

**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 OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
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 yang 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 melaksanakan apa yang menjadi kewajiban selama kuliah demi suatu keinginan 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 kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Sumbangan Kelincahan Terhadap Kemampuan Bermain Tennis Meja Peserta UKM Tennis 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 Sukanti, 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 izin 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	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritik	6
1. Hakikat Tennis Meja	6
2. Teknik Bermain Tennis Meja	10
3. Teknik Pukulan dalam Tennis Meja	17
4. Hakikat Kelincahan	22
5. Unit Kegiatan Mahasiswa Tennis Meja UNY	30
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berfikir	32
D. Hipotesis	32
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	37

E. Teknik Analisis Data	40
F. Uji Instrumen	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	46
B. Deskripsi Data Penelitian	46
1. Kelincahan	47
2. Kemampuan Bermain Tennis Meja	48
B. Hasil Analisis Data	49
1. Uji Prasyarat	49
2. Uji Hipotesis	51
C. Pembahasan	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Implikasi Hasil Penelitian	55
C. Keterbatasan Penelitian	55
D. 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 Tennis Meja UNY Yogyakarta	47
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Bermain Tennis Meja Peserta UKM Tennis 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 Tennis Meja	8
Gambar 2. Bola Tennis Meja	9
Gambar 3. Bet Tennis Meja	9
Gambar 4. Pegangan <i>Shakehand</i> Sisi <i>Forehand</i> dan Pegangan <i>Shakehand</i> Sisi <i>Backhand</i>	12
Gambar 5. Pegangan <i>Penhold</i> dilihat dari Depan dan Pegangan <i>Penhold</i> dari Belakang	13
Gambar 6. Posisi Menghadap Penuh ke Meja <i>Square Stance</i>	14
Gambar 7. <i>Side Stance</i> untuk Pukulan <i>Backhand</i>	14
Gambar 8. Gerakan <i>Forehand Push</i> dan Gerakan <i>Backhand Push</i>	16
Gambar 9. Gerakan <i>Forehand Drive</i> dan Gerakan <i>Backhand Drive</i>	16
Gambar 10. Gerakan <i>Forehand Chop</i> dan Gerakan <i>Backhand Chop</i>	17
Gambar 11. Rangkaian Gerakan <i>Forehand Chop Service</i>	17
Gambar 12. Ilustrasi Keterkaitan Kelincahan dengan Kemampuan Biomotorik	28
Gambar 13. Desain Penelitian	34
Gambar 14. Lapangan <i>Dogging Run Test</i>	38
Gambar 15. Tes Kemampuan Bermain Tennis Meja	40
Gambar 16. Diagram Batang Kelincahan Peserta UKM Tennis Meja UNY Yogyakarta	48
Gambar 17. Diagram Batang Kemampuan Bermain Tennis Meja Peserta UKM Tennis Meja UNY 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 <i>Alpha</i> 5%	77
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	78