

**HUBUNGAN KEKUATAN GENGAMAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN
DENGAN KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE FOREHAND DAN BACKHAND*
MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA FIK UNP MATA KULIAH
TENIS SEMESTER JULI-DESEMBER TAHUN 2023**

SKRIPSI

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



**DARA CANTIKA MARRITA
NIM. 20086018**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kekuatan Genggaman dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan *Groundstroke Forehand dan Backhand* Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023

Nama : Dara Cantika Marrita

NIM : 20086018

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

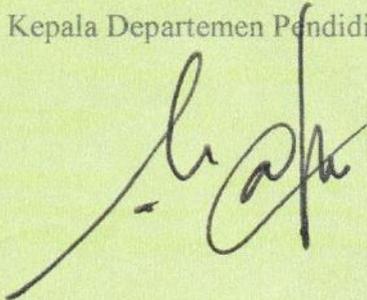
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2024

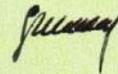
Disetujui oleh:

Kepala Departemen Pendidikan Olahraga

Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19890901 201803 1 001



Dr. Damrah, M.Pd.
NIP. 19610607 198803 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kekuatan Genggaman dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan *Groundstroke Forehand dan Backhand* Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP Mata Kuliah Tennis Semester Juli-Desember Tahun 2023

Nama : Dara Cantika Marrita

NIM : 20086018

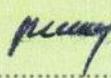
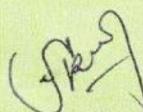
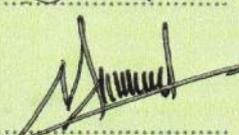
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2024

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Damrah, M.Pd.	1..... 
2. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd.	2..... 
3. Anggota	: Dr. Andre Igoresky, S.Pd., M.Pd.	3..... 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kekuatan Genggaman dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan *Groundstroke Forehand* dan *Backhand* Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024
Yang membuat pernyataan



Dara Cantika Marrita
NIM. 20086018

ABSTRAK

Dara Cantika Marrita. 2023. Hubungan Kekuatan Genggaman dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan *Groundstroke Forehand* dan *Backhand* Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023.

Masalah dalam penelitian yaitu belum diketahui hubungan kekuatan genggaman dan koordinasi mata-tangan dengan *Groundstroke Forhand* dan *Backhand* Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023. Maka tujuan Penelitian ini adalah hubungan kekuatan genggaman dan koordinasi mata-tangan dengan *Groundstroke Forhand* dan *Backhand*.

Jenis penelitian adalah *korelasional* Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengambil mata kuliah tenis semester Juli-Desember tahun 2023 berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik purposive sampling*. Maka sampel berjumlah 21 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran dengan tes kekuatan genggaman dan koordinasi mata tangan dan *Groundstroke Forhand* dan *Backhand*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi sederhana dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Hasil penelitian ditemukan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan genggaman dengan *groundstroke forhand* dan *backhand* $t_{hitung} = 3,23 > t_{tabel} 1,73$. Dan diterima secara empiris. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan *groundstroke forhand* dan *backhand*, $t_{hitung} = 2,83 > t_{tabel} 1,73$ dan diterima secara empiris. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan genggaman dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan *groundstroke forhand* dan *backhand*, $F_{hitung} = 7,62 > F_{tabel} 3,59$ $\alpha = 0.05$. mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023.

Kata kunci : *kekuatan genggaman, koordinasi mata tangan, groundstroke forehand dan backhand*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Genggaman Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan *Groundstroke Forehand* dan *Backhand* Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ayahanda Marsidarto dan ibunda Rita Wati tercinta yang banyak berkorban baik secara moril dan materil dalam penyelesaian Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah member kesempatan dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian ini

4. Dr. Damrah, M.Pd selaku pembimbing, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.
5. Dra. Erianti, M.Pd dan Dr. Andre Igoresky, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
6. Pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya dosen mengajar mata kuliah tenis yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian dan mahasiswa yang telah berkenan untuk berpartisipasi membantu dalam pengambilan data penelitian.
7. Seluruh keluarga kutercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kakak-kakak kutersayang Luffi Yunia Marrita, S.Pd dan Megawati Marrita Putri, S.Pd yang telah memotivasi dan mensupport dalam penyelesaian skripsi.
9. Kistiandra Fajrian terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penyelesaian skripsi ini . Yang meluangkan waktu dan memberi semangat untuk terus maju.

