permainan, bola tersebut sebelum melambungkan harus berada ditelapak tangan dengan posisi telapak tangan terbuka. Setelah bola melewati atas net bola tersebut dipukul bolak-balik diatas net, baik dengan pukulan pendek, putaran bola, maupun dengan pukulan smash agar dalam permainan bola selalu berada diatas meja

4. Hakikat Keterampilan Bermain Tenis Meja

Menurut Lutan (2000:96) “Keterampilan dapat dipahami sebagai indikator dan tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh.” Soemarjadi, dkk (1992:2) juga berpendapat bahwa keterampilan sama artinya

dengan cekatan. Terampil atau cekatan adalah kepandaian seseorang dalam melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan dengan cepat dan benar. Seseorang yang dapat melakukan suatu hal dengan cepat tetapi salah tidak dapat dikatakan terampil, begitu pula apabila seseorang melakukan suatu hal dengan benar namun lamban, maka dia juga tidak dapat dikategorikan terampil. Dari kedua pendapat diatas dapat diartikan bahwa ketrampilan merupakan suatu gerakan yang dilakukan dengan benar dan cepat.

Berdasarkan pendapat Nugroho (2013:2), keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat, dan sebagainya.

Keterampilan bermain tenis meja merupakan kemampuan penguasaan teknik dalam permainan tenis meja. Faktor-faktor yang mempengaruhi permainan tenis meja selain yaitu:

a. Faktor Teknik

Dalam permainan tenis meja faktor teknik sangat berpengaruh dalam suatu permainan tenis meja. Ada beberapa teknik yang harus dikuasai dalam permainan tenis meja. Menurut Utama (2004) keterampilan tenis meja antara lain: (a) pegangan (*grip*), (b) sikap atau posisi bermain (*stance*), (c) jenis-jenis pukulan (*stroke*), (d) Kerja kaki (*footwork*) selain itu juga teknik kontrol bola sangat dibutuhkan dalam penguasaan permainan tenis meja.

b. Faktor fisik

Faktor fisik terdiri dari stamina, kekuatan, koordinasi dan fleksibilitas. Ada faktor-faktor yang lebih bisa dikembangkan, tetapi hanya dalam mengembangkan faktor-faktor tertentu, seperti stamina yang berkaitan dengan kapasitas vital paru-paru yang dimiliki, menjadi sesuatu yang khas bagi seseorang yang membedakan dengan orang lain. Faktor fisik dapat dicapai melalui prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis dan terencana sehingga dapat membentuk kondisi yang siap untuk bertanding atau berpenampilan sebaik-baiknya. Dalam tenis meja terdapat beberapa fisik yang harus diperhatikan, antara lain:

1) Kelincahan

Menurut Kertamanah (2003: 2) kelincahan adalah irama serta penempatan bola lawan datang dengan tidak menentu, menggerakkan langkah kaki untuk memukul serta melancarkan teknik kemahiran seseorang pada batas yang semaksimal mungkin. Kelincahan yang kurang baik akan membuat pukulan keihatan jelek. Dalam cabang olahraga tenis meja, luncuran bola yang sama tidak

akan datang berulang kali. Oleh karena itu, setiap pukulan sebaiknya dilakukan dengan kelincahan yang baik posisinya dan akurat.

2) Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan menurut Irianto (2002: 72) adalah kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan selalu terkait erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan, berarti memiliki daya tahan yang baik pula.

3) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Menurut Harsono (1988: 47) kekuatan adalah *energy* untuk melawan sesuatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau tension. Sedangkan menurut Clive (2002: 35) mengemukakan bahwa kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal.

4) Ketepatan

Menurut Sajoto (2010: 12) berpendapat bahwa ketepatan adalah “pengendalian gerak–gerak terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang harus di kenai dengan salah satu bagian tubuh”. Sedangkan Sedangkan menurut Suharno (2014: 8) “ketepatan adalah

kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak terhadap suatu sasaran pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang di hadapi atau di kehendaki agar tepat pada sasarannya.

c. Faktor Psikis

Faktor psikis tidak mungkin mencapai prestasi yang luar biasa apabila tidak memiliki dorongan yang kuat dari dalam dirinya untuk berprestasi sebaik-baiknya. Faktor psikis yang dinilai berpengaruh terhadap penampilan seseorang yaitu :

1) Motivasi

Motivasi bermula dari kata motif (*motive*) berasal dari bahasa latin “movere” yang kemudian menjadi “motion”, yang artinya gerak atau dorongan untuk bergerak. Sedangkan motivasi (*motivation*) berarti pemberian atau penimbulan motif atau hal yang menjadi motif (Abror 1993: 114). Motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan suatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu (Gunarso, 2004:47).

Dari pendapat diatas motivasi berpengaruh terhadap minat dan kemauan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan. Pengaruh dari dalam dan luar dari individu, mendorong seseorang untuk melakukan atau menjalankan keinginannya. Pemberian motivasi kepada individu menimbulkan energi yang sangat besar. Semua itu dapat dirasakan ketika motivasi sudah merasuk kepada diri seseorang.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah kekuatan atau dorongan dari dalam diri seseorang untuk melakukan perbuatan, sehingga tercapai apa yang diinginkan atau tujuan tertentu. Motivasi merupakan energi penggerak, tanpa adanya motivasi seseorang tidak dapat melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh. Karena suatu tindakan yang dilakukan oleh manusia selalu di mulai dengan motivasi atau niat.

2) Kecemasan

Secara sederhana kecemasan atau dalam bahasa psikologi biasa disebut dengan *anxiety* yang didefinisikan sebagai aktivasi dan peningkatan kondisi emosi (Bird, 1986). Kecemasan merupakan kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi situasi yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul akibat ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran itu mengenai musuh lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang yang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan.

5. Hakikat Kemampuan *Ball Control*

Kemampuan *ball control* pada dasarnya merupakan kemampuan pemain untuk menguasai alat atau sarana yang digunakan dalam permainan tenis meja khususnya antara bola dan bet, bola dan permukaan meja. Kemampuan menguasai bola dengan alat pemukul ini merupakan dasar yang kuat untuk dapat bermain tenis meja dengan baik. Kemampuan pemain untuk mampu mengontrol bola dengan alat pemukul ini sangat menunjang dalam berlatih untuk meningkatkan kemampuannya.

