

**SUMBANGAN *BALL CONTROL* TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN
PESERTA EKSTRAKULIKULER TENIS MEJA DI SMA NEGERI 1 SEYEGAN
TAHUN AJARAN 2019/2020**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
William Axel Ortega Matmey
15601244010

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul


**SUMBANGAN *BALL CONTROLL* TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN
PESERTA EKSTRAKULIKULER TENIS MEJA DI SMA NEGERI 1 SAYEGAN
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun oleh:

William Axel Ortega Matmey
NIM 15601244010

**Telah memenuhi syarat dan Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir
Skripsi bagi yang bersangkutan.**

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 196107311990011001

Yogyakarta 10 Juli 2020
Diketahui,
Dosen Pembimbing TAS


A.M. Bandi Utama, M. Pd
NIP. 196004101989031002

HALAMAN PENGESAHAN




Tugas Akhir Skripsi

SUMBANGAN *BALL CONTROLL* TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN PESERTA EKSTRAKULIKULER TENIS MEJA DI SMA NEGER 1 SAYEGAN TAHUN AJARAN 2019/2020

Disusun Oleh:
William Axel Ortega Matmey
NIM. 15601244010

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Yogyakarta
pada tanggal 11 Agustus 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
A.M. Bandi Utama, M.Pd Ketua Penguji		7/10
Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or Sekertaris Penguji		6/10
Drs. Raden Sunardianta, M.Kes Penguji Utama		2/10

Yogyakarta, 13 Oktober 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes
NIP. 196503011990011001

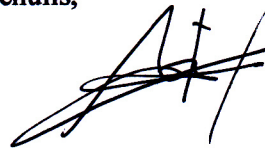
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : William Axel Ortega Matmey
NIM : 15601244010
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Sumbangan *Ball Control* terhadap Keterampilan Bermain
Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA Negeri 1
Sayegan Tahun Ajaran 2019/2020

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Selama pengetahuan saya tidak ada karya atau hasil pemikiran yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim. Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Yogyakarta, 17.. Juli 2020
Penulis,



William Axel Ortega Matmey
NIM. 15601244010

MOTTO

“Hidup biasa biasa saja tetapi penuh dengan makna tersirat”

(William Axel Ortega Matmey)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Tuhan yang maha kuasa dan atas segala karunia dan kelancaran yang telah diberikan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Karya ini saya persembahkan sebagai tanda kasih, hormat dan terima kasih kepada:

- Orang tua saya tercinta Bapak Yance Efraim Matmey dan Ibu Nunik Ismiherminingtyas, terima kasih atas semua pengorbanan, didikan kasih sayang, dukungan, dan doa yang selalu dinaikan untuk keberhasilan dan kesuksesan saya.

**SUMBANGAN *BALL CONTROLL* TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN PESERTA EKSTRAKULIKULER TENIS MEJA DI SMA
NEGERI 1 SEYEGAN TAHUN AJARAN 2019/2020**

**Oleh:
William Axel Ortega Matmey
15601244010**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hubungan dan sumbangan *ball control* terhadap keterampilan bermain peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Sayegan tahun ajaran 2019/2020.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh peserta atau anggota ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Sayegan. Pengambilan data menggunakan *test* dan pengukuran dengan *instrument* kemampuan *ball control* dan keterampilan bermain tenis meja. Analisis data yang dipakai meliputi uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji korelasi lalu dilanjutkan dengan uji hipotesis.

Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *ball control* dan keterampilan bermain tenis meja, dan ada sumbangan *ball control* terhadap keterampilan bermain tenis meja sebesar 92,7% pada peserta ekstrakurikuler tenis meja SMA N 1 Sayegan tahun ajaran 2019/2020.

Kata kunci: *sumbangan ball control, kemampuan bermain tenis meja*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan cinta kasihNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Sumbangan *Ball Control* terhadap Keterampilan Bermain Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA Negeri 1 Sayegan Tahun Ajaran 2019/2020”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Selesainya penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak A. M. Bandi Utama, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan hingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Bapak Danang Pujo Broto, M.Or., selaku Sekretaris dan Bapak Drs. R. Sunardianta, M.Kes., selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap skripsi ini.
3. Bapak Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan dalam perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan dalam perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Raden Sunardianta, M. Kes., selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
6. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu bermanfaat bagi penulis.
7. Orang tua, keluarga, dan semua teman-teman yang selalu memberikan do'a dan dukungan tanpa henti.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan serta bantuan selama penulisan skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak tersebut menjadi berkat yang bermanfaat dan mendapatkan penyertaan dari Tuhan Yang Maha Esa dan skripsi ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Februari 2020
Penulis,

William Axel Ortega Matmey
NIM. 15601244010

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Hasil Penelitian	5
BAB II	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Tenis Meja	6
2. Peralatan Permainan Tenis Meja	7
3. Teknik Bermain Tenis Meja.....	15
4. Hakikat Keterampilan.....	23
5. Hakikat Keterampilan Bermain Tenis Meja.....	7
6. Hakikat Kemampuan <i>Ball Control</i>	24
7. Hakikat Ekstrakurikuler.....	26
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berfikir	31
BAB III.....	32
A. Desain Penelitian	32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32

