

**KONTRIBUSI KECEPATAN REAKSI DAN KEKUATAN GENGAMAN
TERHADAP PUKULAN *VOLLEY FOREHAND* TENIS LAPANGAN
PADA MAHASISWA KEPELATIHAN UNP**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**TIO BUDIA
18087339/2018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

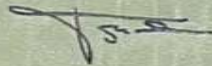
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kekuatan
Gejangsa Terhadap Pukulan *Volley Forehand* Tenis
Lapangan Pada Mahasiswa Kepelatihan UNP
Nama : Tio Budia
NIM : 18087539
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 5 September 2022

Disetujui oleh :

Ketua Departemen
Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Ronni Yenes, S.Pd., M. Pd
NIP. 19850912 201404 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kesulitan Genggaman Terhadap Pukulan *Volley Forehand* Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Kepeleatihan UNP
Nama : Tio Budia
NIM : 18087339
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 5 September 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Pembimbing : Dr. Ronni Yenes, S.Pd., M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Masrun, M.Kes, AIFO

2. 

3. Anggota : Desi Puznana Sari, S.Pd., M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan

MateraiRp. 10,000,-

Tio Budia
NIM 18087339

ABSTRAK

Tio Budia. 2022. Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Genggaman Terhadap Pukulan *Volley Forehand* Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Kepelatihan UNP.

Masalah dari penelitian ini adalah belum maksimalnya pukulan volley forehand tenis lapangan mahasiswa Kepelatihan UNP. Penelitian ini dengan variabel kecepatan reaksi, kekuatan genggaman dan pukulan volley forehand. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan reaksi, kekuatan genggaman terhadap pukulan volley forehand.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kepelatihan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 70 orang mahasiswa yang terdapat pada mata kuliah tenis lapangan. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *proposive sampling*. Sampel yang diambil adalah mahasiswa Kepelatihan yang mengambil matakuliah Tenis Lapangan Dasar yang berjumlah 20 orang pada semester Juli-Desember. Instrumen penelitian ini melalui tes *rule drop test*, tes *hand grip dynamometer tests*, dan tes pukulan *volley depth*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi, korelasi ganda dan determinasi dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis menunjukkan: 1) Terdapat kontribusi antara kecepatan reaksi terhadap pukulan volley forehand tenis lapangan pada Mahasiswa Kepelatihan UNP sebesar 26,10%. 2) Terdapat kontribusi antara kekuatan genggaman terhadap pukulan volley forehand tenis lapangan pada Mahasiswa Kepelatihan UNP sebesar 25,59%. 3) Terdapat kontribusi antara kecepatan reaksi dan kekuatan genggaman secara bersama-sama terhadap pukulan volley forehand tenis lapangan pada Mahasiswa Kepelatihan UNP sebesar 44,41%.

Kata Kunci : Kecepatan Reaksi; Kekuatan Genggaman; Pukulan *Volley Forehand*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Genggaman Terhadap Pukulan *Volley Forehand* Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Kepelatihan UNP.”.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa yang tiada berhenti-henti dan juga dorongan baik moril maupun materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil skripsi ini.
2. Prof Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai ketua Departemen Kepeleatihan yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Masrun, M. Kes., AIFO dan Desi Pernama Sari, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 18 terspesial teman sekelas yang mau berbagi ilmu dan memberikan dukungan selama proses membuat skripsi.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Tenis Lapangan.....	6
2. Pukulan <i>Volley</i>	10
3. Teknik Pukulan <i>Volley Forehand</i>	10
4. Kecepatan Reaksi.....	13
5. Kekuatan Genggaman.....	15
B. Penelitian yang Relevan	16
C. Kerangka Konseptual.....	21
D. Pernyataan Penelitian	25
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	26