Hodges (1996: 23) berpendapat bahwa kontrol bola adalah latihan memantulkan bola yang gerakannya lebih cepat diberikan daripada gerakan rally yang biasa. Hal ini memungkinkan untuk mempelajari pantulan bola naik turun atau kelantai maupun ketembok secara berturut – turut. Apabila gagal memukul bola pada latihan ini, maka akan kesulitan mempertahankan rally dalam permainan tenis meja tersebut. Tujuan dari mengontrol bola ini adalah agar pemain mampu menguasai peralatan tenis meja antara raket dan bola serta mampu mengontrol pantulan bola dengan raket secara baik. Menurut Sridadi, dkk. (2004: 5) berpendapat bahwa mengontrol bola pada dasarnya merupakan salah satu bentuk latihan pengenalan terhadap bola dan bet. Pemain berusaha dengan pegangannya untuk menyentuh bet ke bola yaitu dengan cara memantulkan bola ke bet dalam hitungan waktu tertentu. Memantulkan dengan bet ini dapat dilambungkan atau dipantulkan ke lantai atau ke tembok. Tujuan dari latihan ini adalah supaya seorang pemain mampu menguasai peralatan tenis meja serta mampu mengontrol pantulan bola dengan bet secara baik. Kontrol bola ini merupakan salah satu bentuk latihan atau sentuhan bola terhadap bet melalui tembok, lantai, atau dengan cara melambungkan bola keatas dengan baik secara berturut – turut. Latihan ini bisa menggunakan pukulan backhand maupun forehand sesuai dengan latihan yang diinginkan. Pada saat melakukan latihan ini harus diutamakan konsentrasi, kecepatan, dan ketepatan agar mendapatkan hasil maksimal.

Latihan pengenalan diawali dengan latihan sentuhan, pantulan dan kesetimbangan tanpa menggunakan meja. Latihan ini bertujuan untuk mengakrabkan atau mengadakan penyesuaian antara pemain dengan bet dan bola.

Tujuan lain adalah agar pemain mahir dalam menggunakan alat – alat tersebut dan memiliki perasaan yang baik yang berkaitan dengan bet dan hasil pantulan bola (Damiri dan Kusmaedi.1992: 123).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa penguasaan ball controll sangat penting dalam permainan tenis meja. Dengan meningkatnya kemampuan *ball controll* maka diharapkan seorang pemain tenis meja akan meningkat keterampilan bermainnya. Hal ini dikarenakan kemampuan *ball controll* mempengaruhi seorang pemain tenis meja untuk peningkatan keterampilan bermainnya.

6. Karakteristik Mahasiswa PJKR FIK UNY

Mahasiswa merupakan salah satu objek pembelajaran dalam tingkat pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta. Dalam hal ini mahasiswa turut berperan penting dalam memajukan kualitas pendidikan perguruan tinggi dimana mahasiswa tersebut menuntut ilmu. Mahasiswa sudah dipersiapkan untuk diterjunkan di masyarakat maupun dalam suatu lembaga yang bergerak dalam berbagai bidang. Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dalam suatu program studi yang ada di UNY,(Peraturan Akademik UNY, 2014:3).

Di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) sendiri, mahasiswa terbagi kedalam empat program studi. Yaitu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PJSD), Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), dan Ilmu Keolahragaan (IKOR). Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya mahasiswa PJKR, ada mata kuliah pilihan di olahraga bola kecil. Salah

satunya adalah tenis meja yang diajarkan di semester 4. Oleh karena itu penulis menjadikan mahasiswa PJKR yang menempuh semester 4 pada semester genap 2018/2019 sebagai sampel penelitian.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan penelitian. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Budiman (2009) yang berjudul “Hubungan antara *touching ball* dan *footwork* dengan kemampuan bermain Tenis Meja mahasiswa PJKR FIK UNY.” Melalui perhitungan diperoleh harga hitung u' sebesar 4,421 dan harga u' tabel pada deka $2/30$ dengan taraf signifikan 0,05 sebesar 3,32. Karena harga u' tabel maka koefisien korelasi ganda dinyatakan berarti signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi ganda dapat dipergunakan untuk mengambil kesimpulan mengenai sumbangan bebas (X_1 dan X_2) dengan terikat (Y) yang berarti bahwa hipotesis no 1 atau H_0 menyatakan tidak ada hubungan positif antara kemampuan *touching ball* dan *footwork* secara bersama-sama dengan kemampuan bermain tenis meja ditolak dan hipotesis penelitian diterima. Keeratan sumbangan ditunjukkan oleh koefisien determinan (R^2) sebesar 0,228. Ini menunjukkan bahwa variasi kemampuan bermain Tenis Meja dapat dijelaskan oleh variasi kemampuan *touching ball* dan *footwork* sebesar 22,8%.
2. Hasil penelitian dari Utama (2015) yang berjudul “Korelasi antara kemampuan kontrol bola dengan kemampuan bermain tenis meja peserta ekstrakurikuler tenis

meja di SD Negeri 2 Karang Sari kecamatan Pengasih kabupaten Kulon Progo”. Dari hasil perhitungan *spearman rank* dapat diketahui koefisien korelasi antara variabel kemampuan kontrol bola dengan kemampuan bermain tenis meja diperoleh berdasar perhitungan dan diperoleh diperoleh $\rho_{\text{hitung}} = 0,983 > \rho_{(0,05)(10)} = 0,648$. Artinya hubungan korelasi dalam penelitian ini hasilnya positif maka dapat dinyatakan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kemampuan kontrol bola dengan kemampuan bermain tenis meja peserta ekstrakurikuler tenis meja di SD N 2 Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.

3. Hasil penelitian Efendi (2008) dengan judul “Sumbangan kemampuan *bouncing ball* terhadap kemampuan pukulan dalam Tenis Meja”. Hasil tes *bouncing ball* data hasil pengukuran menghasilkan skor minimum : 9,00 maksimum = 26,00, rerata 21,27, median = 21,70, modus = 22,50, standard deviasi = 3,07. Distribusi frekuensi data *bouncing ball* dapat dilihat keeratan korelasi antara *bouncing ball* dan kemampuan pukulan Tenis Meja dapat diketahui dengan melihat koefisien korelasi determinasi (r^2) perhitungan menghasilkan nilai $r^2 = 0,263$. Berarti kemampuan pukulan Tenis Meja dapat dijelaskan oleh kemampuan *bouncing ball* sebesar 26,3 %. Sisanya yaitu sebesar $100 \% - 26,3 \% = 73,7 \%$.