C. Populasi Penelitian	33
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	34
F. Teknik Pengumpulan Data	36
G. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV	40
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan	46
BAB V.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi	49
C. Keterbatasan Penelitian	49
D. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Table 1 Data Penelitian	40
Table 2 Deskripsi Statistik Kemampuan <i>Ball Control</i>	41
Table 3 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Ball Control</i>	41
Table 4 Deskripsi Statistik Keterampilan Bermain.....	42
Table 5 Distribusi Frekuensi Kemampuan Bermain.....	43
Table 6 Hasil Uji Normalitas	44
Table 7 Rangkuman Hasil Uji Linieritas	44
Table 8 Analisis Data dan Pengujian Hipotesis	45
Table 9 Sumbangan Relatif.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Meja Tennis Meja	13
Gambar 2 Net Jaring	14
Gambar 3 Raket (<i>Bat</i>)	15
Gambar 4 Bola	15
Gambar 5 <i>Penhold Grip</i>	16
Gambar 6 <i>Shakehand Grip</i>	17
Gambar 7 <i>Square Stance</i>	18
Gambar 8 <i>Side Stance</i>	19
Gambar 9 <i>Open Stance</i>	20
Gambar 10 <i>Test Ball Control</i>	35
Gambar 11 <i>Backcoard Test</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Izin Penelitian.....	53
Lampiran 2 Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	54
Lampiran 3 Izin Penelitian ke SMA N 1 Seyegan	55
Lampiran 4 Data Hasil Tes	57
Lampiran 5 Deskripsi Data	59
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas	62
Lampiran 7 Uji Linieritas.....	63
Lampiran 8 Uji Korelasi.....	64
Lampiran 9 Hipotesis	65
Lampiran 10 Dokumentasi.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan tenis meja mula mula hanya dikenal sebagai pengisi waktu senggang untuk hiburan atau hanya sebagai *refreshing*. Permainan tenis meja adalah salah satu jenis olahraga yang populer dikalangan semua aspek masyarakat, yang digemari oleh masyarakat untuk olahraga rekreasi yang tujuannya untuk mengisi waktu luang, olahraga prestasi dan untuk olahraga pendidikan. Permainan tenis meja bisa dikatakan sederhana, dari sarana prasarana atau alat dan fasilitas yang digunakan dan teknik bermainnya. Permainan Tenis Meja adalah satu dari banyaknya 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 untuk memantulkan bola yang di pukul oleh pemain. Permainan tenis meja harus mampu menyeberangkan bola melewati net dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola memantul didaerah sendiri. 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, akan tetapi permainan tenis meja ini juga bisa dimainkan oleh semua umur baik itu dari anak-anak, remaja, bahkan sampai orangtua.

Permainan tenis meja mempunyai tiga prinsip pedoman yaitu teknis, fisik dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan bahwa dalam permainan tenis meja harus menguasai berbagai macam teknik yang ada seperti teknik pegangan, mengontrol bola, pukulan, dan olah kaki yang diperlihatkan 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 agar 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 dikarenakan 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 supaya pemain mampu mengontrol bola dengan tepat.

Dalam upaya meningkatkan permainan tenis meja dan mencapai hasil yang optimal pada setiap pemain, yang diperlukan adalah penguasaan teknik dasar yang baik dalam permainan tenis meja. Berkaitan dengan penguasaan teknik, *ball control* menjadi fokus dalam latihan dasar bagi pemain tenis meja melalui pembinaan ekstrakurikuler di sekolah.

Ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu kegiatan tambahan dari cabang olahraga permainan net yang diadakan di SMA N 1 Seyegan. Olahraga ini bukan merupakan olahraga favorit yang diikuti peserta didik namun dalam pelaksanaannya selalu ada yang memilih untuk mengikuti kegiatan tenis meja. Dari observasi yang penulis lakukan dalam perkuliahan tenis meja, peneliti melihat masih rendahnya kemampuan *ball control*. Disisi lain itu *ball control* juga mempunyai pengaruh terhadap kemampuan untuk dapat menguasai teknik berikutnya dan membantu mempelajari setiap langkah lebih cepat (Hodges, 2007:24). Dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

tentang sumbangan *ball control* terhadap keterampilan bermainpeserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Sayegan tahun ajaran 2019/2020.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat di identifikasikan beberapa masalah berikut:

1. Siswa belum cukup menguasai teknik *ball control* dalam kemampuan bermain tenis meja.
2. Kemampuan mahasiswa dalam mengontrol bola dan memukul bola masih bervariasi.
3. 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 peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan tahun ajaran 2019/2020.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa besar sumbangan *ball control* terhadap keterampilan bermain peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan tahun ajaran 2019/2020.”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar sumbangan *ball control* terhadap kemampuan bermain peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Sayegan tahun ajaran 2019/2020.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

- a. Bisa dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun dan menentukan materi perkuliahan dan materi latihan tenis meja
- b. Bisa dijadikan bahan pertimbangan dan masukan dalam perencanaan program latihan untuk meningkatkan prestasi tenis meja pada umumnya.

2. Manfaat praktis

- a. Untuk siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja sebagai subjek penelitian ini dapat mengetahui tingkat kemampuan *ball control* dan *footwork*, siswa akan termotivasi untuk rajin 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 untuk 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 adalah salah satu olahraga permainan yang cepat, sehingga bagi seseorang yang memainkan permainan tenis meja dibutuhkan keahlian-keahlian 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 di mulai 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 dan harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan bola dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan supaya memperoleh poin dari pukulannya. Permainan tenis meja bisa dimainkan oleh 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 adalah 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 bisa mengembalikan bola.

Dari beberapa pendapat tersebut, penulis bisa menyimpulkan bahwa permainan tenis meja adalah permainan bola kecil yang dilakukan dengan menggunakan meja, net, bet, dan bola. Permainan diawali dengan melakukan service lalu berusaha untuk menyerang musuh dengan cara memantulkan bola ke area musuh dan menempatkan bola di area yang sulit sehingga musuh tidak bisa mengembalikan bola.

