

**PENGARUH *KINESIO TAPING* TERHADAP KECEPATAN, KETEPATAN  
DAN KENYAMANAN PADA KETERAMPILAN DASAR TENIS MEJA**

(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa UKM Tenis Meja UPI)

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sains

Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh:

Gembi Sportian

1503965

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2019**

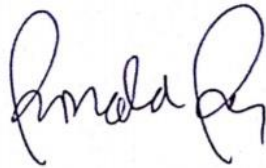
**LEMBAR PENGESAHAN**

**GEMBI SPORTIAN**

**PENGARUH *KINESIO TAPING* TERHADAP KECEPATAN, KETEPATAN  
DAN KENYAMANAN PADA KETERAMPILAN DASAR TENIS MEJA**

Disetujui dan disahkan oleh:

**Pembimbing I,**



**dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D.**

**NIP. 197011102 200012 1 001**

**Pembimbing II,**



**Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO.**

**NIP. 19591220 198703 2 001**

**Mengetahui,**

**Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan**

**FPOK UPI**



**Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.**

**NIP. 19681220 199802 2 001**

**HAK CIPTA**

**PENGARUH *KINESIO TAPING* TERHADAP KECEPATAN, KETEPATAN  
DAN KENYAMANAN PADA KETERAMPILAN DASAR TENIS MEJA**

Oleh

**Gembi Sportian**

**1503965**

Skripsi ini Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Sains pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan

© Gembi Sportian. 2019  
Universitas Pendidikan Indonesia  
April 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak, mengutip sebagian atau seluruh isi skripsi ini dalam  
bentuk apapun dan dengan cara apapun, tanpa seizin penulis

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Kinesio Taping* Terhadap Kecepatan, Ketepatan dan Kenyamanan pada Keterampilan Dasar Tenis Meja” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 18 April 2019

Yang membuat pernyataan



Gembi Sportian

NIM. 1503965

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum. Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dengan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**PENGARUH KINESIO TAPING TERHADAP KECEPATAN, KETEPATAN DAN KENYAMANAN PADA KETERAMPILAN DASAR TENIS MEJA**”.

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Rosulullah Muhammad SAW, yang telah membawa kita semua dari jaman kegelapan hingga kejaman yang cerah dan terang benderang seperti sekarang ini. Skripsi ini diajukan guna melengkapi syarat dalam memperoleh gelar sarjana Sains Jenjang Strata Satu Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak tantangan yang penulis temui, namun berkat bantuan, motivasi, dan dukungan dari berbagai pihak yang terkait, proses penyusunan skripsi ini dapat menjadi kenikmatan belajar sehingga akhirnya bisa terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada semua yang memberikan kontribusi baik material, nonmaterial dan spiritual. Semoga amal dan jasa mereka menjadi pahala dan diterima oleh allah SWT sebagai tabungan akhirat. Aamiin Ya Rabbal ‘Alamin. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi diri penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Wassalamu ‘alaikum, Wr. Wb.

Bandung, April 2019

Penulis



Gembi Sportian

NIM. 1503965

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tidak ada yang dapat saya persembahkan dan berikan sebagai balasan atas apa yang telah kalian berikan mungkin hanya ucapan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada para pihak yang telah membantu menyelesaikan penulisan skripsi ini. Maka dari itu di halaman ini saya ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, membimbing dan mendukung penulisan karya tulis ini, diantaranya:

1. Prof. Dr. H. Asep Kadarohman, M.Si., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.
3. Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D. Selaku Kaprodi IKOR yang banyak membantu saya selama kuliah.
4. dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D. Selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing Skripsi I. Tanpa bantuan beliau saya tidak akan bisa melakukan dan menyelesaikan karya tulis ini.
5. Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO. Selaku Dosen pembimbing Skripsi II. Tanpa bantuan beliau saya tidak akan bisa melakukan dan menyelesaikan karya tulis ini.
6. Seluruh Staf dosen Prodi Ilmu Keolahragaan yang telah membekali ilmu pengetahuan yang sangat berguna selama perkuliahan.
7. Keluarga besar tercinta. Khususnya; bapak Eyon, ibu Budiyaningsih dan adikku Gedis Isnarizana.
8. Brothers Kontrakan Cipaku VIII No.51; Diding Bersaudara, Bos Haridin, Fahmi Boy, Butong Al-farizi, Dicky Blacky, Ustad Luqman Cariu, Alfi Manhe dan Wafii Manager CGV.

Akhir kata peneliti mengucapkan mohon maaf kepada semua pihak yang tidak tercantum di atas. Semoga kebaikan semuanya dibalas oleh Allah SWT. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini bisa bermanfaat bagi kemajuan pribadi penulis dan bagi kemajuan dunia pendidikan bangsa dan negara Indonesia.