Akhir kata penulis ucapkan terimakasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	12
1. Permainan Tenis Lapangan	12
2. Teknik Pukulan.....	14
3. Macam-macam Pegangan	16
4. <i>Groundstroke Forehand</i>	20
5. <i>Groundstroke Backhand</i>	24
6. Kekuatan Genggaman	28
7. Koordinasi Mata-Tangan.....	30
B. Penelitian Relevan.....	35
C. Kerangka Konseptual	38
D. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41

C. Populasi dan Sampel	41
D. Jenis dan Sumber Data	42
E. Definisi Operasional.....	42
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes.....	44
H. Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Dekripsi Data.....	51
1. Kekuatan Genggaman	51
2. Koordinasi Mata-Tangan.....	53
3. Kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> dan <i>Backhand</i>	55
B. Uji Persyaratan Analisis	57
C. Uji Hipotesis.....	58
1. Uji Hipotesis Penelitian Pertama (X1 dengan Y).....	58
2. Uji Hipotesis Penelitian Ke Dua (X2 dengan Y)	59
3. Pengujian Hipotesis Ketiga (X1 dan X2 dengan Y)	61
D. Pembahasan.....	63
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi	42
Tabel 2. Normates Hand <i>Grip Dynamometer Test</i>	45
Tabel 3. Norma Penilaian Tes Koordinasi Mata-Tangan	46
Tabel 4. Norma Tes <i>Groundstroke Forehand Backhand</i>	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan Genggaman Mahasiswa Pendidikan Olahraga	52
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Koordinasi Mata-Tangan Mahasiswa Pendidikan Olahraga.....	53
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Data kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> dan <i>Backhand</i> Mahasiswa Pendidikan Olahraga	55
Tabel 8. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	57
Tabel 9. Rangkuman Uji signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kekuatan genggaman Dengan kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> dan <i>Backhand</i> Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023	59
Tabel 10. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Koordinasi Mata-Tangan Dengan kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> dan <i>Backhand</i> Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023	60
Tabel 11. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kekuatan Genggaman dan Koordinasi mata-tangan Secara Bersama-Sama dengan kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> dan <i>Backhand</i>	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Tenis dan Ukurannya	14
Gambar 2. Pegangan <i>Eastern Grip</i>	17
Gambar 3. Pegangan <i>Continental Grip</i>	17
Gambar 4. Pegangan <i>Western Grip</i>	18
Gambar 5. Pegangan <i>Semi-Westren</i>	19
Gambar 6. <i>Forehand</i> Dilihat dari Depan.....	22
Gambar 7. <i>Forehand</i> Tampak Belakang.....	22
Gambar 8. <i>Ready Position</i>	26
Gambar 9. Ayunan Kebelakang.....	26
Gambar 10. Ayunan ke Depan (<i>Forward Swing</i>).....	27
Gambar 11. Kerangka Konseptual	40
Gambar 12. Alat <i>Grip Strength Dynamometer</i>	44
Gambar 13. Tes Koordinasi Mata-Tangan/ <i>Ballwerfen Und fangen.</i>	46
Gambar 14. Daerah Sasaran	47
Gambar 15. Histogram Frekuensi Hasil Data Kekuatan Genggaman.....	52
Gambar 16. Histogram Frekuensi Hasil Data Koordinasi Mata-Tangan Mahasiswa Pendidikan Olahraga	54
Gambar 17. Histogram Frekuensi Hasil Data <i>Groundstroke Forehand dan Backhand</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Tes Kekuatan Genggaman.....	77
Lampiran 2. Hasil Data Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	78
Lampiran 3. Tes Kemampuan <i>Groundstroke Forehand Dan Backhand</i>	79
Lampiran 4. Rekap Hasil Data Penelitian.....	80
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Kekuatan Genggaman (X1)	81
Lampiran 6. Uji Normalitas Data Koordinasi Mata-Tangan (X2).....	82
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Groundstroke Forehand & Backhand</i> (Y).....	83
Lampiran 8. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Groundstroke Forehand & Backhand</i> (Y).....	84
Lampiran 9. Uji Hipotesis Koordinasi Mata-Tangan (X2) dengan Kemampuan <i>Groundstroke Forehand & Backhand</i> (Y)	86
Lampiran 10. Korelasi Ganda	88
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	89
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian.....	90
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan mental. Tujuan keolahragaan nasional menurut Undang-undang No. 3 Tahun 2005 pasal 4 yang berbunyi “keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan pesat, semakin populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat di dunia khususnya di Indonesia adalah tenis lapangan. Perkembangan ini disebabkan karena tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang mulai dari anak-anak, orang dewasa sampai orang tua.

Tenis adalah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang setengah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga sudah menjadi trend di masyarakat dan mempunyai gengsi tersendiri baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga mempunyai makna yang tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olahraga itu adalah cabang tenis. Permainan

tenis mengalami perkembangan yang pesat, terbukti dengan banyaknya anggota-anggota yang ikut bergabung ke klub-klub tenis yang ada. Sebagai olahraga yang dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga permainan tenis semakin populer dan berkembang pesat apalagi tenis ini dapat dilaksanakan di lapangan terbuka maupun lapangan tertutup.