2. Hakikat Keterampilan Bermain Tenis Meja

Menurut Lutan (2000:96) “Keterampilan bisa 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 maupun cekatan merupakan kelihaihan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan dengan cepat, efektif 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 lambat, maka dia juga tidak dapat dikategorikan terampil. Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat diartikan bahwa keterampilan adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan benar dan cepat.

Berdasarkan pendapat Nugroho (2013:2), keterampilan bisa diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Keterampilan bisa menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan yang 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, contohnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat, dan sebagainya.

Keterampilan bermain tenis meja adalah kemampuan penguasaan teknik dalam permainan tenis meja. Faktor-faktor yang dapat 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 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 dapat 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 bisa 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 ada beberapa fisik yang harus diperhatikan, antara lain yaitu:

1) Kelincahan

Menurut Kertamanah (2003: 2) kelincahan merupakan irama serta penempatan bola lawan datang dengan tidak tentu, menggerakkan langkah kaki untuk memukul serta melancarkan teknik keahlian seseorang pada batas yang semaksimal mungkin. Kelincahan yang kurang akan membuat pukulan kelihatan jelek. Dalam cabang olahraga tenis meja, luncuran bola yang sama tidak akan datang berkali-kali. Oleh sebab itu, setiap pukulan harus dilakukan dengan kelincahan yang baik posisinya dan akurat.

2) Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan menurut Irianto (2002: 72) merupakan 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 bisa dilakukan seorang olahragawan, berarti memiliki daya tahan yang baik juga.

3) Kekuatan (*strength*)

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

4) Ketepatan

Menurut Sajoto (2010: 12) berpendapat bahwa ketepatan merupakan “pengendalian gerak–gerak terhadap suatu sasaran. Sasaran ini bisa merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang harus di kenai dengan salah satu bagian tubuh”. Sedangkan menurut Suharno (2014: 8) “ketepatan merupakan kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki”.

Dari pendapat tersebut dapat di simpulkan bahwa ketepatan merupakan 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 jika 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 adalah gerak atau dorongan untuk bergerak. Sedangkan motivasi (*motivation*) artinya 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 menyebabkan energi yang sangat besar. Semua itu bisa dirasakan ketika motivasi sudah merasuk kepada diri seseorang.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan kekuatan atau dorongan dari dalam diri seseorang untuk melakukan perbuatan, sehingga tercapai apa yang dikehendaki atau tujuan tertentu. Motivasi adalah energi penggerak, tanpa adanya

motivasi seseorang tidak bisa melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh. Karena suatu tindakan yang dilakukan oleh manusia selalu diawali 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 adalah 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.

3. Peralatan Permainan Tennis Meja

Dalam pengembangan olahraga tenis meja ada beberapa peralatan yang dipakai dalam permainan olahraga tenis meja. Peralatan yang digunakan cukup sederhana dan terjangkau. Lapangan yang dipakai 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 dalam permainan tenis meja adalah sebagai berikut:

a. Meja

Meja dibuat dari kayu dengan cat warna gelap, biasanya berwarna hijau tua. Permukaan alas 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 tengah panjang meja, sama luasnya. Meja tenis meja dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini:

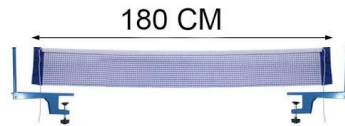


Gambar 1 Meja Tennis Meja

b. Net (jaring)

Net (jaring) untuk permainan tenis meja memiliki ketentuan sebagai berikut: perangkat net terdiri net dan tiang penyangga. 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 bisa dilihat pada gambar 2 dibawah ini:



Gambar 2 Net Jaring

c. Raket (bat)

Rakete (bet) yang dipakai 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 dan juga tanpa bintik. Karet berbintik panjangnya tidak lebih dari 2 cm. Karet yang berbintik ke dalam ketebalannya tidak melebihi 4 mm. Raket (*bat*)tenis meja bisa 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 merupakan tanda bintang pada bola. Bola tenis meja bisa dilihat pada gambar 4 di bawah ini:



Gambar 4 Bola

4. Teknik Bermain Tenis Meja

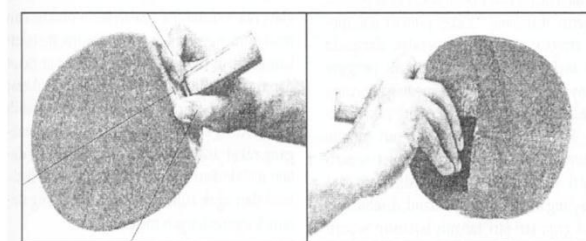
Dalam permainan tenis meja kemampuan atau keterampilan memukul merupakan modal yang utama dan penting untuk memperoleh angka bahkan memenangkan suatu permainan. Kemampuan memukul adalah teknik

pukulan yang diperlihatkan 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 betadalah langkah pertama yang penting dalam belajar permainan tenis meja. Jika dari semula cara memegang bet salah, kemungkinan jalannya permainan akan menghadapi kesulitan dalam mempelajari teknik permainan selanjutnya. Menurut Kertamanah (2003: 1-18) ada dua cara memegang bat (1) *penholdgrip* (2) *shakehand grip*.

