

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN
AKURASI *SERVICE* DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA UNIT
KEGIATAN OLAHRAGA (UKO) TENIS MEJA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



**IRMEN KUSNEDI
NIM: 14086015**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul: **Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Akurasi Service Dalam Permainan Tenis Meja pada Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang**

Nama : Irmen Kusnedi
NIM : 14086015
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

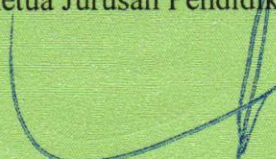
Padang, Januari 2019

Disetujui oleh :
Pembimbing



Dr. Zainul Johor, M.Pd
NIP. 19591213198602 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Akurasi *Service* dalam
Permainan Tenis Meja pada Unit Kegiatan Olahraga (UKO)
Tenis Meja Universitas Negeri Padang**

Nama : Irmen Kusnedi
NIM : 14086015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Penguji:

Ketua : Dr. Zainul Johor, M.Pd

1. 

Anggota : Dr. Khairuddin, M.Kes,AIFO

2. 

Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes

3. 

SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar benar karya saya sendiri . sepanjang pengetahuan saya tidak dapat karya atau pendapat yang di tulis atau di terbitkan orang lain kecuali kecuali sebagai acuan atay kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah lazim

Padang, Januari 2019

Yang menyatakan



IRMEN KUSNEDI

ABSTRAK

Irmen Kusnedi. 2019. Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Akurasi *Service* Dalam Permainan Tenis Meja Pada Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang

Masalah penelitian rendahnya prestasi atlet pada Unit Kegiatan olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang. Dengan variable kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi *service*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi *service*.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 32 orang atlet. Pengambilan sampel ini di lakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan tujuan yang telah di tetapkan oleh peneliti yang berjumlah 15 orang atlet putra. Instrumen penelitian ini melalui tes kelentukan pergelangan tangan dan tes akurasi *service* dilakukan dengan tes akurasi *service*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* (korelasi sederhana dan korelasi ganda) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian yaitu Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi *service* pada Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} 0,556 > r_{tabel} 0,514$, koefisien determinasi sebesar 30,91% dan koefisien distribusi $t_{hitung} 2,41 > t_{tabel} 1,75$.

Kata Kunci : Kelentukan Pergelangan Tangan dan Akurasi *Service*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang **“Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Akurasi *Service* Dalam Permainan Tennis Meja Pada Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tennis Meja Universitas Negeri Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Zalfendi, M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga. Yang telah memberikan masukan kepada penulis selama ini.
4. Dr. Zainul Johor M.Pd Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. Khairuddin,M.Kes,AIFO dan Drs. Ali Umar,M.Kes. penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada ayahanda Saipul dan Ibunda Nurwahida penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya,yang telah memberikan kasih sayang yang berlimpah dan memberikan penulis motivasi untuk menjalankan pendidikan hingga sarjana.
7. Kepada saudari Tiara Astikas Sari dan keluarga besar penulis mengucapkan terima kasih selamah ini mendukung penulis dalam melaksanakan proses jenjang pendidikan hingga mendapatkan gelar sarjana.
8. Teristimewah Ayu Anggraini,S.HUM yang telah memberikan semangat dalam melaksanankan skripsi ini dan teman teman seperjuangan Afdhal Aris Imul Sandi Nedi, Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Oktober 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Tenis Meja.....	7
2. Kelentukan	8
3. Service.....	11
B. Kerangka Konseptual	13
C. Hipotesis Penelitian.....	14
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Tempat Waktu Penelitian.....	15
C. Populasi Sampel	15
D. Defenisi Operasional.....	16
E. Jenis dan Sumber Data	17
F. Teknik Pengumpulan Data.....	17
G. Instrumen Penelitian.....	17
H. Teknik Analisis Data.....	19

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	21
B. Pengujian Normalitas Data	24
C. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	25
D. Pembahasan.....	26

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan	29
B. Saran.....	29

DAFTAR PUSTAKA	30
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	31
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	14
2. Denah <i>Service</i>	19
3. Histogram Kelentukan Pergelangan Tangan	22
4. Histogram Akurasi service	23

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Atlet	15
2. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pergelangan Tangan	22
3. Distribusi Frekuensi Akurasi service	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	31
2. Uji Normalitas Kelentukan Pergelangan Tangan	32
3. Uji Normalitas Akurasi Service	33
4. Uji Hipotesis.....	34
5. Korelasi Sederhana Kelentukan Pergelangan Tangan (X) dengan Keteampilan <i>Service</i> (Y)	35
6. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	36
7. Table dari Harga Kritik dari <i>Product Moment</i>	37
8. Daftar Luas Di bawah Lengkungan Normal Standar dari o ke z	38
9. Dokumentasi Penelitian.....	39

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga telah memberikan kontribusi positif yang nyata bagi kesehatan masyarakat. Olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan jasmani maupun rohani dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus olahraga yang dinyatakan Muchtar (1992: 7), yaitu "Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan nama bangsa digelanggang Internasional".

Di Indonesia, olahraga di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan sebagai berikut:

"Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan pernyataan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga.