Perkembangan yang pesat, terbukti dengan banyaknya anggota-anggota yang ikut bergabung ke klub-klub tenis yang ada. Sebagai olahraga yang dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga permainan tenis semakin populer dan berkembang pesat apalagi tenis ini dapat dilaksanakan di lapangan terbuka maupun lapangan tertutup.

Pemain yang ingin meraih prestasi setinggi-tingginya perlu dilakukan latihan yang lebih keras dan sungguh-sungguh. Untuk mencapai prestasi optimal dalam permainan tenis dosen mempunyai peranan yang sangat penting. Oleh karena itu dosen harus mampu menyusun program latihan dan memilih serta menerapkan metode latihan sesuai dengan maksud dari latihan itu sendiri. Dosen juga harus selalu memberikan bimbingan pada para mahasiswanya. Untuk bermain tenis dengan baik dan berprestasi dibutuhkan komponen kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik pula.

Irawadi (2019 :2). Seorang pemain tenis yang baik adalah pemain yang mampu memenangkan pertandingan-pertandingan yang diikutinya. Pemain demikian disebut sebagai petenis berprestasi. Petenis berprestasi biasanya memiliki kemampuan seperti mempunyai kualitas kondisi fisik yang baik menguasai teknik-teknik memukul, menguasai strategi dan taktik bertanding,

dan memiliki kemampuan mental. Faktor-faktor tersebut merupakan kemampuan yang mutlak dimiliki oleh seorang pemain tenis untuk berprestasi.

Penguasaan teknik dasar adalah untuk pemantapan dan pengembangan pukulan selanjutnya. Tujuan lain adalah untuk menghindari kesalahan-kesalahan dalam memukul bola, jadi jelas bahwa penguasaan teknik dalam cabang olahraga tenis itu sangat penting dan harus dikuasai dalam usaha untuk mencapai prestasi. Mengingat pentingnya teknik pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis bagi para pemain yang ingin menjadi tangguh pada pertandingan, pukulan ini dapat meningkatkan susunan jumlah senjata pukulan maupun cara menerapkan taktik permainan untuk memenangkan suatu pertandingan, jika dilakukan dengan baik akan mempercepat perolehan angka dalam permainan yang panjang.

Dalam permainan tenis ada berbagai macam pukulan yang bisa untuk menyerang dan mendapatkan point. Salah satu jenis pukulan tenis adalah *forehand* dan *backhand*.

Forehand merupakan Teknik pukulan yang sering digunakan dalam bermain tenis. Teknik ini dilakukan di mana telapak tangan yang memegang raket dihadapkan ke depan pada saat memukul. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan tangan kanan dari sebelah kanan badan, terkecuali bila pemain itu kidal (Abdoellah, 1981:513). *Forehand groundstroke* adalah teknik pukulan dasar dalam permainan bola tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan pada sisi

forehand. Pemain yang memegang raket dengan tangan kanan, otomatis bola yang dipukul dari sebelah kanan, sedangkan pemain yang menggunakan tangan kiri, maka bola yang dipukul dari arah kiri tubuhnya. Pukulan ini adalah salah satu unsur dari pukulan dasar dalam bermain tenis (*fundamental of basic ground strokes*). Oleh karena itu pukulan *forehand* amat penting untuk dikuasai dalam bermain atau bertanding, karena lebih dari 50% seorang pemain rata-rata menggunakan *forehand* [Soediarso.1998,Crespo.2002]. Terutama pemain yang memiliki *forehand* sebagai senjata (*weapon*) untuk mendapatkan poin.

Backhand merupakan pukulan yang dilakukan di sebelah kiri bagi pemain yang memegang raket menggunakan tangan kanan, atau di sebelah kanan bagi pemain yang memegang raket dengan tangan kiri [ITF.2002]. Pukulan *backhand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan tangan kanan tetapi dari sebelah kiri badan bagi petenis yang tidak memegang raket dengan menggunakan tangan kiri (Arma Abdoellah, 1981:514). *Backhand groundstroke* adalah teknik pukulan dasar dalam permainan tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan dari sisi *backhand*.

Dalam upaya peningkatan prestasi dalam permainan tenis lapangan *groundstroke forehand* dan *backhand* harus dilatihkan secara intensif. Kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* tersebut harus ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan memperhatikan unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke forehand* dan

backhand tersebut. Untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis lapangan pada mahasiswa perlu memperhatikan kekuatan genggam dan koordinasi mata-tangan yang dimiliki.

Kekuatan merupakan suatu komponen yang sangat dibutuhkan dalam kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Menurut Syafruddin (2011:70) mengatakan bahwa "kekuatan merupakan kemampuan kemampuan otot atau tarik menarik.