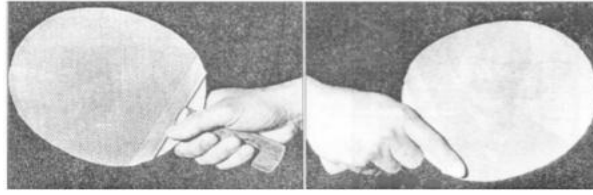
Adapun cara memegang *penholdgrip* jari-jari tangan diatur sedemikian rupa sehingga seperti jari-jari yang memegang bolpoin. Ibu jari dan telunjuk secara bersamaan memegang tangkai bat bagian muka serta ketiga jari lainnya menopang pada daun bat bagian belakang.



Gambar 5 *Penhold Grip*

Sumber (Kertamanah, 2003:32)

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



Gambar 6 Shakehand Grip

Sumber (Kertamanah, 2003:33)

b. Sikap atau posisi bermain (*stance*)

Stance berarti posisi kaki, badan dan tangan, pada saat siap menanti bola datang atau pada saat memukul bola. Menurut Damiri (1992:40), ada beberapa *stance* yang dapat dipraktikkan dalam permainan tenis meja, yaitu:

1) *Square Stance*

Square Stance merupakan posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini dipakai untuk 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 bungkuk, kedua lengan bawah posisinya horizontal, sedangkan lengan atas vertikal. Badan sedikit dicondongkan ke depan. Berdasarkan posisi *stance* ini diharapkan bisa memungkinkan pemain bergerak cepat ke segala arah, kemudian dapat mengembalikan bola lawan dengan cukup baik, dengan *forehand* ataupun *backhand*. Posisi kaki *Square Stance* bisa dilihat pada gambar 7 di bawah ini :



Gambar 7 *Square Stance*
(Dokumentasi Pribadi)

2) *Side Stance*

Side Stance yang artinya posisi badan menyamping, baik ke samping kiri maupun ke samping kanan. Pada *side stance* jarak antara salah satu bahu ke meja (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 dengan 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 datangnya bola. Posisi kaki *Side Stance* bisa dilihat pada gambar 8 di bawah ini :



Gambar 8 *Side Stance*

(Dokumentasi Pribadi)

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 *Open Stance*
(Dokumentasi Pribadi)

c. Jenis-jenis Pukulan dalam tenis meja

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

1) Teknik *push stroke*

Push stroke adalah 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 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* ataupun *backhand*.

2) Teknik *service stroke*

Pukulan servis adalah pukulan yang pertama dan utama, sebab melalui pukulan ini dapat memperoleh angka. Pukulan ini juga merupakan serangan yang pertama. Pukulan servis diawali dari melambungkan bola keatas 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.

3) 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 dari pukulan ini merepotkan lawan dalam mengembalikan bola karena keras dan cepat. Smash merupakan salah satu bagian dari teknik pukulan ini. Pukulan ini juga bisa dilakukan melalui pegangan *forehand* ataupun *backhand*.

4) Teknik *block stroke*

Block stroke merupakan teknik pukulan dengan cara membentuk sudut bet tertutup lalu setelah bola memantul 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 di inginkan dengan cara mengubah arah permukaan bet ke kiri atau ke kanan.

5) 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.

6) 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-bolak diatas net, baik dengan pukulan pendek, putaran bola, maupun dengan pukulan smash agar dalam permainan bola selalu berada diatas meja.

5. Hakikat Keterampilan

Keterampilan gerak adalah hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Endang Rini Sukamti (2007:16), keterampilan yang dipelajari dengan baik akan berkembang menjadi kebiasaan. Setelah anak bias mengendalikan gerakan tubuh secara kasar mereka siap untuk mempelajari keterampilan yang terkoordinasi dengan cukup baik, otot yang lebih kecil memainkan peran yang besar terhadap keterampilan gerak.

Menurut Russel R. Pate (1993:197), bahwa konsep yang menyatakan keterampilan merupakan suatu proses yang teratur yang menuntut tingkah laku tiap ranah perkembangan, hendaknya harus diperhatikan. Tingkat perkembangan olahragawan dan olahraga tertentu harus memperhatikan kepada keterampilan berlatih dalam tiap golongan tingkah laku. Olahraga untuk orang muda harus diarahkan terhadap penguasaan keterampilan gerak, sedangkan untuk olahragawan hendaknya diarahkan terhadap penguasaan strategi kognitif.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha Saputra (2000:57), keterampilan menunjuk pada kualitas tertentu. Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut

menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Suatu keterampilan baru dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatihkan secara terus menerus dan dalam waktu tertentu

Berdasarkan pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari dan dilatih secara terus menerus dalam waktu tertentu agar mendapatkan bentuk yang benar.

6. Hakikat Kemampuan *Ball Control*

Kemampuan *ball control* pada dasarnya adalah 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 mengontrol bola dengan alat pemukul ini sangat menunjang dalam berlatih untuk meningkatkan kemampuannya. Hodges (1996: 23) berpendapat bahwa kontrol bola merupakan 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 control* sangat penting dalam permainan tenis meja. Dengan meningkatnya kemampuan *ball control* maka diharapkan seorang

pemain tenis meja akan meningkat keterampilan bermainnya. Hal ini dikarenakan kemampuan *ball control* mempengaruhi seorang pemain tenis meja untuk peningkatan keterampilan bermainnya.

