

**HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN KEMAMPUAN
SMASH BACKHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA UNIT KEGIATAN
MAHAMAHASISWA (UKM) PENJAS STKIP BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA
ACEH TAHUN 2019**

SKRIPSI

di ajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan
memenuhi syarat-syarat guna memperoleh
gelar sarjana pendidikan

Oleh
DOLES WILDA
NIM: 1411040008



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN
ILMUPENDIDIKAN STKIP BINA BANGSA
GETSEMPENA BANDA ACEH
2019**

PERSETUJUAN BIMBINGAN

Nama Doles Wilda

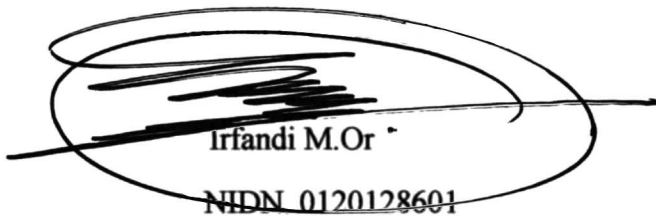
Nim 1411040008

Program studi Pendidikan jasmani

Judul Skripsi Hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan smash backhand pada permainan tenis Meja.

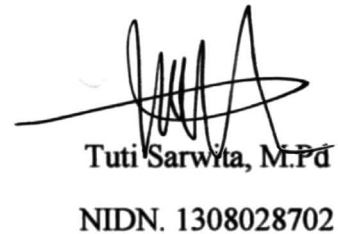
Banda Aceh 4 maret2019

Pembimbing I,



Irfandi M.Or
NIDN. 0120128601

Pembimbing II,



Tuti Sarwita, M.Pd
NIDN. 1308028702

Mengetahui,

Ketua Prodi PENJAS

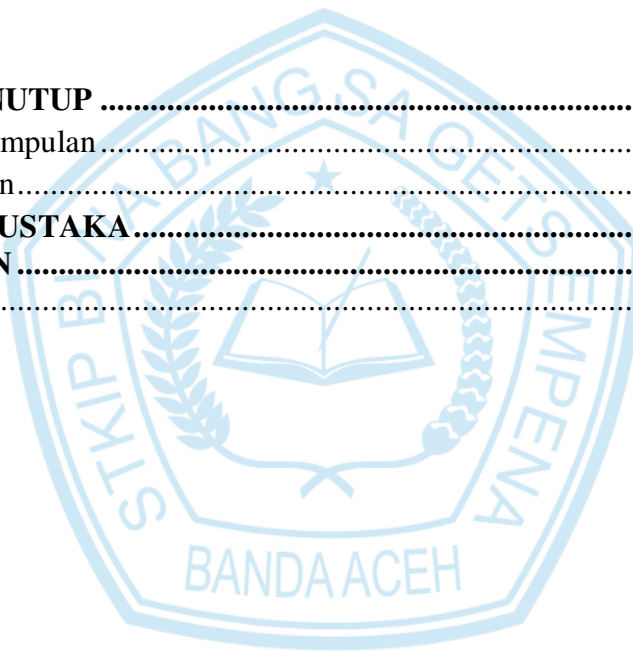


Zikfur Rahmat M.Pd
NIDN. 0131078402

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAKS	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Hipotesis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Hakikat Permainan Tenis Meja	7
2.2 Bentuk Dan Ukuran Peralatan Tenis Meja	10
2.3 Tehnik Dasar Tenis Meja	12
2.4 Kemampuan Tehnik <i>Smash Backhand</i>	19
2.5 Kelentukan pergelangan tangan	21
2.6 Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) STKIP Bina Bangsa Getsempena	24
2.7 Kerangka Berfikir	24
2.8 Penelitian Yang Relevan.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Pendekatan Penelitian	28
3.2 Populasi dan sampel penelitian	28
3.3 Variabel Penelitian	30
3.4 Teknik dan alat Pengumpulan data	31
3.5 Teknik Pengolahan Data.....	34
3.6 Jadwal Dan Waktu Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	35
4.1 Hasil Penelitian	35
4.2 Pembahasan	42

