**SUMBANGAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN TENIS MEJA PESERTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM)**

**TENIS MEJA UNIVERSITAS NEGERI**

**YOGYAKARTA**

# SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Fajar Setiono

NIM.08602241089

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**OKTOBER 2012**

# **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Sumbangan Kelincahan Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Peserta UKM Tenis Meja Universitas Negeri Yogyakarta“ yang disusun oleh Fajar Setiono, NIM. 08602241089 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2012

Pembimbing

Faidillah Kurniawan.M.Or

NIP. 198210102005011002

# **SURAT PERNYATAAN**

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

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Oktober 2012

Yang Menyatakan,

Fajar Setiono

NIM. 08602241089

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Sumbangan Kelincahan Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Peserta UKM Tenis Meja Universitas Negeri Yogyakarta” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 25 September 2012 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nama | Jabatan | TandaTangan | Tanggal |
| Faidillah Kurniawan, M.Or | Ketua | ……… | ………… |
| Abdul Alim, M.Or | Sekretaris / Anggota II | ……… | ………… |
| Mansur, M.S | Anggota III | ……… | ………… |
| Dr. Siswantoyo | Anggota IV | ……… | ………… |

Yogyakarta, Oktober 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

**MOTTO**

* Orang yang sukses adalah orang yang mampu belajar dari kesalahannya yang dia lakukan.
* Hal mudah akan terasa sulit jika yang pertama diipikirkan adalah kata “sulit”. Yakinlah bahwa kita memiliki kemampuan dan kekuatan untuk menjalaninya.
* Seberat apapun kita rasa masalah yang kita hadapi, yakinlah bahwa semua diberikan sebatas kemampuan kita untuk menghadapinya. Dengan pemecahan yang bijaksana, kita akan mendapat pelajaran yang membuat kita lebih matang. Semua sebatas yang kita mampu.

**PERSEMBAHAN**

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

* Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Edy Sardjono dan Ibu Miskiyah. pak bu, mungkin bapak ibu kurang begitu yakin ketika saya kuliah, dilihat dari masa SMA ysng kurang begitu baik, dan akhirnya anakmu ini insya allah dapat memakai toga dan memenuhi apa yang bapak ibu mau sesuai dengan target yang bapak inginkan. Saya disini benar benar melaksakan apa yang menjadi kewajiban selama kuliah demi suatu keingnan yaitu tidak ingin mengecewakan bapak ibu dan ingin membahagiakan bapak ibu suatu saat nanti. Saya hanya bisa bersyukur, bangga, dan sangat berterima kasih memiliki orang tua seperti kalian.
* Kakakku Mayor Dani kriswanto dan Rudy Cahyadi terima kasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini. Mas bapak ibu sudah tua ini saatnya membalas kebaikan mereka, mari kita sama sama membahagiakan kedua orang tua kita.
* Segenap keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do’anya. Orang terdekatku Sinta Hapsari terima kasih atas kebersamaan, dukungan, kasih sayang, motivasi, dan do’anya, terima kasih buat kebersamaan selama 3 tahun ini.
* Teman-temanku Mas Amri, Renita, Ipal, Toni, Joko, Andri, Reni, PKO, Ukm, kosmio di manapun kalian berada terima kasih atas semuanya dan mohon maaf atas segala kesalahan juga kekeliruan yang tidak sengaja saya perbuat.
* Almamaterku PKL FIK UNY.

**SUMBANGAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN TENIS MEJA PESERTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM)**

**TENIS MEJA UNIVERSITAS NEGERI**

**YOGYAKARTA**

**Oleh:**

Fajar Setiono

08602241089

# **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan kelincahan terhadap kemampuan bermain tenis meja peserta UKM tenis meja Universitas Negeri Yogyakarta.

Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta UKM Tenis Meja Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 10 orang. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling,* berjumlah 10 siswa. Instrumen yang digunakan untuk tes kelincahan menggunakan tes *dogging run tes* dan *tes* kemampuan bermain tenis meja dengan melakukan pertandingan setengah kompetisi. Analisis data menggunakan uji regresi korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memberikan sumbangan yang besar terhadap kemampuan bermain tenis meja peserta UKM tenis meja Universitas Negeri Yogyakarta, yaitu sebesar 75.4%.