7. Hakikat Ekstrakurikuler

Pengertian Ekstrakurikuler menurut Depdiknas (004 : 1) (dalam Hastuti, 2008:466) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah program sekolah berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 62 tahun 2014 yang menyatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler dibawah bimbingan penguasaan satuan pendidikan. Kegiatan ini tentu saja mempengaruhi perkembangan aktif, kognitif, dan psikomotorik siswa. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 62 tahun 2014 tentang ekstrakurikuler kurikulum 2013 terdapat 2 kelompok ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib dalam kurikulum 2013 yang merupakan pendidikan kepramukaan sebagai ekstrakurikuler wajib sedangkan ekstrakurikuler pilihan diselenggarakan oleh satuan

pendidikan sesuai dengan minat dan bakat peserta didik. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan yang dilakukan siswa untuk mengembangkan potensi, memperluas pengetahuan, minat, dan bakat yang dilakukan diluar jam sekolah.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sudah tercantum dalam undang undang pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Undang undang tersebut tercantum beberapa tujuan dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga, yaitu : (1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreatifitas; (2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan usaha dan pengaruh negative dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3) Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; (4) Menyiapkan siswa supaya menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani. Menurut Depdiknas (2004 : 1) (dalam Tri Ani Hastuti, 2008:46) dijelaskan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat , kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Berdasarkan dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa

tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan bakat dan minat dari peserta didik yang dilakukan di luar jam pembelajaran yang bertujuan untuk mencapai prestasi.

Fungsi dari Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah pengembangan sosial, rekreatif, dan persiapan karir (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013). Keempat fungsi kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut dijabarkan sebagai berikut :

a) Fungsi Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan individu peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter dan pelatihan kepemimpinan.

b) Fungsi Sosial

Kegiatan sosial berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggungjawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial, praktik keterampilan sosial, dan internalisasi nilai moral dan nilai sosial.

c) Fungsi Kreatif

Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dalam suasana santai, menghibur, dan menyenangkan sehingga menunjang proses perkembangan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat menjadikan kehidupan atau atmosfer sekolah lebih menantang dan lebih menarik bagi peserta didik.

d) Fungsi Persiapan Karir

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan 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 mak = 26,00, rerata 21,27, medium = 21,70, modus = 22,50, standard deviasi = 3,07. Distribusi frek data *bouncing ball* dapat dilihat keamatan 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. Oleh karena itu, *ball control* 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 control* seseorang akan semakin baik pula keterampilan bermain tenis meja, namun tidak berarti bahwa prestasi tenis meja itu hanya ditentukan oleh kemampuan *ball control* 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

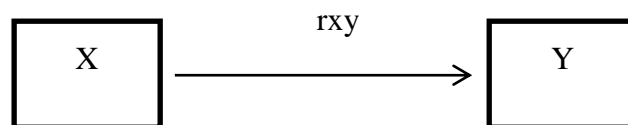
Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: “Adakah sumbangan *ball control* terhadap keterampilan bermain ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Sayegan tahun ajaran 2019/2020.”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode survei 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 SMA Negeri 1 Sayeganyang beralamatkan di Tegalgentan, Margoagung, Kec. Sayegan Kabupaten Sleman,

Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada bulan Januari - Februari 2020.

C. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan” (Sugiyono:2016). Sedangkan menurut Arikunto (2006) populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam hal ini merupakan seluruh siswa SMA 1 Sayegan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja. 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 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Sayegan. Secara operasional variabel tersebut didefinisikan sebagai berikut:

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

Variabel terikat dari penelitian ini merupakan keterampilan bermain tenis meja. Kemampuan bermain tenis meja adalah kemampuan bermain yang dapat diukur melalui *backboardtest* 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 merupakan 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 tets 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

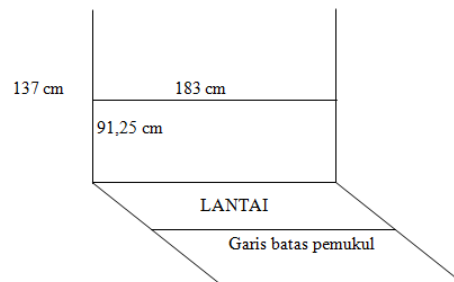
1. Instrument Penelitian

Menurut Arikunto (2006) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan 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 sselama 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 sudah di beri tanda dengan membawa bet dan bola. Pada saat aba-aba dimulai *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 merupakan skor terbaik dari dua kali percobaan. Validitas tes ini sebesar 0,975 dan reliabilitas sebesar 0,986.

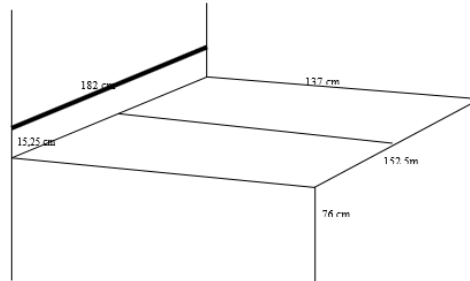


Gambar 10 *Test Ball Control*

(Sumber: Utama dari Utama 2011)

b. Keterampilan Bermain Tenis Meja

Keterampilan bermain tenis meja bisa dilihat melalui backboard test. Adapun pelaksanaan Backboard test (Mott & Lockhart) sebagai berikut: Backboard test (Mott & Lockhart) adalah 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 sah membentur atau mengenai dinding tegak lurus selama waktu yang diperbolehkan. Skor yang diambil adalah skor terbaik dari dua kali percobaan.