C. Kerangka Berfikir

Dalam permainan tenis meja yang begitu kompleks kemampuan gerakannya dan keterampilannya, maka perlu didukung oleh faktor teknik, fisik, dan psikis yang baik. Kemampuan teknik yang baik dilandasi oleh kemampuan *ball control* yang baik pula. Maka dapat diduga bahwa seorang pemain yang mempunyai kemampuan *ball control* yang baik, akan dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Permainan tenis meja sendiri bagi sebagian mahasiswa PJKR merupakan hal yang baru

sehingga mereka betul – betul belajar permainan tenis meja dari dasar. Oleh karena itu, *ball controll* disini sangatlah penting sebagai dasar pengenalan terhadap bola dan bet, agar nantinya mahasiswa ini dapat bermain tenis meja dengan baik. Diharapkan semakain baik kemampuan *ball controll* seseorang akan semakin baik pula keterampilan bermain tenis meja, namun tidak berarti bahwa prestasi tenis meja itu hanya ditentukan oleh kemampuan *ball controll* saja, namun faktor – faktor lain pun banyak yang menunjang peningkatan prestasi. Oleh karena itu perlu dilakukan atau dibuktikan secara empiris dengan melakukan penelitian ini.

D. Hipotesis Penelitian

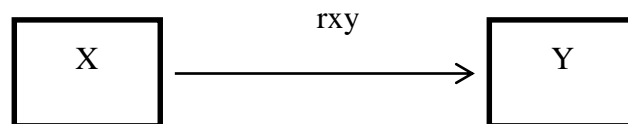
Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: “ada sumbangan *ball controll* terhadap keterampilan bermain tenis meja mahasiswa putri prodi PJKR FIK UNY tahun ajaran 2018/2019.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode survai korelasional dengan analisis regresi linier satu predictor, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian korelasional ini mengarah pada besar kecilnya tingkat hubungan yang ada antara dua variabel atau lebih dari suatu sampel dan hubungan tersebut dinyatakan dalam koefisien korelasi.



Gambar Desain Penelitian

Keterangan:

X : *ball control*

Y : keterampilan bermain tenis meja

r_{xy} : hubungan *ball control* terhadap

keterampilan bermain tenis meja.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamatkan di jl. Colombo, Caturtunggal, Depok, Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada bulan April-Juli 2019.

C. Populasi Penelitian

“Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan” (Sugiyono:2016). Sedangkan menurut Arikunto (2006) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam hal ini adalah seluruh mahasiswa putri PJKR FIK UNY yang mengambil mata kuliah tenis meja pada semester 4 tahun akademik 2018/2019 yang berjumlah 25 mahasiswa. Semua populasi akan dijadikan sampel dalam penelitian atau dapat disebut dengan total sampling.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, dengan variabel bebasnya (X) adalah kemampuan *ball control* serta variabel terikat (Y) yaitu hasil backboardtest tenis meja mahasiswa putri PJKR FIK UNY yang mengambil mata kuliah tenis meja pada semester 4 tahun akademik 2018/2019. Secara operasional variabel tersebut didefinisikan sebagai berikut:

1. Variabel terikat/ *dependent variable* (Y)

Variabel terikat dari penelitian ini adalah keterampilan bermain tenis meja. Kemampuan bermain tenis meja adalah kemampuan bermain yang dapat diukur melalui *backboard* tes yaitu dengan cara memantulkan bola ke tembok dengan menggunakan setengah meja selama 30 detik.

2. Variabel bebas/ *independent variable* (X)

Variabel bebas dari penelitian ini adalah kemampuan *ball control*. Dalam memantulkan bola seorang pemain tidak memantulkan bola langsung kemaja akan tetapi terlebih dahulu memantulkan di dinding dan lantai sebagai tempat memantulkan bola. Untuk mengetahui kemampuan *ball control* tersebut dapat diukur dengan menggunakan tes memantulkan bola ke tembok selama 30 detik. Hasil yang di catat adalah hasil skor tertinggi dari dua kali percobaan.

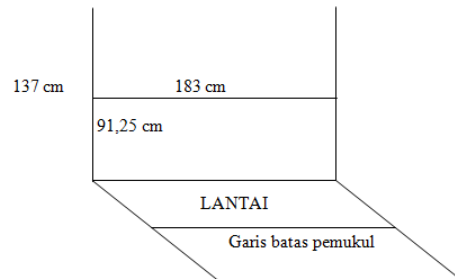
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrument Penelitian

Menurut Arikunto (2006) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Adapun instrumen penelitian ini yaitu :

a. Kemampuan *Ball Control*

Untuk memperoleh data kemampuan *ball control* diukur dengan tes *ball control* dari Utama selama 30 detik, hasil yang dicatat adalah jumlah beberapa kali bola secara sah dipukul oleh *testee* selama 30 detik. Adapun pelaksanaan tes *ball control* dari Utama sebagai berikut: *testee* berdiri menghadap tembok yang telah di beri tanda dengan membawa bet dan bola. Pada saat aba-aba mulai *testee* mulai memukul bola kearah tembok yang telah di beri tanda. Setelah bola memantul diatas tanda pada tembok biarkan bola memantul ke lantai terlebih dahulu baru kemudian di pukul kembali. Skor yang di ambil adalah skor terbaik dari dua kali percobaan. Validitas tes ini sebesar 0,975 dan reliabilitas sebesar 0,986.

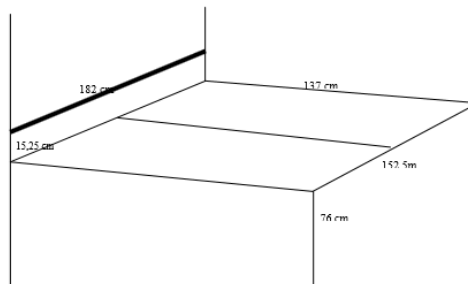


Gambar 10. Test *Ball Control*

(Sumber: Utama dari Utama 2011)

b. Keterampilan Bermain Tenis Meja

Keterampilan bermain tenis meja dapat dilihat melalui backboard test. Adapun pelaksanaan Backboard test (Mott & Lockhart) sebagai berikut : Backboard test (Mott & Lockhart) merupakan tes yang terdiri dari satu item dan mencakup memukul bola secara bertubi-tubi pada permukaan tegak lurus selama 30 detik. Skor = jumlah berapa kali bola secara syah membentur atau mengenai dinding tegak lurus selama waktu yang diperbolehkan. Skor yang diambil adalah skor terbaik dari dua kali percobaan.



Gambar 11. Lapangan *Backboard Test*

(Sumber: Utama dari Utama: 2011)

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Hasam (2008:17) pengumpulan data adalah pencatatan peristiwa atau karakteristik dari sebagian atau seluruh elemen populasi. Dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan pengumpulan data menggunakan tes. Pelaksanaan pengumpulan data bertempat di hall tenis meja FIK UNY pada bulan Mei 2019. Pengumpulan data dengan mempergunakan metode survey ini bertujuan untuk mengumpulkan data sederhana dan juga bersifat menerangkan atau menjelaskan hubungan variabel penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum menganalisis data, dilakukan deskripsi data dari masing-masing variable. Deskripsi data yang nantinya akan menjelaskan skor terendah dan tertinggi, *mean*, *median*, modus, dan standar deviasi. Menurut Sugiyono (2009:36) yaitu dengan lebih dulu mencari jumlah kelas interval. Jumlah kelas interval dapat dihitung dengan rumus *Sturges* ($1+3,3 \log n$).