**PENGARUH *KINESIO TAPING* TERHADAP KECEPATAN, KETEPATAN  
DAN KENYAMANAN PADA KETERAMPILAN DASAR TENIS MEJA**

(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa UKM Tenis Meja UPI)

**GEMBI SPORTIAN**

**1503965**

**Ilmu Keolahragaan**

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**Universitas Pendidikan Indonesia**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *kinesio taping* dalam penggunaannya dapat mempengaruhi kecepatan, ketepatan dan kenyamanan pada keterampilan dasar tenis meja. metode penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen, dengan jenis desain *non-equivalent* grup kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Tenis Meja Universitas Pendidikan Indonesia yang berjumlah 20 mahasiswa dengan dibagi menjadi dua kelompok; setengah untuk kelompok *kinesio* dan setengahnya lagi untuk kelompok kontrol, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan adalah *radar speed gun*, ketepatan adalah *target score*, kenyamanan adalah *likert scale questionnaire*. Data uji keterampilan yang diambil adalah kecepatan bola saat melakukan *smash* dan ketepatan bola saat melakukan servis menggunakan teknik *forehand* dan *backhand*. Berdasarkan hasil penelitian bahwa *kinesio taping* dapat mempengaruhi kecepatan, ketepatan dan kenyamanan pada keterampilan dasar tenis meja.

Kata Kunci: *Kinesio Taping*, Performa Olahraga, Tenis Meja

**EFFECT OF KINESIO TAPING TOWARDS VELOCITY, ACCURACY  
AND COMFORTABLE ON TABLE TENNIS BASIC SKILLS**

(An Experiment Study on Table Tennis UPI Campus Club)

**GEMBI SPORTIAN**

**1503965**

**Sport Science**

**Faculty of Sports and Health Education**

**Universitas Pendidikan Indonesia**

**ABSTRACT**

This study aims to determine whether kinesio taping in its use can affect velocity, accuracy and comfortable on table tennis basic skills. This research method uses quasi eksperiment design, with the type of non-equivalent control group design. The population in this study is Table Tennis Club Indonesia University of Education were 20 students divided into two groups; half of students goes into the kinesio group and another half of students goes into the control group, purposive sampling technique is used. The Instrument used to measure velocity is speed gun, measure accuracy is target score, measure comfortable is likert scale questionnaire. Skills test data which one is taken is the ball velocity of smash and the ball accuracy of service using forehand and backhand techniques. Based on the result of this study, kinesio taping can affect velocity, accuracy and comfortable on table tennis basic skills.

Keywords: Kinesio Taping, Sport Performance, Table Tennis



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
HAK CIPTA.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	3
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	3
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Landasan Teori .....	5
2.1.1 <i>Kinesio Taping</i> dan Kesehatan .....	5
2.1.2 <i>Kinesio Taping</i> dan Olahraga .....	6
2.1.3. Tenis Meja .....	8
2.1.4 Kecepatan Keterampilan Dasar Tenis Meja .....	11
2.1.5 Ketepatan Keterampilan Dasar Tenis Meja.....	13
2.2 Penelitian Relevan .....	15
2.3 Kerangka Berpikir .....	16

2.4 Hipotesis Penelitian .....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
3.1 Desain Penelitian .....	19
3.2 Partisipan .....	21
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
3.3.1 Populasi .....	21
3.3.2 Sampel .....	21
3.4 Instrumen Penelitian .....	22
3.4.1 Angket .....	22
3.4.2 Tes Keterampilan.....	24
3.5 Prosedur Penelitian.....	25
3.5.1 Tahap Persiapan.....	26
3.5.2 Tahap Pelaksanaan .....	26
3.5.3 Tahap Penyelesaian .....	28
3.6 Teknik Analisis Data .....	28
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	28
3.6.2 Uji Asumsi .....	29
3.6.3 Uji Hipotesis .....	29
<b>BAB VI TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
4.1 Temuan.....	30
4.1.1 Uji Kecepatan .....	30
4.1.1.1 Uji Deskriptif .....	30
4.1.1.2 Uji Normalitas.....	31
4.1.1.3 Uji Homogenitas .....	31
4.1.1.4 Uji Hipotesis .....	32
4.1.1.5 Uji Beda Dua Rata-Rata .....	35
4.1.2 Uji ketepatan.....	37
4.1.2.1 Uji Deskriptif .....	37
4.1.2.2 Uji Normalitas.....	38
4.1.2.3 Uji Homogenitas .....	39