Gambar 11 *Backboard Test*

(Sumber: Utama dari Utama: 2011)

F. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Hasam (2008:17) pengumpulan data merupakan pencatatan peristiwa atau karakteristik dari sebagian atau seluruh elemen populasi. Dalam penelitian ini memakai metode survei dan pengumpulan data menggunakan tes. Pelaksanaan pengumpulan data bertempat di hall tenis meja SMA Negeri 1 Sayegan. Pengumpulan data dengan mempergunakan metode survei ini bertujuan untuk mengumpulkan data sederhana dan juga bersifat menerangkan atau menjelaskan hubungan variabel penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Sebelum menganalisis data, dilakukan terlebih dahulu deskripsi data dari masing-masing variable. Deskripsi data yang nantinya akan menjelaskan mana yang 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 noormal. 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 normalitass ini dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 25.0.

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:

Jika nilai signifikansi $< 0,005$ terdapat korelasi

Jika nilai signifikansi $> 0,005$ tidak terdapat korelasi

Atau dengan rumus 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 ekstrakurikuler tenis meja siswa SMA N 1 Seyegan tahun ajaran 2019/2020 dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

Sumbangan Relatif

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa yang mengambil kegiatan ekstrakurikulerpilihan tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan pada bulan Febuari 2020. Lokasi penelitian ini berada di SMA Negeri 1 Seyegan, Tegalgentan, Margoagung, Kecamatan Sayegan Kabupaten SlemanDaerah Istimewa Yogyakarta. Populasi penelitian ini berjumlah 25 peserta ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 1 Seyegan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *statistic* data SPSS versi 25.0.

Penelitian ini terdiri dari dua variable yaitu variabel bebas yaitu 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 disimak pada tabel berikut:

Table 1 Data Penelitian

Statistik	<i>Ball Control</i> (X)	Keterampilan Bermain (Y)
<i>N</i>	25	25
<i>Mean</i>	20,80	41,00
<i>Median</i>	20,00	43,00
<i>Mode</i>	18,00	43,00
<i>St. Deviasi</i>	3,95	7,04
<i>Minimum</i>	12	24
<i>Maximum</i>	29	57

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 peserta ekstrakurikuler tenis meja. Berdasarkan data kemampuan *ball control* yang diolah menggunakan program SPSS versi 25.0 maka diperoleh rerata sebesar 20,80, nilai tengah sebesar 20,00, nilai sering muncul sebesar 18,00, dan standar deviasi sebesar 3,95. Skor tertinggi sebesar 29 dan skor terendah sebesar 12. Tabel 2 berikut merupakan deskripsi statistik data kemampuan kontrol bola.

Table 2 Deskripsi Statistik Kemampuan *Ball Control*

Statistik	Skor
Rata-rata	20,80
Median	20,00
Modus	18,00
Standar Deviasi	3,95
Minimum	12
Maksimum	29

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

Table 3 Distribusi Frekuensi Kemampuan *Ball Control*

No.	Interval	Frekuensi	Persen (%)
1	12-14	1	4%
2	15-17	4	16 %

3	18-20	7	28 %
4	21-23	6	24 %
5	24-26	4	16%
6	27-29	3	12 %
	Jumlah	25	100%

b. Keterampilan Bermain Tenis Meja

Data keterampilan bermain tenis meja diperoleh dari *backboard test* dari Utama dengan jumlah teste sebanyak 25 peserta ekstrakurikuler tenis meja. Berdasarkan data kemampuan *ball control* yang diolah menggunakan program SPSS versi 25.0 maka diperoleh rata-rata sebesar 41,00, nilai tengah sebesar 43,00, nilai sering muncul sebesar 43, dan standar deviasi sebesar 7,04. Skor tertinggi sebesar 57 dan skor terendah sebesar 24. Tabel 2 berikut merupakan deskripsi statistik data kemampuan *control ball*.

Table 4 Deskripsi Statistik Keterampilan Bermain

Statistik	Skor
Rata-rata	41,0
Median	43,00
Modus	43,00
Standar Deviasi	7,04
Minimum	24
Maksimum	57

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

Table 5 Distribusi Frekuensi Kemampuan Bermain

No.	Interval	Frekuensi	Persen (%)
1	24-29	1	4 %
2	30-35	5	20 %
3	36-40	5	20 %
4	41-46	9	36 %
5	47-51	4	16 %
6	52-57	1	4 %
Jumlah		25	100%

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 25.0. Hasil uji normalitas variabel *ball control* dan keterampilan bermain tenis meja adalah sebagai berikut:

Table 6 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Ball Control	0,876	Normal
Keterampilan Bermain	0,876	Normal

Dari tabel di atas bisa diketahui nilai signifikan variabel *ball control* adalah 0.876 . Sedangkan untuk variabel keterampilan bermain tenis meja adalah 0,876. Data 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 merupakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara masing-masing variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier. Hubungan diantara variabel bebas dan variabel terikat dapat dikatakan linier jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dengan signifikansi 5%.

Dari hasil uji linieritas variabel bebas dengan variabel terikat dengan memakaibantuan komputer program SPSS 25.0 diperoleh hasil sebagai berikut.