Setelah semua uji prasyarat telah terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah mengkorelasikan antara variable bebas dengan variable terikat. Hal ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variable bebas dengan variable terikat, kemudian langkah selanjutnya adalah uji hipotesis.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah yang memiliki distribusi normal. Konsep dasar dari uji normalitas Kolmogorov Smirnov adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku. Distribusi normal baku adalah data yang telah ditransformasikan ke dalam bentuk T-score dan diasumsikan normal. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi di antara satu pengamat dengan pengamat lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Uji normalitas ini dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 16.0.

Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0,05 ($<0,05$) berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.

2) Jika signifikansi di atas 0,05 ($>0,05$) maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010)

b. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat berbentuk linear atau tidak. Dalam pengujian ini dilakukan dengan metode *Test For Linearity*. Apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan $< 0,05$) dikatakan tidak normal.

c. Uji Korelasi

Untuk menguji hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat dengan korelasi *Product Moment* dengan taraf signifikansi 5%. Analisis korelasi digunakan untuk mencari hubungan dari variabel bebas/ independen (X) dengan variabel terikat/ dependen (Y). menurut Sugiyono (2010:37), uji analisis ini menggunakan korelasi *product moment* dirumuskan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{N\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi antara x dan y

x : skor kemampuan *ball control*

y : skor keterampilan bermain tenis meja

N : jumlah anggota sampel

Selanjutnya untuk menguji apakah r tersebut signifikan atau tidak, maka menggunakan rumus r tabel.

Keterangan:

Apabila $r_{hitung} \geq$ dari r_{tabel} , maka hasilnya signifikan

Apabila $r_{hitung} \leq$ dari r_{tabel} , maka hasilnya tidak signifikan.

2. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan yang diberikan oleh kemampuan *ball controll* terhadap keterampilan bermain tenis meja mahasiswa putri prodi PJKR Universitas Negeri Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019 dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

a. Sumbangan Efektif

$$SE(X)\% = \text{Beta}_x \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

b. Sumbangan Relatif

$$SR(X)\% = \frac{\text{Sumbangan Efektif}(X)\%}{R\text{square}}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa semester empat yang mengambil mata kuliah olahraga pilihan tenis meja di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada bulan Mei 2019. Lokasi penelitian ini berada di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta. Populasi penelitian ini berjumlah 25 mahasiswa putri yang mengambil mata kuliah tenis meja. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan statistic data SPSS versi 16.0.

Penelitian ini terdiri dari dua variable yaitu variabel bebas (kemampuan ball control bola), serta satu variabel terikat yaitu keterampilan bermain tenis meja. Selanjutnya variabel dilambangkan menjadi X untuk kemampuan control bola, dan Y untuk variabel keterampilan bermain tenis meja. Adapun tabulasi data kasar hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.Data Penelitian

Statistik	<i>Ball Control (X)</i>	Keterampilan Bermain (Y)
<i>N</i>	25	25
<i>Mean</i>	19,44	28,6
<i>Median</i>	18,00	27,00
<i>Mode</i>	16,00	24,00
<i>St. Deviasi</i>	4,05	8,34
<i>Minimum</i>	12	12
<i>Maximum</i>	29	41

1. Deskripsi Data Penelitian

Berikut ini adalah hasil penelitian yang disajikan berdasarkan tiap – tiap variabel:

a. Kemampuan *Ball Control*

Data kemampuan *ball control* diperoleh dari tes kemampuan *ball control* dari Utama dengan jumlah teste sebanyak 25 mahasiswa putri. Berdasarkan data kemampuan *ball control* yang diolah menggunakan program SPSS versi 16.0 maka diperoleh rerata sebesar 19,44, nilai tengah sebesar 18,00, nilai sering muncul sebesar 16,00, dan standar deviasi sebesar 4,05. Skor tertinggi sebesar 29 dan skor terendah sebesar 12. Tabel 2 berikut merupakan deskripsi statistik data kemampuan kontrol bola.

Tabel 2.Deskripsi Statistik Kemampuan *Ball Control*

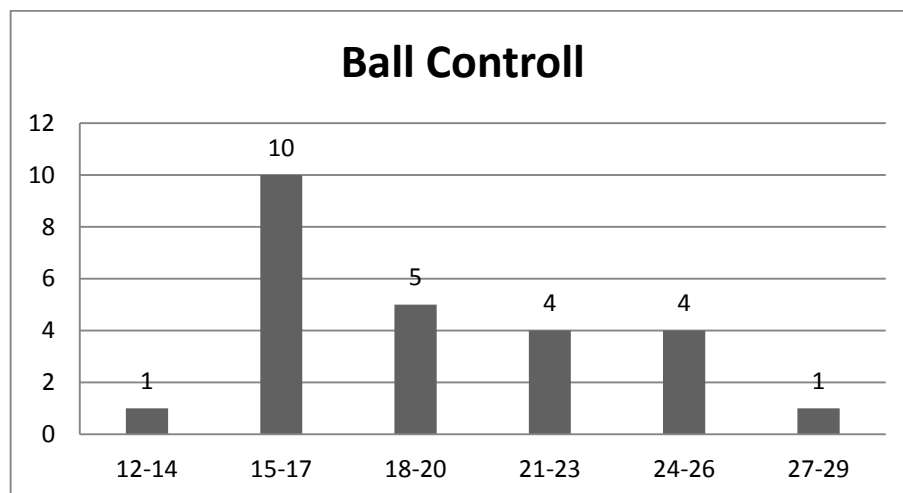
Statistik	Skor
Rata-rata	19,44
Median	18,00
Modus	16,00
Standar Deviasi	4,05
Minimum	12
Maksimum	29

Data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Ball Control*

No.	Interval	Frekuensi	Persen (%)
1	12-14	1	4%
2	15-17	10	40%
3	18-20	5	20%
4	21-23	4	16%
5	24-26	4	16%
6	27-29	1	4%
	Jumlah	25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kemampuan kontrol bola pada tabel 3 dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



Gambar 12. Grafik Kemampuan *Ball Control*

b. Keterampilan Bermain Tenis Meja

Data keterampilan bermain tenis meja diperoleh dari *backboard test* dari Utama dengan jumlah teste sebanyak 25 mahasiswa putri. Berdasarkan data kemampuan *ball control* yang diolah menggunakan program SPSS versi 16.0 maka diperoleh rerata sebesar 28,6, nilai tengah sebesar 27,00, nilai sering muncul sebesar 24,00, dan standar deviasi sebesar 8,34. Skor tertinggi sebesar 41 dan skor

terendah sebesar 12. Tabel 2 berikut merupakan deskripsi statistik data kemampuan kontrol bola.

