

**HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN KEKUATAN GENGAMAN  
TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND VOLLEY* ATLET  
TENIS LAPANGAN KABUPATEN PASAMAN**

**SKRIPSI**



Oleh  
**HIDAYAT RAHMAN**  
NIM 1207052

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLARAGAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

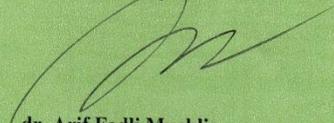
HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN KEKUATAN GENGAMAN  
TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND VOLLEY*  
ATLET TENIS LAPANGAN KABUPATEN PASAMAN

Nama : **HIDAYAT RAHMAN**  
NIM : 1207052  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

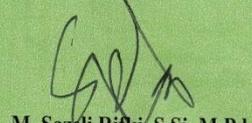
Padang, Agustus 2016

Disetujui oleh:

Pembimbing I

  
**dr. Arif Fadli Muchlis**  
NIP. 197308222006041001

Pembimbing II

  
**M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
NIP. 197907042009121004

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi

  
**Drs. Wilda Wellis, SP, M.Kes**  
NIP. 1970051 21999003 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

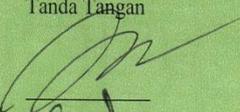
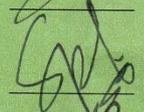
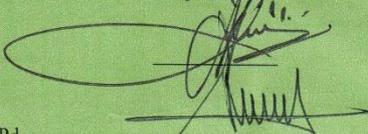
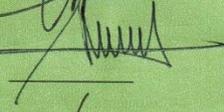
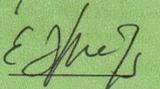
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN KEKUATAN GENGAMAN  
TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND VOLLEY*  
ATLET TENIS LAPANGAN KABUPATEN PASAMAN

Nama : HIDAYAT RAHMAN  
NIM : 1202480  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: dr. Arif Fadli Muchlis	
Sekretaris	: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	
Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	
Anggota	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd	
Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Pd	

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2016  
Yang Menyatakan



Hidayat Rahma

## ABSTRAK

### **Hidayat Rahman (2016) : Hubungan Tingkat Konsentrasi dan Kekuatan Genggaman Tangan Terhadap Kemampuan *Forehand Volley* Dalam Permainan Tenis Lapangan di Kabupaten Pasaman.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *forehand volley* dalam permainan tenis lapangan di Kabupaten Pasaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat mengetahui hubungan tingkat konsentrasi dan kekuatan genggaman tangan terhadap kemampuan *forehand volley* dalam permainan tenis lapangan di Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian ini adalah *ex post facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan Kabupaten Pasaman yang aktif mengikuti latihan berjumlah 20 orang. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*, sehingga pemain yang usianya di atas 14 ke atas dijadikan sampel yaitu berjumlah 11 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan tes. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan uji korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan (1) Tingkat konsentrasi berhubungan signifikan dengan kemampuan *forehand volley* dalam permainan tenis lapangan di Kabupaten Pasaman. Hal ini ditandai dengan perolehan tingkat hubungan yaitu  $r_{xy} = 0,705 > r \text{ tabel} = 0,602$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan kontribusi sebesar 49,76%. (2) Kekuatan genggaman tangan berhubungan signifikan dengan kemampuan *forehand volley* dalam permainan tenis lapangan di Kabupaten Pasaman. Hal ini ditandai dengan perolehan tingkat hubungan yaitu  $r_{xy} = 0,742 > r \text{ tabel} = 0,602$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan kontribusi sebesar 55,01%. (3) Tingkat konsentrasi dan kekuatan genggaman tangan secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan kemampuan *forehand volley* dalam permainan tenis lapangan di Kabupaten Pasaman. Hal ini ditandai dengan perolehan tingkat hubungan yaitu  $r_{xy} = 0,836 > r \text{ tabel} = 0,602$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan kontribusi sebesar 69,98%.

