KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-TANGAN DAN KELENTURAN PINGGANG TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATLET TENIS PTL UNP

SKRIPSI

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

Oleh

MARIO FEBRIAN
NIM.14101

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013

ABSTRAK

Mario Febrian, (2013): Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan dan Kelenturan Pinggang Terhadap Ketepatan Servis Atlet Tenis PTL UNP.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis temui di lapangan, saat sekarang ini, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan, masih banyak pemain yang belum mampu melakukan pukulan *servis* tenis dengan baik dan terarah. Hal ini terlihat dari pergerakkannya saat akan melakukan *servis* masih banyaknya *servis* yang keluar, menyangkut di net dan tidak tepat sasaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan dan kelenturan pinggang terhadap ketepatan *servis* atlet tenis PTL UNP.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis PTL UNP yang berjumlah 42 orang dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan tujuan penelitian atau sesuai dengan kebutuhan penelitian, maka sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *Ballwerfen Und fangen, fleksiometer test* dan test ketepatan *servis.* Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda, untuk menentukan kontribusi digunakan frekuensi determinan.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh koordinasi mata-tangan mempunyai hubungan signifikan dengan ketepatan servis, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} > r_{tabel,}$ memiliki kontribusi sebesar 64,4%. Dari hasil yang diperoleh kelenturan pinggang mempunyai hubungan signifikan dengan ketepatan *servis*, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} > r_{tabel,}$ memiliki kontribusi sebesar 24%. Sedangkan hubungan ketiga variabel maka terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dan kelenturan pinggang terhadap ketepatan *servis* pada atlet tenis PTL UNP, ditandai dengan hasil yang diperoleh $R_{hitung} > R_{tabel}$, berarti Ho ditolak dan Ha diterima, dan memiliki kontribusi sebesar 79,7%.

Kata Kunci: Koordinasi Mata-tangan, Kelenturan Pinggang, Ketepatan *Servis*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Allhamduallah, Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **"Kontribusi Koordinasi mata-tangan dan Kelenturan Pinggang terhadap Ketepatan Servis Atlet Tenis PTL UNP".**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). 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. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar kiram Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Sekretaris Jurusan pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam pı perkuliahan sehingga dapat menyelesesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Jonni. M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd. selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat

serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Kamal Firdaus M.kes. AIFO, Bapak Drs. Jaslindo, M.S dan Bapak Drs.Nirwandi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
6. Kepada seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kedua orang tuaku yang sangat kucintai papa Syafnil Adnan, S.Pd dan mama Marlis yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan dan do'a yang tulus yang tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesai penulisan skripsi ini, serta kakak-kakak dan adik yang tersayang terima kasih atas dukungan dan do'anya kepada penulis.
8. Kepada teman-teman Penjas 2009 dan sesama atlit, Pengurus dan Pelatih klub PTL UNP (Pelatihan Tenis Lapangan) yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

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, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN

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 6

C. Pembatasan Masalah 6

D. Perumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 7

F. Kegunaan Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 9

1. Sejarah Tenis Lapangan 9

2. Ketepatan Servis 11

3. Koordinasi Mata-Tangan 20

4. Kelenturan Pinggang 24

B. Kerangka Konseptual 27

C. Hipotesis 30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis,Tempat dan Waktu Penelitian 32

B. Populasi dan Sampel 33

C. Jenis dan Sumber Data 33

D. Definisi Operasional 34

E. Teknik Pengumpulan Data 35

F. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes 35

G. Prosedur Penelitian 40

H. Analisis Data 41

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 43

B. Pengujian Persyaratan Analisis 47

C. Pengujian Hipotesis 48

D. Pembahasan 51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 57

B. Saran 57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Jumlah Populasi 32
2. Jumlah Sampel …….. 32
3. Norma standarisasi kelenturan dengan *Flexiometer test*..... 36
4. Distribusi Frekuensi Variabel Koordinasi mata-tangan..... 42
5. Distribusi Frekuensi Variabel Kelenturan Pinggang 43
6. Distribusi Frekuensi Variabel Ketepatan Servis(Y)..... 45
7. Uji normalitas data dengan uji lilliefors..... 46
8. Analisis Korelasi Antara Koordinasi mata-tangan terhadap Ketepatan servis (X_1 -Y) 48
9. Analisis Korelasi Antara Kelenturan pinggang Terhadap Ketepatan servis (X_2-Y) 49
10. Analisis korelasi antara Koordinasi mata-tangan dan Kelenturan pinggang terhadap Ketepatan servis ($X_{1,}X_2$-Y)..... 50