Tabel 4. Deskripsi Statistik Keterampilan Bermain Tenis Meja

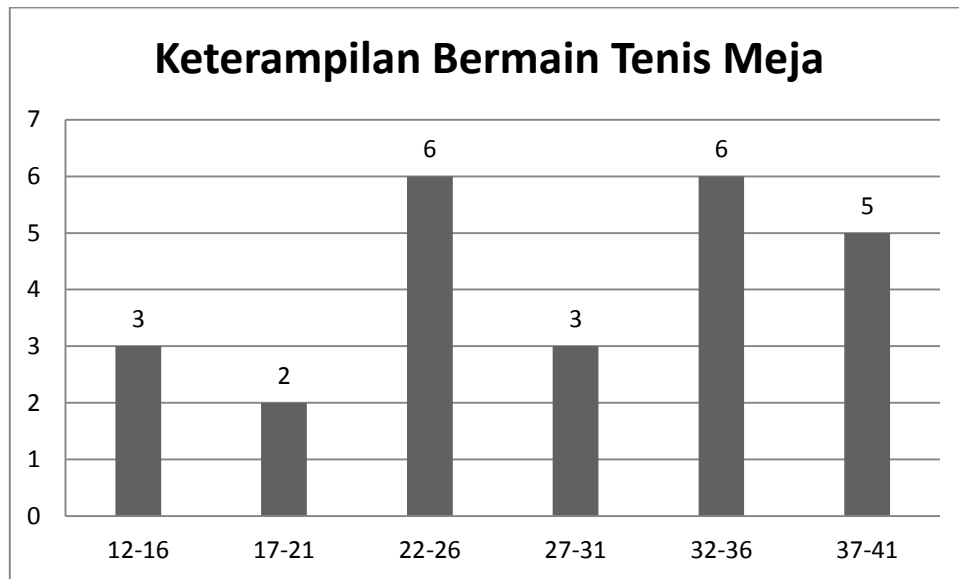
Statistik	Skor
Rata-rata	28,6
Median	27,00
Modus	24,00
Standar Deviasi	8,34
Minimum	12
Maksimum	41

Data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Tenis Meja

No.	Interval	Frekuensi	Persen (%)
1	12-16	3	12%
2	17-21	2	8%
3	22-26	6	24%
4	27-31	3	12%
5	32-36	6	24%
6	37-41	5	20%
Jumlah		25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keterampilan bermain tenis meja pada tabel 3 dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



Gambar 13. Grafik Keterampilan Bermain Tenis Meja

2. Uji Prasyarat Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis statistik dalam hal pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui data distribusi yang telah di peroleh normal atau tidak. Sedangkan penggunaan uji linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungannya linier atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikatnya. Hasil uji prasyarat analisis data disajikan sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu : ball control dan keterampilan bermain tenis meja, uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus kolmogorov Smirnov dengan bantuan aplikasi komputer SPSS 16.0. Hasil uji normalitas variabel *ball controll* dan keterampilan bermain tenis meja adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Ball Controll	0,832	0,493	Normal
Keterampilan Bermain	0,692	0,725	Normal

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai signifikan variabel *ball controll* adalah 0.493. Sedangkan untuk variabel keterampilan bermain tenis meja adalah 0,725. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal karena signifikansi lebih besar dari 0,05(5%). Hasil penghitungan lebih jelas dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji Linieritas

Tujuan dari mencari uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara masing-masing variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier. Hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dikatakan linier jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dengan signifikansi 5%.

Dari hasil uji linieritas variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 16.0 diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Variabel	F_{hitung}	F_{tabel}	Sig	Kesimpulan
Ball Controll → Keterampilan Bermain Tenis Meja	2,130	4,75	0,105	Linier

Berdasarkan tabel di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sumbangan ball controll dan keterampilan bermain tenis meja linier karena $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($2,130 < 4,75$) pada taraf signifikansi 5%.

Selain itu, dari tabel di atas dapat diketahui nilai sigifikansi variabel keterampilan bermain tenis meja 0,105. Data dikatakan linier karena nilai signifikansi $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara sumbangan ball controll terhadap keterampilan bermain tenis meja dalam penelitian ini linier. Hasil perhitungan lebih rinci dapat dilihat pada lampiran.

c. Hasil Uji Korelasi

Uji korelasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Berikut adalah tabel analisis data dan pengujian korelasi yang diperoleh:

Tabel 8. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis

Hubungan	r_{hitung}	r_{tabel}	P	Kesimpulan
x-y	0,517	0,3365	0,008	Signifikan

Harga koefisien variabel ball controll (X) terhadap keterampilan bermain tenis meja (Y) secara sederhana sebesar 0,517. Keberartian korelasi diketahui pengujian koefisien korelasi menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penghitungan diperoleh nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, serta nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kemampuan *ball controll* dan keterampilan bermain tenis meja.

d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui sumbangan *ball controll* terhadap keterampilan bermain tenis meja mahasiswa putri PJKR Universitas Negeri Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019, hasil dari uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR) *Ball Controll*

Variabel	SE	SR
X	26,7%	100%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel tersebut menunjukkan bahwa ada sumbangan *ball controll* terhadap keterampilan bermain tenis meja pada mahasiswa putri pada prodi PJKR Universitas Negeri Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019 yang mengambil mata kuliah tenis meja , yaitu sebesar 26,7%. Besarnya sumbangan antara *ball controll* terhadap keterampilan bermain tenis meja pada mahasiswa putri prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019 yang mengambil mata kuliah tenis meja diketahui nilai r^2 sebesar 0,267, sehingga sumbangan sebesar 26,7%, sedangkan sisanya sebesar 73,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran dan kejelasan serta pemahaman mengenai hasil yang diperoleh dalam penelitian ini. Berdasar hasil penelitian diketahui ada hubungan yang signifikan antara

kemampuan *ball controll* dengan keterampilan bermain tenis meja mahasiswa putri peserta mata kuliah tenis meja di FIK UNY. Hal tersebut diperoleh berdasar perhitungan dengan *product moment* dengan hasil penghitungan diperoleh nilai $0,517 > 0,3365$ ($r_{hitung} > r_{tabel}$) serta nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$), artinya hipotesis diterima. Hubungan positif yang signifikan ini berarti bahwa semakin tinggi kemampuan *ball controll* maka semakin tinggi pula keterampilan bermain tenis meja mahasiswa peserta mata kuliah tenis meja di FIK UNY, demikian pula sebaliknya, semakin rendah kemampuan *ball controll* maka semakin rendah keterampilan bermain tenis meja mahasiswa peserta mata kuliah tenis meja di FIK UNY. Dari penelitian yang dilakukan terdapat pula sumbangan yang berarti sebanyak 26,7% dari kemampuan *ball controll* terhadap keterampilan bermain tenis meja mahasiswa putri prodi PJKR FIK UNY tahun ajaran 2018/2019. Dari hasil seperti diatas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang berpengaruh dalam keterampilan bermain tenis meja, selain kemampuan *ball controll* terdapat faktor teknik, fisik dan psikis.