4.3 hasil ketepatan <i>smash backhand</i>	36
4.4 Perhitungan nilai rata rata.....	36
4.5 perhitungan nilai standar deviasi.....	37
4.6 Mencari Standar Deviasi Fleksibilitas Pergelangan tangan.....	38
4.7 Mencari Standar Deviasi Fleksibilitas Pergelangan tangan.....	38
4.8 Menghitung rata-rata Ketepatan <i>smash backhand</i>	39
4.9 Menentukan Nilai Korelasi.....	40
4.10 pengjian hipotesis.....	41
4.11 Pembahasan	42
BAB V PENUTUP	45
5.1 Kesimpulan	45
5.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48
BIODATA	59





BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk peningkatan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Sekarang ini olahraga Tenis Meja sudah menjadi hal yang tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia khususnya untuk kalangan anak muda.

Dalam permainan tenis meja ada teknik-teknik dasar yang harus dipelajari dan dikuasai. Tiap-tiap teknik dalam permainan tenis meja memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Pemain yang mempunyai kemampuan pukulan yang baik, namun tidak didukung oleh teknik lain maupun kemampuan seperti gerakan kaki, maka pemain tersebut masih kurang sempurna. Di sinilah salah satu peran pembina tenis meja yang akan mendukung pematangan dalam menguasai teknik-teknik latihan pada mahasiswa dan merupakan salah satu solusi untuk meminimalkan dan kurang sempurna mahasiswa (Hutasuhut, 1988:4).

Kemampuan teknik *Smash backhand* adalah merupakan salah satu kemampuan yang penting dalam tenis meja. Teknik ini perlu dikuasai oleh mahasiswa, karena kemampuan *Smash backhand* merupakan pondamen dari teknik permainan tenis meja. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, dalam bermain tenis meja mahasiswa UKM tenis meja masih belum

maksimal dalam melakukan *Smash backhand*, hal itu dikarenakan mahasiswa UKM tenis meja masih terlalu kaku pada saat memegang bet dan melakukan *Smash backhand*.

Menurut Depdiknas, (2003: 3) Dalam penguasaan teknik-teknik tersebut memerlukan latihan yang teratur, terukur, dan berlangsung terus menerus dan berkelanjutan. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal didalam latihan diperlukan bimbingan pelatih atau guru olahraga yang tepat. Kemampuan backhand berhubungan erat dengan kelenturan pergelangan tangan. Artinya untuk mendapatkan teknik backhand yang baik, mahasiswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram.

Pembina UKM tenis meja di STKIP Bina Bangsa Getsna Banda Aceh melatih dan juga memahami prinsip melatih yang benar. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti, peserta UKM tenis meja saat ber main terlalu kaku dan jarang meng evaluasi faktor-faktor yang mendukung teknik *Smash backhand* yang baik.

Keikutsertaan mahasiswa dalam kegiatan UKM tenis meja selalu ada motivasi yang membangkitkan, mempertahankan, dan mengontrol minat mahasiswa untuk terus mengembangkan kemampuannya. Motivasi mendorong timbulnya kelakuan dan mempengaruhi serta merubah perilaku seseorang, oleh karena itu motivasi dianggap penting dalam upaya belajar seseorang. Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri mahasiswa untuk senantiasa meningkatkan kemampuan bermain tenis meja dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan.

Dari pengamatan yang telah dilakukan, motivasi mahasiswa untuk lebih mengembangkan kemampuannya dalam bermain tenis meja masih rendah. Hal ini terlihat dari kehadiran mahasiswa dalam mengikuti UKM tenis meja yang sedikit dan tidak rutin. Selain itu, keberadaan fasilitas yang ada juga akan mempengaruhi motivasi mahasiswa. Fasilitas seperti bet yang belum memenuhi standar menjadi salah satu faktor yang membuat motivasi mahasiswa untuk semangat berlatih menjadi rendah.