	8
D. Definisi Operasional	27
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Teknik Pengumpulan Data	29
G. Instrumen Penelitian	29
H. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis	39
C. Pengujian Hipotesis	40
D. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	54
DOKUMENTASI	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Sampel Penelitian.....	27
3. Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi	35
4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Genggaman.....	36
5. Distribusi Frekuensi Pukulan <i>Volley Forehand</i>	38
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	39
7. Rangkuman Uji korelasi dan Kontribusi antara Kecepatan Reaksi terhadap Pukulan <i>Volley Forehand</i>	41
8. Rangkuman Uji korelasi dan Kontribusi antara Kekuatan Genggaman terhadap Pukulan <i>Volley Forehand</i>	42
9. Rangkuman Uji korelasi dan Kontribusi antara Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Genggaman secara bersama-sama terhadap Pukulan <i>Volley Forehand</i>	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Siap Volley	11
2. Posisi Impact Forehand Volley	12
3. <i>Volley Forehand</i>	13
4. Kerangka Konseptual	24
5. <i>Ruler Drop Test</i>	30
6. <i>Grips Strangth Dynamometre</i>	31
7. Pelaksanaan Penilaian Kemampuan Volley Depth	32
8. Grafik Histogram Kecepatan Reaksi	36
9. Grafik Histogram Kekuatan Genggaman	37
10. Grafik Histogram Pukulan <i>Volley Forehand</i>	38
11. Tes Kecepatan Reaksi	70
12. Tes Kekuatan Genggaman	71
13. Tes Pukulan <i>Volley Forehand</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kecepatan Reaksi	54
2. Data Mentah Kekuatan Genggaman	55
3. Data Mentah Pukulan <i>Volley Forehand</i>	56
4. Tabulasi Data Kecepatan Reaksi.....	57
5. Tabulasi Data Kekuatan Genggaman.....	58
6. Tabulasi Data Pukulan <i>Volley Forehand</i>	59
7. Uji Normalitas Kecepatan Reaksi	60
8. Uji Normalitas Kekuatan Genggaman	61
9. Uji Normalitas Pukulan <i>Volley Forehand</i>	62
10. Uji Hipotesis	63
11. Hipotesis 1.....	64
12. Hipotesis 2	65
13. Hipotesis 3.....	66
14. Tabel Nilai Kritik L Uji Liliefors.....	67
15. Harga kritik Dari Product Moment	68
16. Luas dibawah Lengkungan Normal Standar dari o ke z	69
17. Dokuemntasi Penelitian	70
18. Surat Izin Penelitian	73
19. Surat Balasan Izin Penelitian	74

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang harus dilakukan secara rutin untuk bisa meningkatkan kinerja fisik agar lebih oke dalam berkehidupan sehari-hari (zulfahmi, zulfahmi, Padli, P., Alnedral, A., & Sari, D, 2020:757). Secara umum olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang dapat menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan semakin meningkat, hal ini dapat kita lihat dari banyaknya masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga diwaktu senggang mereka, bahkan olahraga sudah menjadi hobi oleh masyarakat dimana, banyaknya cabang olahraga yang dijadikan ajang pertandingan di berbagai dunia seperti cabang atletik, sepak bola, tenis lapangan, bulu tangkis, renang dan masih banyak cabang olahraga lainnya.

Nofiana (2013) mengatakan bahwa olahraga yang banyak digemari masyarakat salah satunya adalah tenis lapangan. Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dimana, dengan perkembangan zaman, olahraga tenis lapangan mengalami kemajuan, cara permainan tenis lapangan dikatakan cukup sulit karena memerlukan berbagai peralatan pendukung seperti raket, net, bola tenis dimana permainan tenis ini terdiri permainan tunggal, ganda maupun ganda campuran.

Tujuan dari olahraga ini yaitu dengan memainkan bola dengan cara tertentu sehingga pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut.

Arifianto (2019) menjelaskan bahwa permainan tenis ini terdiri dari dua jenis pertandingan yakni pertandingan tunggal (single) dan ganda (double). Sedangkan Sumpeno & Dedy Joko Budi Sentoso (2011:28) berpendapat bahwa tujuan utama dalam permainan tenis lapangan diharapkan agar pemain dapat memasukkan bola kedalam petak lawannya dengan pukulan yang tepat dan jelas sehingga pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola lagi. Permainan tenis lapangan memiliki induk organisasi skala internasional dan skala nasional. Untuk skala internasional tenis lapangan berada di bawah naungan ITF (*International Tennis Federation*) dan untuk skala nasional tenis lapangan berada di bawah naungan PELTI (*Persatuan Lawn Tennis Indonesia*)