Banyak faktor yang berpengaruh dalam olahraga tenis meja, salah satunya adalah kemampuan *ball controll*. Dalam hal ini kemampuan *ball controll* sangat berpengaruh dalam olahraga tenis meja. Kemampuan *ball controll* merupakan komponen penting dalam olahraga tenis meja. Meningkatkan kemampuan *ball controll* perlu dilakukan dalam program latihan tenis meja. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara berlatih memantulkan bola di tembok. Berlatih memantulkan bola di tembok sangat efektif karena akan membantu mahasiswa dalam hal mengontrol bola. Dengan kemampuan *ball controll* yang baik maka

dalam bermain tenis meja rally yang terjadi akan panjang dan tidak cepat mati, sehingga pembelajaran tenis meja menjadi lebih mudah dan teknik – teknik dalam permainan tenis meja dapat diterima dengan baik oleh mahasiswa. Mahasiswa sulit untuk berkembang jika dalam bermain tenis meja hanya satu sampai dua pukulan sudah mati atau bisa dikatakan rally yang berjalan sangat pendek. Kemampuan *kontrol bola* sangat berpengaruh terhadap keterampilan bermain tenis meja. Semakin baik kemampuan *ball controll* maka semakin baik pula keterampilan bermain tenis meja, sebaliknya semakin buruk kemampuan *ball controll* maka semakin buruk pula keterampilan bermain tenis meja. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan *ball controll* berhubungan secara langsung terhadap keterampilan bermain tenis meja. Untuk itu kemampuan *ball controll* perlu ditingkatkan lagi. Semakin meningkat kemampuan *ball controll* maka akan semakin meningkat pula keterampilan bermain tenis meja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, menunjukkan ada sumbangan yang berarti sebesar 26,7% antara kemampuan *ball controll* terhadap keterampilan bermain tenis meja mahasiswa putri prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019.

B. Implikasi

Dengan diketahuinya hubungan yang positif antara kemampuan *ball controll* dengan keterampilan bermain tenis meja peserta mata kuliah tenis meja di Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Yogyakarta dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bahwa keterampilan bermain tenis meja dipengaruhi oleh kemampuan *ball controll*. Perlu perhatian lebih untuk meningkatkan kemampuan *ball controll* agar dapat meningkatkan keterampilan bermain tenis meja. Untuk meningkatkan keterampilan bermain tenis meja mahasiswa dapat menambah latihan *ball controll* agar keterampilan bermain meningkat.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak menutup kemungkinan para peserta kurang bersungguh – sungguh dalam melakukan tes kemampuan kontrol bola serta tes keterampilan bermain tenis meja.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan kontrol bola, yaitu sebelum terlaksananya pengambilan data, peneliti tidak dapat mengontrol ataupun memperhatikan kondisi fisik subyek penelitian. Hal itu dikarenakan peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subyek sebelum pengambilan data.

D. Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Kepada para peneliti dalam penelitian yang akan datang, seyogyanya jika melakukan penelitian yang sejenis disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan menambah jumlah variabel.
2. Perlunya meneliti faktor – faktor lain yang mempengaruhi yang memberikan sumbangan terhadap kemampuan bermain tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Damiri dan Kusnaedi. (1992). *Olahraga Pilihan Tennis Meja*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. (1987). *Tennis Meja. Jakarta: Proyek Pengembangan Pendidikan Non Formal/Diknas*.
- Hodges, L. (1996). *Tennis Meja Untuk Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Diklat FIK UNY.
- Kertamanah, A. (2003). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tennis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lutan, R. (2000). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Nugroho, C.S. (2013). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD negeri Babarsari*. Yogyakarta: Jurnal FIK UNY.
- Rachman, A.A. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Safar, G. (2010). “*Metode Kolmogorov Spirnov Untuk Uji Normalitas*”. Artikel. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-spirnov-untuk-uji-normalitas>. (Diunduh 25 Juni 2019)
- Sajoto, M. (2003). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Salim, A. (2008). *Buku Pintar Tennis Meja*. Bandung: Nuansa.
- Singgih, G.D. (2004). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung.
- Soemarjadi, dkk. (1992). *Pendidikan Keterampilan*. Jakarta: Depdikbud.
- Sridadi, dkk.(2004). *Kemampuan Bermain Tennis Meja Tingkat Pemula*. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Tennis Meja*. Surakarta: Intermedia.

Utama, B.A.M. (2009). *Menyusun Alat Penilaian Kemampuan Ball Controll dan Norma Penilaiannya Dalam Permainan tenis Meja untuk Mahasiswa PGSD FIK UNY*. Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY

LAMPIRAN

Lampiran 1. Prosedur Penelitian

1. Kemampuan *Ball Control*

a. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kemampuan *ball control* bagi pemain tenis meja pemula.

b. Alat dan perlengkapan

Peralatan yang digunakan adalah stopwatch, meteran, dinding yang diberi tanda dengan isolasi, bola, bet, dan alat tulis.

c. Pengetes

Pengambil waktu, pencatat hasil dan penghitung nilai.

d. Petunjuk pelaksanaan

Testee berdiri menghadap dinding yang telah diberi tanda dengan membawa bet dan bola. Pada saat aba – aba „mulai“ testee mulai memukul bola ke arah dinding yang telah diberi tanda. Setelah bola memantul di atas tanda pada dinding biarkan bola memantul ke lantai terlebih dahulu baru kemudian dipukul kembali.

e. Pelaksanaan Tes

1. Testi berdiri di depan dinding yang telah diberi tanda.
2. Testi mulai memukul setelah diberi aba – aba.

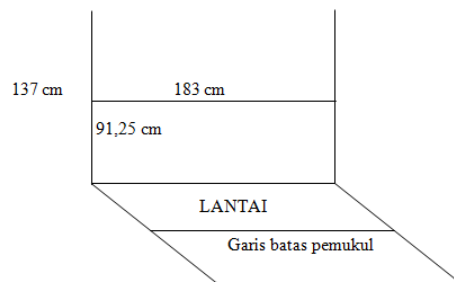
3. Bersamaan dengan aba – aba „mulai“ stopwatch mulai dihidupkan selama 30 detik.

f. Pencatat hasil

Hasil yang harus di catat adalah banyaknya pantulan bola yang terlebih dahulu memantul ke dinding kemudian memantul ke lantai selama 30 detik.

g. Pantulan tidak syah

Pantulan tidak syah bila bola dipukul tidak menyentuh lantai terlebih dahulu, bola memantul di dinding tetapi di bawah garis yang telah ditentukan, bola memantul di lantai lebih dari satu kali, testi memukul bola melewati garis yang telah ditentukan.