Adanya motivasi yang timbul dari diri seseorang tentu saja akan menjadi dorongan untuk meningkatkan kemampuannya. Selain adanya motivasi yang timbul dari dalam diri seorang mahasiswa, tentu saja hal ini membutuhkan dukungan dari pihak yang bersangkutan, seperti sekolah. Sekolah memberikan fasilitas seperti ruangan, meja, bola, bet untuk pelaksanaan kegiatan UKM dan juga mengirimkan mahasiswa untuk mengikuti kompetisi olahraga yang diadakan setiap tahunnya..

Berdasarkan permasalahan diatas, dari hasil observasi awal berhubungan dengan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *Smash backhand* yang terjadi pada UKM tenis meja selama ini masih kurang, maka peneliti termotivasi dengan judul penelitian” hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *smash backhand* dalam permainan tenis meja pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) tenis meja STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh”.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka hasil obervasi yang dilakukan peneliti, dalam bermain tenis meja mahasiswa UKM tenis meja masih belum maksimal dalam melakukan *Smash backhand*, hal itu dikarenakan mahasiswa UKM tenis meja masih terlalu kaku pada saat memegang bet dan melakukan *Smash backhand*.

Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini hanya meneliti tentang hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *Smash Backhand* pada mahasiswa olahraga UKM tenis meja STKIP BBG Banda Aceh.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan alasan pemilihan judul yang telah diuraikan di atas maka permasalahan yang akan di angkat dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan *smash Backhand* dalam permainan tenis meja Pada Unit Kegiatan Mahamahasiswa (UKM) tenis meja STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh?.
2. Seberapa besar hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan *smash Backhand* dalam permainan tenis meja Pada Unit Kegiatan Mahamahasiswa (UKM) tenis meja STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh?.

1.4 Tujuan Penelitian

Bertolak dari masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk Mengetahui hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan *smash Backhand* dalam permainan tenis meja Pada Unit Kegiatan Mahamahasiswa (UKM) tenis meja STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh
2. untuk memperoleh data tentang besarnya hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan *smash Backhand* dalam permainan tenis meja Pada Unit Kegiatan Mahamahasiswa (UKM) tenis meja STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi upaya pengembangan Ilmu Pengetahuan khususnya bidang studi Ilmu pendidikan olahraga, yang berkaitan dengan hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan *smash backhand*.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pelatih : Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumbangan pemikiran dalam pembinaan olahraga, khususnya dalam pembinaan olahraga Tenis Meja dalam rangka pencapaian prestasi yang lebih maksimal.

2. Bagi atlet : Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan masukan bagi atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis Meja STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh untuk terus berlatih agar prestasi atlet Tenis Meja dapat membanggakan di Provinsi Aceh.

1.6 Hipotesis penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara didalam sebuah penelitian. Menurut Arikunto (2010: 110) “hipotesis adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai bukti melalui data yang terkumpul”. Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Jadi peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah-masalah yang di teliti, hipotesis harus di uji kebenarannya berdasarkan data yang di peroleh dari hasil penelitian, sehingga dapat di terima atau di tolak kebenarannya.

Dengan kriteria pengujian apabila $T_{hitung} > R_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka alat ukur tersebut dinyatakan valid, dan sebaliknya apabila $T_{hitung} < R_{tabel}$ maka alat ukur tersebut adalah tidak valid.

Ho : Hubungan Kelentukan pergelangan tangan tidak berhubungan dengan kemampuan *Smash Backhand* dalam permainan tenis meja pada UKM tenis meja STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

Ha : Hubungan Kelentukan pergelangan tangan berhubungan dengan kemampuan *Smash Backhand* permainan tenis meja pada UKM tenis meja STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.