*Kata kunci: kelincahan, kemampuan bermain tenis meja*

**KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Sumbangan Kelincahan Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Peserta UKM Tenis Meja Universitas Negeri Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.A. Ph.D Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan sebagai Penasehat Akademik.
4. Faidillah Kurniawan, M.Or yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman PKL 2008, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
7. Untuk almamaterku FIK UNY.
8. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
9. Pelatih, pengurus, dan UKM Tenis Meja UNY Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, September 2012

Penulis,

Fajar Setiono

NIM. 08602241089

**DAFTAR ISI**

Halaman

**ABSTRAK** vii

**KATA PENGANTAR** viii

**DAFTAR ISI** x

**BAB I PENDAHULUAN**

1. Latar Belakang Masalah 1
2. Identifikasi Masalah 3
3. Batasan Masalah 4
4. Rumusan Masalah 4
5. Tujuan Penelitian 4
6. Manfaat Penelitian 4

**BAB II KAJIAN PUSTAKA**

1. Kajian Teoritik 6
2. Hakikat Tenis Meja 6
3. Teknik Bermain Tenis Meja 10
4. Teknik Pukulan dalam Tenis Meja 17
5. Hakikat Kelincahan 22
6. Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Meja UNY 30
7. Penelitian yang Relevan 31
8. Kerangka Berfikir 32
9. Hipotesis 32

**BAB III METODE PENELITIAN**

1. Desain Penelitian 34
2. Definisi Operasional Variabel Penelitian 34
3. Populasi dan Sampel Penelitian 36
4. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data 37
5. Teknik Analisis Data 40
6. Uji Instrumen 44

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian 46
2. Deskripsi Data Penelitian 46
3. Kelincahan 47
4. Kemampuan Bermain Tenis Meja 48

B. Hasil Analisis Data 49

1. Uji Prasyarat 49

2. Uji Hipotesis 51

C. Pembahasan 52

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Kesimpulan 55
2. Implikasi Hasil Penelitian 55
3. Keterbatasan Penelitian 55
4. Saran 56

**DAFTAR PUSTAKA** 57

**LAMPIRAN** 60

**DAFTAR TABEL**

Halaman

Tabel 1. Validitas Instrumen 45

Tabel 2. Reliabilitas Instrumen 45

Tabel 3. Rangkuman Hasil Penelitian 46

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta UKM Tenis Meja

UNY Yogyakarta 47

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Bermain Tenis Meja Peserta

UKM Tenis Meja UNY Yogyakarta 48

Tabel 6. Uji Normalitas 50

Tabel 7. Uji Linearitas 50

Tabel 8. Koefisien Korelasi X dengan Y 51

**DAFTAR GAMBAR**

Halaman

Gambar 1. Meja Tenis Meja 8

Gambar 2. Bola Tenis Meja 9

Gambar 3. Bet Tenis Meja 9

Gambar 4. Pegangan *Shakehand* Sisi *Forehand* dan Pegangan

*Shakehand* Sisi *Backhand* 12

Gambar 5. Pegangan *Penhold* dilihat dari Depan dan Pegangan

*Penhold* dari Belakang 13

Gambar 6. Posisi Menghadap Penuh ke Meja *Square Stance* 14

Gambar 7. *Side* *Stance* untuk Pukulan *Backhand*  14

Gambar 8. Gerakan *Forehand Push* dan Gerakan *Backhand Push*  16

Gambar 9. Gerakan *Forehand Drive* dan Gerakan *Backhand Drive*  16

Gambar 10. Gerakan *Forehand Chop* dan Gerakan *Backhand Chop* 17

Gambar 11. Rangkaian Gerakan *Forehand Chop Service*  17

Gambar 12. Ilustrasi Kerterkaitan Kelincahan dengan Kemampuan

Biomotorik 28

Gambar 13. Desain Penelitian 34

Gambar 14. Lapangan *Dogging Run Test*  38

Gambar 15. Tes Kemampuan Bermain Tenis Meja 40

Gambar 16. Diagram Batang Kelincahan Peserta UKM Tenis Meja

UNY Yogyakarta 48

Gambar 17. Diagram Batang Kemampuan Bermain Tenis Meja Peserta

UKM Tenis MejaUNY Yogyakarta 49

**DAFTAR LAMPIRAN**

Halaman

Lampiran 1. Surat Ijin dari Fakultas 61

Lampiran 2. Lembar Pengesahan 62

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari UKM UNY 63

Lampiran 4. Surat Ijin Peminjaman Alat 65

Lampiran 5. Surat Ijin Kalibrasi 66

Lampiran 6. Hasil Data Penelitian 68

Lampiran 7. Deskripsi Statistik 70

Lampiran 8. Uji Normalitas 72

Lampiran 9. Uji Linieritas 73

Lampiran 10. Uji Korelasi 74

Lampiran 11. Uji Regresi 75

Lampiran 12. Tabel r pada α 5% 76

Lampiran 13. Tabel Distribusi F untuk *Alpha* 5% 77

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian 78