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Lapangan tenis dan ukurannya 10
2. Delapan sisi panel pada raket dan ruas jari telunjuk 15
3. Pegangan raket 15
4. Sikap Berdiri Posisi *Servis* 16
5. Posisi Ayunan ke Belakang (*back swing*) 18
6. *Follow Through Servis* 19
7. Kerangka Koseptual 30
8. Tes koordinasi mata-tangan / *Ballwerfen Und fagen* 35
9. Flexiometer Test 36
10. Daerah sasaran yang dibuat pada kotak *servis* pertama untuk tes ketepatan *servis* 38
11. Histogram Koordinasi Mata-Tangan 43
12. Histogram Kelenturan Pinggang 44
13. Histogram Ketepatan *Servis* 46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Sampel Atlet Tenis PTL UNP 61
2. Data Lengkap Koordinasi mata-tangan dan Kelenturan Pinggang terhadap Ketepatan *Servis* Atlet Tenis PTL UNP 63
3. Tabel Persipan Perhitungan Data 64
4. Uji Normalitas Variabel X_1 65
5. Uji Normalitas Variabel X_2 66
6. Uji Normalitas Variabel Y 67
7. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana 68
8. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda 71
9. Perhitungan Koefisien Determinan sederhana X_1 dan Y 73
10. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar dan 0 ke z 74
11. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors 75
12. Tabel dari harga kritik dari *Product-Moment* 76
13. Nilai Persentil Untuk Distribusi t 77
14. Dokumentasi Penelitian 78

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas, yaitu manusia yang memilliki skill dan prestasi, baik prestasi akademik maupun *non* akademik. Prestasi akademik dapat dicapai melalui pengembangan kemampuan individu dalam bidang kemampuan ilmu pengetahuan atau kemampuan *kognitif*. Sedangkan prestasi yang *non* akademik dapat dicapai melalui salah satunya kegiatan olahraga.

Indonesia sebagai Negara yang sedang berkembang dewasa ini berusaha mengadakan pembangunan di segala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Setiap usaha pembangunan memerlukan keikutsertaan setiap warga Negara dan seluruh bangsa dalam menyumbangkan tenaga dan pikirannya.

Bidang pembangunan nasional adalah bidang pendidikan yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur. Sebagai mana yang tercantum dalam undang-undang system keolahragaan nasional (UU NO.3 Th.2005) Bab I : ”Keolahragaan segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan. Pada pasal 4 : Olahraga adalah

segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Untuk meraih suatu prestasi tidaklah mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Hal ini senada dengan apa yang dikemukan oleh Syafruddin (1996:22) bahwa :

> "Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet dipengaruhi oleh : 1. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang iru sendiri yang menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, kemampuan mental (psikis) nya. 2. Faktor Eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembian, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya".

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga, perlu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi, baik faktor internal maupun faktor eksternal.

Tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang cukup baik di Sumatera Barat. Perkembangan ini dapat dilihat dari banyak nya klub-klub Tenis di Sumatera Barat. Selain itu perkembangan tersebut ditandai dengan adanya pertandingan yang diselenggarakan oleh Pemerintah Daerah, Pengcab PELTI Sumatera Barat mulai dari kelompok umur 8 tahun kebawah

yang disebut dengan mini tenis dan Tingkat Junior yang dimulai dari kelompok umur 10-18 tahun serta tingkat senior.

Pada masa sekarang ini olahraga Tenis bukan saja sekedar untuk rekreasi atau olahraga kebugaran, namun juga untuk mengejar prestasi yang baik. Hal ini ditandai dengan dimainkannya olahraga tenis diberbagai *event*/kejuaraan, mulai dari tingkat daerah sampai tingkat internasional, misalnya : PORPROV, PON, SEA GAMES dan OLYMPIADE. Untuk mencapai prestasi yang baik di dalam olahraga tenis di samping didukung oleh sarana dan prasarana yang baik, namun masih banyak faktor-faktor lain untuk mencapai prestasi tersebut, sebagaimana yang di ungkapkan oleh Syafruddin (1996:31) faktor tersebut adalah : a). kondisi fisik, b). teknik, c). taktik, d). mental.

Kalau dilihat kebutuhan kondisi fisik Olahraga tenis lapangan sangat komplit seperti memerlukan kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, kelincahan dan masih banyak lagi faktor kondisi fisik yang mempengaruhi. Kondisi fisik yang baik akan membantu penguasaan teknik dalam satu cabang olahraga, seperti yang dikemukakan Syafruddin (1996:25) : “ Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik karena mental mempengaruhi taktik individu maupun kelompok ". Dalam permainan

tenis dituntut banyak keterampilan dan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental yang merupakan satu kesatuan yang saling mendukung.

Berdasarkan uraian-uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum dimiliki dan dikuasai, maka prestasi tidak akan tercapai.

Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang (PTL UNP) yang berada dikawasan Universitas Negeri Padang berdiri pada tahun 1997 sampai sekarang, yang dipimpin oleh Bapak Drs.Hendri Irawadi, M.Pd. Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis dengan Pembina dan pelatih pada PTL UNP ini, dan juga observasi yang dilakukan penulis bahwa Kenyataan di lapangan tenis Universitas Negeri Padang pada klub (PTL UNP) saat sekarang ini, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan, masih banyak terdapat kekurangan dalam melakukan servis, ini dapat dilihat dari masih banyaknya servis keluar dari daerah servis, menyangkut di net dan tidak tepat sasaran.