Table 7 Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig	Kesimpulan
Ball Control → Keterampilan Bermain Tenis Meja	0,214	Linier

Berdasarkan tabel di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sumbangan *ball control* dan keterampilan bermain tenis meja 0,214. Data dikatakan linier karena nilai signifikansi $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara sumbangan *ball control* terhadap keterampilan bermain tenis meja dalam penelitian ini linier.

c. Hasil Uji Korelasi

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

Table 8 Analisis Data dan Pengujian Hipotesis

Hubungan	r_{hitung}	r_{tabel}	Kesimpulan
x-y	0,963	0,386	Signifikan

Koefisien variabel ball controll (X) terhadap keterampilan bermain tenis meja (Y) secara sederhana sebesar 0,963. 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 terdapat hubungan antara kemampuan *ball control* dan keterampilan bermain tenis meja.

d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui sumbangan *ball control* terhadap keterampilan bermain peserta ekstrakurikuler tenis meja

di SMA Negeri 1 Seyegan tahun ajaran 2019/2020, hasil dari uji hipotesis bisa dilihat pada tabel berikut:

Table 9 Sumbangan Relatif

Variabel	SE	SR
X	92,7%	100%

dari hasil analisis pada tabel tersebut menunjukkan bahwa ada sumbangan relatif *ball control* terhadap keterampilan bermain peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan tahun ajaran 2019/2020 yaitu sebesar 92,7%. Besarnya sumbangan antara *ball control* terhadap keterampilan bermain peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan tahun ajaran 2019/2020 diketahui nilai r^2 sebesar 0,927, jadi sumbangan sebesar 92,7%.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil dari penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran dan kejelasan serta pemahaman mengenai hasil yang sudah diperoleh dalam penelitian ini. Berdasar hasil penelitian diketahui ada hubungan yang signifikan antara kemampuan *ball control* dengan keterampilan bermain peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan. Hal tersebut diperoleh berdasar perhitungan dengan *product moment* dengan hasil penghitungan diperoleh nilai $0,963 > 0,386$ ($r_{hitung} > r_{tabel}$) serta nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya hipotesis diterima. Hubungan positif yang signifikan ini berarti bahwa semakin tinggi kemampuan *ball control* maka semakin tinggi pula keterampilan bermain peserta

ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan, demikian pula sebaliknya, semakin rendah kemampuan *ball control* maka semakin rendah keterampilan bermain peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan. Dari penelitian yang dilakukan terdapat pula sumbangan yang berarti sebanyak 92,7% dari kemampuan *ball control* terhadap keterampilan bermain peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan tahun ajaran 2019/2020. Dari hasil seperti diatas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang berpengaruh dalam keterampilan bermain tenis meja, selain kemampuan *ball control* terdapat faktor teknik, fisik dan psikis.

Banyak faktor factor yang berpengaruh dalam olahraga tenis meja, salah satunya adalah kemampuan *ball control*. Dalam hal ini kemampuan *ball control* sangat berpengaruh dalam olahraga tenis meja. Kemampuan *ball control* merupakan komponen penting dalam olahraga tenis meja. Meningkatkan kemampuan *ball control* 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 peserta ekstrakurikuler tenis meja dalam hal mengontrol bola. Dengan kemampuan *ball control* 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 peserta. Peserta sulit untuk berkembang jika dalam bermain tenis meja hanya satu sampai dua pukulan sudah mati atau bisa dikatakan *rally* yang berjalan sangat pendek. Kemampuan *ball control* sangat berpengaruh

terhadap keterampilan bermain tenis meja. Semakin baik kemampuan *ball control* maka semakin baik pula keterampilan bermain tenis meja, sebaliknya semakin buruk kemampuan *ball control* maka semakin buruk pula keterampilan bermain tenis meja. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan *ball control* berhubungan secara langsung terhadap keterampilan bermain tenis meja. Untuk itu kemampuan *ball control* perlu ditingkatkan lagi. Semakin meningkat kemampuan *ball control* 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 92,7% antara kemampuan *ball control* terhadap keterampilan bermain peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan tahun ajaran 2019/2020.

B. Implikasi

Dengan demikian diketahuinya hubungan yang positif antara kemampuan *ball control* dengan keterampilan bermain tenis meja peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Seyegan bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan bahwa keterampilan bermain tenis meja dipengaruhi oleh kemampuan *ball control*. Perlu perhatian lebih untuk meningkatkan kemampuan *ball control* agar dapat meningkatkan keterampilan bermain tenis meja. Untuk meningkatkan keterampilan bermain tenis meja peserta ekstrakurikuler tenis meja dapat menambah latihan *ball control* agar keterampilan bermain dapat meningkat.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari kekurangan dan 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. Untuk 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 untuk 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 Permohonan Izin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat bahwa untuk keperluan penelitian, wawancara dan pengambilan data dalam rangka melengkapi tugas kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat izin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Lelilian Axel Anzege Masmy
NIM : 15601224010
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul : Survei Bola Basket Terhadap Kemampuan Bermain Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMAN 1 Seyegan Tahun Ajaran 2019/2020

Pelaksanaan pengambilan data

Waktu / Bulan : Januari s.d Februari
Obyek/Tempat&Alamat : SMAN 1 Seyegan, Tegayanten, Mangrovebang, Kecamatan Seyegan Kab. Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 16 Januari 2020
Yang mengajukan

Lelilian Axel Anzege Masmy
NIM. 15601224010

Mengetahui:










Kaprodi PJKR
[Signature]
Dr. Joko Sunardi, M.ker, AIFO
NIP. 19610731199011001

Dosen Pembimbing
[Signature]
NIP. 19601110199002

Lampiran 2 Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : William Axel Anegga Marney
 NIM : 15601249010
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : AM. Bandi Utama M.Pd


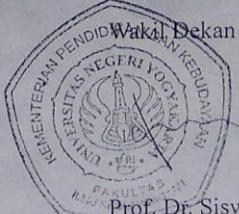
No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	4/11 19	bab I, II, III bentuk serta tulis	
2	6/1 20	Revisi bab II	
3	18/1 20	acc Revisi, ambil data	
4	8/2 20	Revisi bab IV	
5	17/2 20	Revisi bab IV,	
6	25/3 20	Revisi bab V	
7	4/5 20	ambil data dan bentuk	
8	17/7 20	Revisi susun tulis bab V	
9	24/7 20	acc ujian TAS	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.