Tenis Meja termasuk salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat dunia pada umumnya dan masyarakat Indonesia khususnya. Di Indonesia, Tennis Meja sudah sangat memasyarakat baik di sekolah-sekolah, kampung-kampung, instansi-instansi, perusahaan-perusahaan dan sebagainya. Di tingkat nasional, olahraga ini juga selalu muncul dalam daftar cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON). (Sutarmin,2007:1).

Bermain Tennis Meja yang baik dan benar, para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar Tennis Meja dan juga kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. (Syafuruddin,2011:58)

“Ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya”.

Pernyataan ini dapat di simpulkan,teknik merupakan salah satu hal yang sangat penting yang harus di miliki oleh setiap mahasiswa untuk meraih suatu prestasi olahraga, tanpa mempunyai teknik yang baik seorang

mahasiswa akan susah mencapai suatu prestasi yang tinggi atau puncak kejayaannya. Teknik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi mahasiswa.

Tenis Meja merupakan olahraga yang banyak di gemari, dan mengrakyat dari anak-anak, remaja bahkan sampai lansia dan merupakan salah satu olahraga prestasi khususnya di Indonesia.

Dalam Tennis Meja, ditemukan beberapa hal yang menjadi faktor penyebab timbulnya masalah baik yang berkaitan dengan pemain, pelatih, maupun wasit. Jika dilihat dari faktor pelatih, yang disebabkan kurangnya memberikan hasil yang baik, tidak mengoreksi latihan, tidak memberi sanksi kepada atlet yang tidak aktif, karena singkatnya jadwal tugas yang diberikan pelatih serta kurangnya pengawasan tugas terstruktur yang dilaksanakan oleh atlet. Salah satu teknik yang dominan dilakukan dalam bermain Tennis Meja adalah teknik *service* Dimana *service* adalah pukulan bola untuk menyajikan bola pertama (Sutarmin, 2007:15).

Kemampuan *service* memiliki hubungan dengan faktor-faktor diantaranya yaitu kelentukan pergelangan tangan, bola yang tersentuh bet digesek menggunakan kekuatan otot lengan dan bahu, koordinasi mata-tangan harus sejalan dalam penempatan bola ke lawan, kecepatan bola harus berbeda-beda untuk menyulitkan lawan dalam pengembalian bola, keseimbangan tubuh, kelincahan, ketepatan dan daya tahan.

Universitas Negeri Padang memiliki Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang merupakan wadah mahasiswa untuk mengembangkan potensi yang ada di

dalam diri mahasiswa dan mencapai prestasi salah satunya Unit Kegiatan Olahraga (UKO). Universitas Negeri Padang adalah salah satu universitas yang peduli terhadap pembinaan olahraga. secara berkesinambungan dengan bertujuan untuk menghasilkan atlet berpotensi yang akan membawa nama Universitas Negeri Padang tingkat mahasiswa se Sumatera Barat dan nasional bahkan internasional. Berdasarkan informasi dari asisten pelatih unit kegiatan olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang, atlet telah sering mengikuti turnamen-turnamen baik tingkat provinsi. Namun kenyataannya saat ini atlet Tenis Meja Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang, belum memberikan prestasi yang maksimal.

Sesuai hasil observasi yang dilakukan peneliti pada saat Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Universitas Negeri Padang melakukan liga bulanan yang diadakan di gedung Telkom Padang. peneliti melihat pada saat melakukan akurasi service sering kali mudah di serang oleh lawan, banyak bola yang terhalang sama net, bola nya keluar lapangan Tenis Meja. hal ini sangat menguntungkan pihak lawan dan lebih mudah lawan mendapatkan poin.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai Kontribusi kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi *service* dalam permainan Tenis Meja pada Unit Kegiatan olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi *service* adalah sebagai berikut:

1. Kelentukan pergelangan tangan dapat mempengaruhi akurasi *service forehand backspin*.
2. Koordinasi mata-tangan dapat mempengaruhi akurasi *service forehand backspin*.
3. Kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi akurasi *service forehand backspin*.
4. Motivasi mahasiswa.
5. Keseimbangan tubuh.
6. Ketepatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, untuk lebih fokusnya penelitian ini maka penulis membatasi masalah dengan variabel bebas yaitu kelentukan pergelangan tangan dan *service forehand backspin* sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi *service forehand backspin* dalam permainan Tenis Meja pada Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan dan kontribusi antara kelentukan pergelangan tangan dengan akurasi *service* dalam permainan Tenis Meja pada Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Tenis Meja Universitas Negeri Padang

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat, bagi:

- 1 Bagi masyarakat penggemar olahraga Tenis Meja, untuk menjadi bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan permainan di bidang olahraga khususnya Tenis Meja.
- 2 Untuk memperoleh konsep ilmiah yang dapat digunakan sebagai sumbangan pemikiran bagi pelatih, pembina, dan pelajar yang berbakat serta masyarakat pada umumnya.
- 3 Sebagai pedoman untuk penelitian selanjutnya dimasa yang akan datang.
- 4 Sebagai bahan bacaan baik di perpustakaan FIK maupun perpustakaan UNP