Servis adalah salah satu pukulan yang sangat penting dalam permainan tenis karena tanpa pukulan ini permainan tenis tidak bisa berlangsung. Esgay (1993:26) menjelaskan "*Servis* merupakan pukulan yang paling penting, karena point kemenangan sebagian besar tergantung dari keampuhan *servis* anda". Dapat disimpulakn bahwa servis merupakan suatu pukulan dalam permainan tenis yang harus dikuasai dengan baik oleh seorang pemain tenis khususnya atlit tenis lapangan.

Servis merupakan pukulan yang diawali dengan melambungkan bola terlebih dahulu sebelum dipukul. Salah satu tangan memegang raket dan yang lainnya melambungkan bola yang akan dipukul. Setelah dipukul bola harus masuk ke kotak servis daerah permainan lawan.

Keberhasilan dalam pelaksanaan servis ditentukan oleh beberapa faktor seperti: pegangan (*grip*), kekuatan genggaman, sikap berdiri, lambungan bola (toss), ayunan reket, kelenturan, koordinasi dan banyak lagi faktor penentu keberhasilan pukulan servis dalam Olahraga tenis. Dapat kita ketahui bahwa *servis* bukan hanya pukulan untuk mengawali permainan tetapi juga dapat menghasilkan poin karena pukulan servis dapat dijadikan serangan pertama untuk memulai permainan. Apabila pukulan servis dilakukan dengan teknik yang benar, akurasi yang tepat dan terarah maka akan menghasilkan pukulan servis yang baik dan sulit dikembalikan lawan.

Dari uraian di atas jelas bahwa pukulan servis sangat berkaitan dengan komponen kondisi fisik terutama kelenturan dan koordinasi antara mata-tangan. Kurangnya kemampuan atlet dalam melakukan servis juga diduga karena kurangnya kondisi fisik pemain khususnya kelenturan dan koordinasi antara mata-tangan. Didalam latihan serta pantauan penulis belum didapat informasi yang jelas seberapa besar koordinasi mata-tangan dan kelenturan pinggang memberikan sumbangan khususnya dalam melakukan pukulan servis dalam permainan tenis. Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam, sekaligus didapat data dan informasi yang akurat sehingga dapat diberikan solusi atau jalan penyelesaian

masalahnya. Untuk itulah penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai sumbangan kondisi fisik terhadap ketepatan servis.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pernyataan yang diuraikan dalam latar belakang masalah diatas, banyak faktor yang mempengaruhi untuk melakukan suatu ketepatan servis. Adapun faktor tersebut sebagai berikut :

1. Pegangan (Grip) Atlet Tenis PTL UNP.
2. Sikap Berdiri Atlet Tenis PTL UNP.
3. Lambungan Bola (Toss) Atlet Tenis PTL UNP.
4. Ayunan Reket Atlet Tenis PTL UNP.
5. Koordinasi mata-tangan Atlet Tenis PTL UNP.
6. Kelenturan Pinggang Atlet Tenis PTL UNP.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemungkakan diatas, banyak faktor yang diduga mempengaruhi ketepatan servis atlet tenis PTL UNP, maka untuk menimbang waktu dan biaya maka penelitian dibatasi masalah pada :

1. Koordinasi mata-tangan
2. Kelenturan pinggang

D. Perumusan Masalah

1. Apakah koordinasi mata-tangan berkontribusi terhadap ketepatan servis tenis atlet PTL UNP?
2. Apakah kelenturan pinggang berkontribusi terhadap ketepatan servis tenis atlet PTL UNP?
3. Apakah koordinasi mata-tangan dan kelenturan pinggang secara bersama-sama berkontribusi terhadap ketepatan servis tenis atlet PTL UNP?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan servis tenis atlet PTL UNP.
2. Hubungan kelenturan pinggang terhadap ketepatan servis tenis atlet PTL UNP.
3. Hubungan koordinasi mata-tangan dan kelenturan pinggang secara bersama-sama terhadap ketepatan servis tenis atlet PTL UNP.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang (UNP).

2. Penulis untuk mendapatkan data dan informasi yang akurat tentang seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan dan kelenturan pinggang terhadap ketepatan servis dalam tenis.
3. Pembina, pelatih dan guru olahraga sebagai bahan acuan tentang kondisi fisik yang harus diperhatikan pada permainan tenis lapangan dan meningkatkan kemampuan *servis* dalam tenis.
4. Atlet Tenis Lapangan menambah wawasan tentang olahraga Tenis Lapangan.
5. PENGDA Pelti kota Padang sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi atlet Tenis terutama dalam melakukan pukulan servis.