Untuk menguasai permainan tenis lapangan ini, seorang atlet diharapkan untuk mampu menguasai berbagai tekni dasar dalam permainan tenis lapangan seperti; *forehand, backhand, volley, service, dan smash*. Teknik yang sangat penting untuk dikuasai yaitu tekni *volley*, dimana teknik *volley* ini merupakan suatu cara memukul bola sebelum bola jatuh memantul dilapangan, pukulan *volley* juga dilakukan di depan wilayah permainan, pukulan *volley* dilakukan oleh pemain untuk bertahan dan untuk melakukan serangan balik agar pemain dapat memperoleh point. Pukulan *volley* terbagi menjadi dua bagian pukulan yaitu *forehand volley* dan *backhand volley*. Untuk melakukan pukulan *volley* dibutuhkan kondisi fisik yang prima hal ini dikarenakan pukulan *volley* sangat mempengaruhi permainan atlet serta untuk menentukan pukulan *volley* berhasil atau tidaknya dengan adanya kecepatan reaksi dan kekuatan genggaman.

Kecepatan reaksi dalam pukulan *volley* merupakan suatu kemampuan seseorang bergerak dengan cepat untuk menanggapi rangsangan yang datang lewat indra. Sedangkan kekuatan genggamannya merupakan suatu usaha otot dalam mencengkram atau menggenggam raket saat melakukan pukulan *volley forehand*. Genggaman ini sangat mempengaruhi hasil pukulan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat mengikuti perkuliahan, penguasaan teknik memukul bola tenis pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah tenis lapangan dasar, ketepatan dalam melakukan *volley forehand* masih kurang baik serta banyaknya mahasiswa yang melakukan kesalahan dalam pukulan *volley forehand*. Hal ini terlihat dari hasil pukulan yang tidak tepat serta sasaran bola yang tidak mencapai target yang tepat seperti bola yang tidak melewati net atau bola yang keluar dari lapangan atau out. Beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan pukulan *volley forehand* tersebut karena lemahnya kekuatan genggamannya tangan dan kecepatan reaksi. Dari komponen di atas dapat disimpulkan bahwa tidak didapatkannya informasi yang jelas seberapa besar kecepatan reaksi dan kekuatan genggamannya memberikan sumbangan khususnya dalam melakukan pukulan *volley forehand* dalam permainan tenis lapangan.

Hal-hal yang dikemukakan di atas merupakan dasar pemikiran penulis yang dikembangkan untuk diteliti khususnya mengenai kecepatan reaksi dan kekuatan genggamannya pada mahasiswa kepelatihan olahraga yang mengambil mata kuliah tenis lapangan dasar.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Genggaman terhadap Pukulan Volley Forehand Tenis Lapangan pada Mahasiswa Kepelatihan UNP”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kecepatan reaksi berkontribusi terhadap kemampuan pukulan volley
2. Kekuatan genggaman raket berkontribusi terhadap kemampuan pukulan volley
3. Teknik berkontribusi terhadap pukulan volley
4. Taktik berkontribusi terhadap kemampuan volley

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti pada: “Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Genggaman terhadap Pukulan Volley Forehand Tenis Lapangan pada Mahasiswa Kepelatihan UNP”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah kecepatan reaksi berkontribusi terhadap kemampuan pukulan *volleh forehand*?

2. Apakah kekuatan genggamannya berkontribusi terhadap kemampuan pukulan *volley forehand*?
3. Apakah kecepatan reaksi dan kekuatan genggamannya berkontribusi terhadap kemampuan pukulan *volley forehand*?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan reaksi pada teknik pukulan *volley forehand* mahasiswa kepelatihan Tenis Lapangan UNP
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan pegangan pada teknik pukulan *volley forehand* mahasiswa kepelatihan Tenis Lapangan UNP
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan reaksi dan kekuatan genggamannya terhadap pukulan *volley forehand* Tenis Lapangan pada mahasiswa Kepelatihan UNP

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bagi Pelatih, sebagai referensi dalam menerapkan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan kekuatan genggamannya terhadap pukulan *volley* tenis lapangan pada mahasiswa kepelatihan unp.
3. Bagi peneliti lain, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasannya dalam melakukan penelitian selanjutnya.

4. Bagi Jurusan, sebagai sumber referensi dan bahan bacaan di perpustakaan jurusan.