4.1.2.4 Uji Hipotesis .....	39
4.1.2.5 Uji Beda Dua Rata-Rata .....	42
4.1.3 Uji Kenyamanan .....	44
4.1.3.1 Uji Deskriptif .....	44
4.1.3.2 Analisis Hipotesis .....	45
4.2 Pembahasan .....	46
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>49</b>
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Implikasi .....	49
5.3 Rekomendasi .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN .....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Penelitian yang Relevan .....	16
Tabel 3.1 <i>Likert Scale score</i> .....	23
Tabel 3.2 Kisi-kisi angket pengaruh kenyamanan <i>kinesio taping</i> .....	24
Tabel 3.3 Prosedur Penelitian .....	26
Tabel 3.4 Pelaksanaan penelitian .....	27
Tabel 4.1 Data Deskriptif Tes <i>Smash</i> .....	30
Tabel 4.2 Uji Normalitas Tes <i>Smash</i> .....	31
Tabel 4.3 Uji Homogenitas Tes <i>Smash</i> .....	31
Tabel 4.4 Uji Hipotesis Tes <i>Smash</i> .....	32
Tabel 4.5 Uji Beda Dua Rata-Rata <i>Tes Smash</i> .....	35
Tabel 4.6 Data Deskriptif Tes Servis .....	37
Tabel 4.7 Uji Normalitas Tes Servis .....	38
Tabel 4.8 Uji Homogenitas Tes Servis .....	39
Tabel 4.9 Uji Hipotesis Tes Servis.....	39

Tabel 4.10 Hasil Uji Beda Dua Rata-Rata Tes Servis .....	42
Tabel 4.11 Data Deskriptif Kenyamanan.....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Kinesio Tape</i> .....	5
Gambar 2.2 Contoh Aplikasi <i>Kinesio Tape</i> .....	6
Gambar 2.3 Tenis Meja.....	8
Gambar 2.4 Ukuran Lapangan Tenis Meja.....	10
Gambar 2.5 <i>Forehand &amp; Backhand</i> .....	12
Gambar 2.6 Teknik Putaran Bola Tenis Meja.....	12
Gambar 2.7 Teknik Servis Tenis Meja .....	14
Gambar 2.8 Kerangka Berpikir .....	16
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	19
Gambar 3.2 <i>Speed Gun</i> .....	25
Gambar 3.3 Poin Target Sasaran.....	25
Gambar 3.4 <i>General Shoulder Taping</i> (Lokasi 1) .....	27
Gambar 3.5 aplikasi <i>kinesio taping</i> (Lokasi 2) .....	28
Gambar 4.1 Grafik <i>Smash Forehand</i> Kelompok Kinesio .....	33
Gambar 4.2 Grafik <i>Smash Forehand</i> Kelompok Kontrol.....	34
Gambar 4.3 Grafik <i>Smash Backhand</i> Kelompok Kinesio.....	34
Gambar 4.4 Grafik <i>Smash Backhand</i> Kelompok Kontrol.....	35
Gambar 4.5 Grafik hasil selisih <i>Smash Forehand</i> .....	36
Gambar 4.6 Grafik hasil selisih <i>Smash Backhand</i> .....	37
Gambar 4.7 Grafik Servis <i>Forehand</i> Kelompok Kinesio .....	40
Gambar 4.8 Grafik Servis <i>Forehand</i> Kelompok Kontrol .....	41
Gambar 4.9 Grafik Servis <i>Backhand</i> Kelompok Kinesio .....	41
Gambar 4.10 Grafik Servis <i>Backhand</i> Kelompok Kontrol .....	42
Gambar 4.11 Grafik Hasil Selisih Servis <i>Forehand</i> .....	43
Gambar 4.12 Grafik hasil selisih Servis <i>Backhand</i> .....	44

Gambar 4.13 Grafik Hasil Skor Jawaban Kenyamanan.....	45
Gambar 4.14 Grafik Persentase Kenyamanan Berdasarkan Rata-Rata .....	45
Gambar 4.15 Grafik Persentase Hasil Skor Jawaban Kenyamanan.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Keterampilan .....	56
Lampiran 2. Hasil <i>Software</i> SPSS.....	58
Lampiran 3. Validitas dan Reliabel Angket.....	60
Lampiran 4. Formulir Persetujuan .....	62
Lampiran 5. Hasil Pembagian Angket .....	63
Lampiran 6. Surat Keputusan.....	65
Lampiran 7. Bimbingan Skripsi .....	69
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian .....	70
Lampiran 9. Surat Izin Penggunaan Lab.....	72
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	74
Lampiran 11. Biodata Penulis .....	76