Lapangan Test *Ball Controll*

2. Keterampilan bermain Tenis Meja

Adapun teknik pengumpulan data keterampilan bermain tenis meja sebagai berikut:

a. Alat-alat dan Perlengkapan

- 1) Sebuah stop watch, peluit.
- 2) Lima buah bola tenis meja.
- 3) Sebuah bet.
- 4) Sebuah meja tenis meja yang dapat dilipat.
- 5) Blanko dan alat tulis untuk mencatat hasil tes.

b. Petugas

- 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba “ya” dan “stop”
- 2) Seorang penghitung jumlah pantulan yang syah.

c. Petunjuk Pelaksanaan.

Cara melakukannya, testee berdiri dibelakang atau lanjutan bagian meja yang horizontal dengan sebuah bet dan bola. Pada aba-aba “ya” testee menjatuhkan bola diatas meja dan kemudian memukul bola kebagian meja yang didirikan tegak lurus terhadap bagian meja yang horizontal. Testee berusaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu tiga puluh detik. Bila testee tidak dapat menguasai bola, ia melanjutkan usaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu yang tersedia.

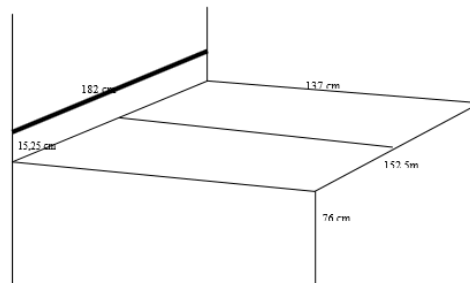
Pantulan tidak sah bila :

1) Memukul bola setelah memantul lebih dari satu kali pada meja yang horizontal.

Testor berdiri dekat meja dan menghitung jumlah pukulan meja selama tiga puluh detik dan mencatatnya. Kepada testee diberikan kesempatan melakukan tes dua kali dengan istirahat selama sepuluh detik setiap selesai melakukan tes.

3) Cara Menskor

Skor dari setiap trial adalah jumlah pantulan yang sah selama tiga puluh detik. Skor tes adalah jumlah yang terbanyak dari kedua trial tersebut.



Lapangan *Backboard Test*

(Sumber: A.M Bandi Utama, 2012: 14)

Lampiran 2. Surat Pengajuan Judul Tugas Akhir Skripsi

Lampiran : 1 Bendel Judul Proposal Penelitian
Hal : Pengajuan Judul Proposal Penelitian

Kepada
Yth. Ketua Jurusan POR
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

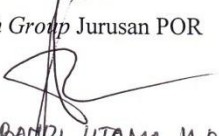
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa :DIAH NOVITA SARI.....
Nomor Mahasiswa :1560241069.....
Jurusan :POR.....
Prodi :PJKR.....

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi, dengan ini saya mengajukan kepada Bapak Ketua Jurusan POR, judul penelitian yang telah direkomendasi oleh Koordinator/Anggota *Research Group* Jurusan POR. Adapun judul penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

.....SUM BANGAN BALL CONTROLL TERHADAD KETERAMPILAN.....
.....BERMAIN TENIS MEJA MAHASISWA PRODI PJKR FIK.....
.....UNY TAHUN AJARAN 2017/2018.....
.....
.....

Besar harapan saya Bapak menyetujui permohonan ini. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Koordinator/Anggota
Research Group Jurusan POR

.....A.M. BARDI UTAMA, M.Pd......
NIP.196004101989031002.....

Yogyakarta,13-5-.....2019
Yang Mengajukan

.....Diah Novita Sari.....
NIM.1560241069.....

Lampiran 3. Surat Keputusan Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 199/POR/V/2019
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

15 Mei 2019

Yth. Drs. A.M. Bandi Utama, M.Pd.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

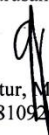
Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : DIAH NOVITA SARI
NIM : 15601241069
Judul Skripsi : SUMBANGAN *BALL CONTROLL* TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN TENIS MEJA MAHASISWA PUTRI PRODI PJKR FIK UNY TAHUN AJARAN 2017/2018

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 05.46/UN.34.16/PP/2019.

20 Mei 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Wakil Dekan I FIK UNY
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Diah Novita Sari
NIM : 15601241069
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : A M. Bandi Utamai, M.Pd.
NIP : 196004101989031002
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : April s/d Juni 2019
Tempat : Mahasiswa PJKR FIK UNY TA. 2017/2018
Judul Skripsi : Sumbangan Ball Control Terhadap Keterampilan Bermain Tennis Meja Mahasiswa Putri Prodi PJKR FIK UNY Tahun Ajaran 2017/2018.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : DIAH NOVITA SARI

NIM : 15601241069

Program Studi : PJKR

Pembimbing : A.M. BANDI UTAMA, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda-Tangan
1	12/5 2014	perincis uji pend kata sel	[Signature]
2	15/5 2014	bab I	[Signature]
3	20/5 2014	perincis bab II	[Signature]
4	24/5 2014	acc penelitian	[Signature]
5	28/5 14	verbis: due dan dal data	[Signature]
6	31/7 14	kegiatan	[Signature]
7	07/7 14	trans kegiatan	[Signature]
8	11/7 14	kegiatan keluarga	[Signature]
7	19/7 14	acc ujian skripsi	[Signature]

Ketua Jurusan POR,

[Signature]

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 6. Data Penelitian

DATA PENELITIAN

Subyek	Kemampuan <i>Ball Control</i> (X)	Keterampilan Bermain Tenis Meja (Y)
1.	17	33
2.	10	35
3.	15	25
4.	18	26
5.	16	27
6.	21	23
7.	16	36
8.	20	30
9.	17	27
10.	12	12
11.	21	24
12.	26	39
13.	16	24
14.	16	32
15.	29	37
16.	24	41
17.	25	38
18.	20	36
19.	20	40
20.	24	35
21.	23	25
22.	17	19
23.	18	15
24.	17	16
25.	22	20