Menurut Ismaryati (2008:54), "Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan". Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:76) "koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien".

Mata kuliah Tenis Lapangan adalah mata kuliah yang dirancang untuk mengenalkan mahasiswa pada olahraga tenis, yang merupakan salah satu olahraga raket paling populer di dunia. Mata kuliah ini mencakup pemahaman dasar-dasar permainan tenis, teknik pukulan, aturan permainan, serta aspek-aspek fisik dan mental yang dibutuhkan dalam bermain tenis.

Materi yang dibahas dalam mata kuliah ini meliputi:

1. Dasar-dasar tenis

Pengenalan sejarah tenis, peralatan yang digunakan, serta struktur lapangan dan peraturan dasar.

2. Teknik pukulan

Pembelajaran teknik dasar untuk pukulan *forehand*, *backhand*, servis, dan *volley*. Mahasiswa akan mempraktikkan teknik-teknik ini dalam latihan lapangan.

3. Taktik permainan

Memahami taktik dasar dalam permainan tenis, termasuk strategi mengontrol permainan, menghadapi lawan, dan pengambilan keputusan di lapangan.

4. Kondisi fisik

Penekanan pada kebugaran dan kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain tenis, termasuk kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi dan kelentukan.

5. Aspek mental

Pengembangan ketahanan mental, konsentrasi, dan strategi mental untuk menghadapi tekanan dalam pertandingan.

6. Kompetisi

Peluang berpartisipasi dalam turnamen atau pertandingan simulasi untuk mengaplikasikan keterampilan yang telah dipelajari.

Mata kuliah Tenis Lapangan seringkali melibatkan sesi praktik lapangan yang intensif, di mana mahasiswa memiliki kesempatan untuk berlatih teknik-teknik tenis yang telah dipelajari. Tujuannya adalah untuk menghasilkan pemain tenis yang kompeten dengan pemahaman yang mendalam tentang permainan, baik secara teknis maupun taktik.

Selain aspek fisik, mata kuliah ini juga memberikan perhatian khusus pada aspek mental dalam bermain tenis, membantu mahasiswa mengembangkan ketahanan mental yang dibutuhkan dalam kompetisi.

Untuk dapat memberikan latihan dengan tepat perlu diadakan penelitian mengenai hubungan antara koordinasi mata-tangan dan kekuatan gengaman dengan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand*. Sehubungan dengan hal itulah maka akan diadakan penelitian tentang: Hubungan kekuatan gengaman dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester juli-desember 2023 .

Dari penjelasan diatas penulis ingin meneliti tentang hubungan kekuatan gengaman dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester juli-desember 2023 dengan harapan dapat memberikan informasi kepada dosen dan juga mahasiswa .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang di atas faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester juli-desember 2023 meliputi:

1. Kekuatan gengaman

Menurut Syafruddin (2011:70) mengatakan bahwa “kekuatan merupakan kemampuan otot atau tarik menarik otot untuk mengatasi

beban atau tahan (*resistance*) baik beban dalam arti tubuh sendiri seperti melompat, angkat beban maupun beban dari luar seperti mengangkat *barbel, dumbbell* dan lainnya.

2. Koordinasi mata tangan

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin, (2011: 169) “koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai system yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya gerakan secara terarah”.

3. Daya ledak otot lengan

Menurut Widiastuti (2015) “daya ledak otot adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum”.

4. Kelentukan

Menurut ismaryati (2008:101) “Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagianbagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dalam cedera otot”.

5. Ayunan lengan (*follow though*)

Dimaksud untuk memberi arah kepada bola ,menghasilkan bola panjang atau bola pendek ,dan memberi kecepatan bola memantul setelah jatuh di lapangan .

6. Daya ledak otot tungkai

Merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat .

7. Penguasaan teknik

Merupakan keterampilan individu dalam pemantapan pukulan dalam tenis dan untuk pengembangan pukulan selanjutnya .

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, banyak faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester juli-desember 2023, maka untuk menimbang waktu dan biaya maka penelitian dibatasi atas variable yaitu :

1. Kekuatan genggam
2. Koordinasi mata-tangan
3. Kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester juli-desember 2023

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara kekuatan genggam dengan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester juli-desember 2023

2. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester juli-desember 2023?
3. Apakah ada hubungan antara kekuatan genggamannya dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester juli-desember 2023?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan genggamannya dengan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester juli-desember 2023.
2. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester Juli-Desember 2023.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan genggamannya dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester juli-desember 2023.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Dosen sebagai masukan dalam membuat suatu program kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan *groundstroke forehand* dan *backhand* dalam olahraga tenis.
3. Mahasiswa sebagai informasi agar dapat melakukan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* dengan baik .