Lampiran 3 Izin Penelitian ke SMA N 1 Sayegan

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : 88/UN34.16/PP.01/2020	22 Januari 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . Kepala SMA N 1 Seyegan	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: William Axel Ortega Matmey
NIM	: 15601244010
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Sumbangan Ball Control Terhadap Keterampilan Bermain Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA Negeri 1 Seyegan Tahun Ajaran 2019/2020
Waktu Penelitian	: 27 Januari - 7 Februari 2020
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	Wakil Dekan Bidang Akademik,  Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes. NIP 19720310 199903 1 002
Tembusan :	
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

DINAS PENDIDIKAN
KARTU SURAT MASUK

Index	Kode 421	No. Urut 0052
Isi Ringkas : Izin Penelitian		
Dari : UNG		
Tanggal Surat : 22-1-2020	Nomor Surat : 88/UN 34.16/ PP.01/2020	Lampiran : 1 bundel proposal
Pengolah : Bay. Ajiarta	Tgl. Diteruskan : 28-1-2020	Tanda terima : M

Catatan : Rpp. Ardani; silahkan di-
kumpulkan apabila ada dalam,
karena tidak ada extra Ring Pengk.

Lampiran 4 Data Hasil Tes

DATA HASIL TES

NO	<i>Ball Controll</i>	Keterampilan Bermain
1	12	24
2	15	36
3	18	43
4	21	36
5	15	30
6	21	43
7	24	43
8	15	30
9	15	43
10	24	36
11	21	57
12	18	50
13	18	30
14	18	36
15	18	50
16	21	43
17	24	30
18	24	50
19	27	30
20	18	50

21	21	43
22	18	43
23	27	43
24	21	43
25	29	36

Lampiran 5 Deskripsi Data

DESKRIPSI DATA

Statistics

		ball control	keterampilan
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		20.8000	41.0000
Median		20.0000	43.0000
Mode		18.00 ^a	43.00
Std. Deviation		3.95811	7.04154
Minimum		12.00	24.00
Maximum		29.00	57.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

ball controll

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	4.0	4.0	4.0
	16	1	4.0	4.0	8.0
	17	3	12.0	12.0	20.0
	18	4	16.0	16.0	36.0
	20	4	16.0	16.0	52.0
	21	1	4.0	4.0	56.0
	22	3	12.0	12.0	68.0
	23	2	8.0	8.0	76.0
	24	2	8.0	8.0	84.0
	25	1	4.0	4.0	88.0
	26	1	4.0	4.0	92.0
	28	1	4.0	4.0	96.0
	29	1	4.0	4.0	100.0

ball controll

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	1	4.0	4.0	4.0
16	1	4.0	4.0	8.0
17	3	12.0	12.0	20.0
18	4	16.0	16.0	36.0
20	4	16.0	16.0	52.0
21	1	4.0	4.0	56.0
22	3	12.0	12.0	68.0
23	2	8.0	8.0	76.0
24	2	8.0	8.0	84.0
25	1	4.0	4.0	88.0
26	1	4.0	4.0	92.0
28	1	4.0	4.0	96.0
29	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

keterampilan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 24	1	4.0	4.0	4.0
33	2	8.0	8.0	12.0
34	1	4.0	4.0	16.0
35	2	8.0	8.0	24.0
36	2	8.0	8.0	32.0
38	2	8.0	8.0	40.0
40	1	4.0	4.0	44.0
41	1	4.0	4.0	48.0
43	6	24.0	24.0	72.0

46	2	8.0	8.0	80.0
47	2	8.0	8.0	88.0
50	1	4.0	4.0	92.0
51	1	4.0	4.0	96.0
57	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		25
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.90371045
Most Extreme Differences	Absolute	.118
	Positive	.073
	Negative	-.118
Kolmogorov-Smirnov Z		.591
Asymp. Sig. (2-tailed)		.876
a. Test distribution is Normal.		

Lampiran 7 Uji Linieritas

UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
keterampilan * ball control	Between Groups	(Combined)	1154.833	12	96.236	32.839	.000
		Linearity	1103.021	1	1103.021	376.386	.000
		Deviation from Linearity	51.812	11	4.710	1.607	.214
	Within Groups		35.167	12	2.931		
Total			1190.000	24			

Lampiran 8 Uji Korelasi

UJI KORELASI

Correlations

		ball controll	keterampilan
ball controll	Pearson Correlation	1	.963**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	25	25
Keterampilan	Pearson Correlation	.963**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	25	25

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

Lampiran 9 Hipotesis

HIPOTESIS

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	ball controll ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: keterampilan bermain

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.963 ^a	.927	.924	1.94466

a. Predictors: (Constant), ball control

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1103.021	1	1103.021	291.675	.000 ^a
	Residual	86.979	23	3.782		
	Total	1190.000	24			

a. Predictors: (Constant), ball control

b. Dependent Variable: keterampilan bermain

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

1	(Constant)	5.374	2.122		2.533	.019
	ball controll	1.713	.100	.963	17.078	.000

a. Dependent Variable: keterampilan bermain

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (r)	R square
X	0,963	0,963	0,927

Rumus SR :

$$\begin{aligned}
 \text{SR (X)\%} &= \frac{SE(X)\%}{R^2} \\
 &= 92,7\% : 0,927 \\
 &= 100\%
 \end{aligned}$$

Lampiran 10 Dokumentasi



(Dokumentasi Pribadi)

Proses pengambilan data Keterampilan bermain tenis meja.