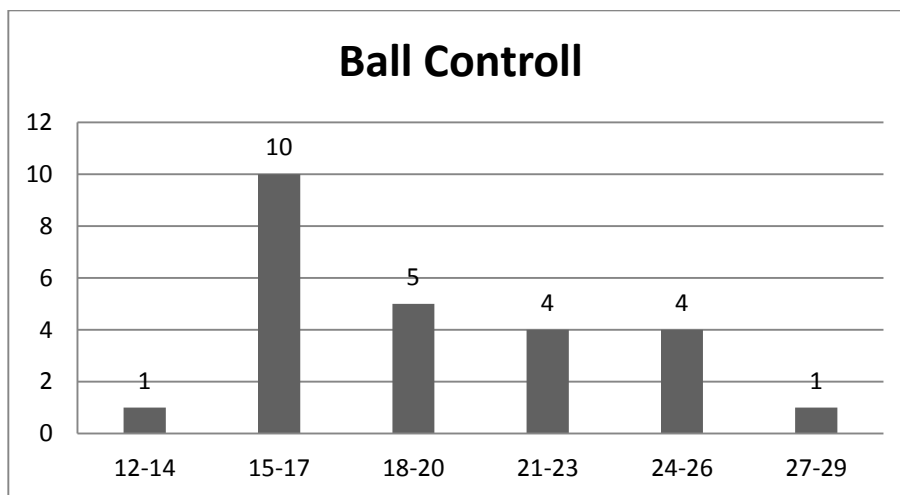
Lampiran 7. Analisis Data Penelitian

PERHITUNGAN KELAS INTERVAL

a. Kemampuan *Ball Control*

Statistik	Skor
Rata-rata	19,44
Median	18,00
Modus	16,00
Standar Deviasi	4,05
Minimum	12
Maksimum	29

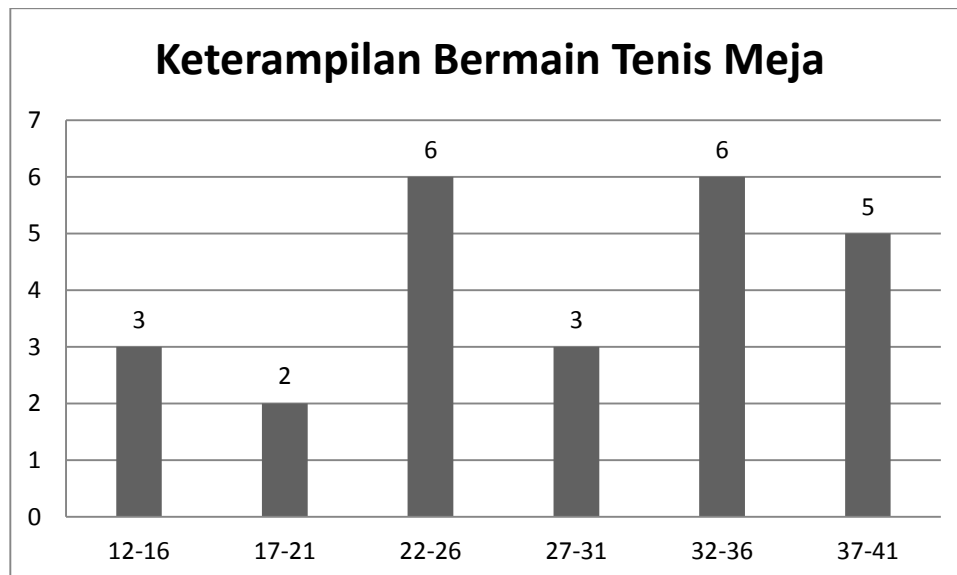
No.	Interval	Frekuensi	Persen (%)
1	12-14	1	4%
2	15-17	10	40%
3	18-20	5	20%
4	21-23	4	16%
5	24-26	4	16%
6	27-29	1	4%
	Jumlah	25	100%



b. Keterampilan Bermain Tenis Meja

Statistik	Skor
Rata-rata	28,6
Median	27,00
Modus	24,00
Standar Deviasi	8,34
Minimum	12
Maksimum	41

No.	Interval	Frekuensi	Persen (%)
1	12-16	3	12%
2	17-21	2	8%
3	22-26	6	24%
4	27-31	3	12%
5	32-36	6	24%
6	37-41	5	20%
Jumlah		25	100%



Lampiran 8. Uji Normalitas

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		ballcontrol	backbord
N		25	25
Normal Parameters ^a	Mean	19.4400	28.6000
	Std. Deviation	4.05257	8.34666
Most Extreme Differences	Absolute	.166	.138
	Positive	.166	.096
	Negative	-.118	-.138
Kolmogorov-Smirnov Z		.832	.692
Asymp. Sig. (2-tailed)		.493	.725

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 9. Uji Linieritas

UJI LINIERITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
backbord * ballcontrol	25	100.0%	0	.0%	25	100.0%

Report

Backbord

ballcontrol	Mean	N	Std. Deviation
12	12.0000	1	.
15	25.0000	1	.
16	30.8000	5	5.16720
17	23.7500	4	7.71902
18	20.5000	2	7.77817
20	35.3333	3	5.03322
21	23.5000	2	.70711
22	20.0000	1	.
23	25.0000	1	.
24	38.0000	2	4.24264
25	38.0000	1	.
26	39.0000	1	.
29	37.0000	1	.
Total	28.6000	25	8.34666

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
backbord * ballcontrol	Between	(Combined)	1256.783	12	104.732	3.027	.033
	Groups	Linearity	446.256	1	446.256	12.897	.004
		Deviation from Linearity	810.527	11	73.684	2.130	.105
	Within	Groups	415.217	12	34.601		
	Total		1672.000	24			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
backbord * ballcontrol	.517	.267	.867	.752

Lampiran 10. Uji Korelasi dan Uji Hipotesis

UJI KORELASI

Correlations

		Ballcontrol	backbord
Ballcontrol	Pearson Correlation	1	.517**
	Sig. (2-tailed)		.008
	N	25	25
Backbord	Pearson Correlation	.517**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	
	N	25	25

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

UJI HIPOTESIS

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	backbord ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: ballcontrol

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.517 ^a	.267	.235	3.54449

a. Predictors: (Constant), backbord

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	105.201	1	105.201	8.374	.008 ^a
	Residual	288.959	23	12.563		
	Total	394.160	24			

a. Predictors: (Constant), backbord

b. Dependent Variable: ballcontrol

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.266	2.579		4.757	.000
	backbord	.251	.087	.517	2.894	.008

a. Dependent Variable: ballcontrol

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Pengambilan data Tes *Ball Controll*



Pengambilan data *Backboard Test*