Kata Kunci: Tingkat konsentrasi, Kekuatan genggaman tangan, kemampuan *forehand volley*

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“Hubungan Tingkat Konsentrasi dan Kekuatan Genggaman Tangan Terhadap Kemampuan *Forehand Volley* Atlet Tenis Lapangan di Kabupaten Pasaman”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di fakultas ini.
2. Ibu Dr. Wilda Welis,SP, M. Kes selaku ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
3. Bapak dr. Arif Fadli Muchlis sebagai Pembimbing I dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak penguji Drs. Rasyidin Kam, Anton Komaini, S.Si., M. Pd, dan Endang Sepdanius S.Si, M. Or.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang peneliti peroleh selama perkuliahan.

6. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti yang selalu memberi kasih sayang, semangat serta do'a dan juga keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajiann Teori .....	8
1. Permainan Tenis Lapangan .....	8
2. Teknik Dalam Permainan Tenis Lapangan .....	9
3. Pukulan <i>Forehand Volley</i> .....	10
4. Konsentrasi dalam Bermain Tenis Lapangan .....	21
5. Kekuatan Genggaman Tangan .....	24
6. Unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Tenis Lapangan.....	26
B. Kerangka Konseptual .....	27
C. Hipotesis.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel .....	29
D. Jenis dan Sumber Data .....	30
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	31

F. Teknik Analisa Data.....	36
G. Prosedur Penelitian.....	38
H. Definisi Operasional.....	39
<b>BAB IV HASIL dan PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Deskriptif .....	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	45
C. Pengujian hipotesis .....	47
D. Pembahasan .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran-Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Instrumen Konsentrasi <i>Grid Concentration Exercise</i> .....	32
Tabel 2. Norma Tes Konsentrasi <i>Grid Concentration Exercise</i> .....	32
Tabel 3. Norma Kekuatan Genggaman Tangan Kanan .....	33
Tabel 4. Norma Kekuatan Genggaman Tangan Kiri .....	34
Tabel 5. Tingkat Keeratan hubungan Antara Variabel X dan Y .....	38
Tabel 6. Nama-Nama Tenaga Pembantu .....	38
Tabel 7. Alat dan Kelengkapan Penelitian .....	39
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Atlet Tenis .....	41
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kekuatan Genggaman Tangan .....	42
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Forehand Volley</i> .....	44
Tabel 11. Rangkuman Analisis Uji Normalitas .....	46
Tabel 12. Uji Signifikan Korelasi X1 dengan Y .....	47
Tabel 13. Uji Signifikan Korelasi X2 dengan Y .....	49
Tabel 14. Uji Signifikan Korelasi X1 dengan Y .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Cara Memegang Raket dengan <i>Continental</i> .....	15
Gambar 2. Posisi Siap Melakukan Forehand Volley .....	16
Gambar 3. Ayunan Ke Belakang <i>Volley</i> .....	17
Gambar 4. Ayunan ke Depan <i>Forehand Volley</i> .....	18
Gambar 5. Perkenaan Raket dengan Bola .....	19
Gambar 6. Gerak Lanjutan <i>Forehand Volley</i> .....	20
Gambar 7. Pelaksanaan <i>Forehand Volley</i> .....	20
Gambar 8. <i>Musculus Flexor Digitorum Superficialis</i> .....	26
Gambar 9. Kerangka Konseptual .....	28
Gambar 10. Test Pengukuran Kekuatan Genggaman Tangan .....	33
Gambar 11. Lapangan Tes Tennis Dyer .....	35
Gambar 12. Histogram Tingkat Konsentrasi .....	42
Gambar 13. Histogram Kekuatan Genggaman Tangan .....	43
Gambar 14 Histogram Kemampuan <i>Forehand Volley</i> .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Nama Pemain Data Lengkap Hasil Tingkat Konsentrasi, Kekuatan Gengaman Tangan dan Kemampuan <i>Forehand Volley</i> .....	59
Lampiran 2. Uji Normalitas Variabel X1 .....	60
Lampiran 3. Uji Normalitas Variabel X2.....	61
Lampiran 4. Uji Normalitas Variabel Y.....	62
Lampiran 5. Uji Hipotesis .....	63
Lampiran 6. Daftar Luar di Bawah Lengkungan normal Standar Dari 0 ke z ....	67
Lampiran 7. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	68
Lampiran 8. Product Moment .....	69
Lampiran 9. Blangko Tes Kekuatan Genggaman Tangan .....	80
Lampiran 10. Instrumen Konsentrasi Grid Condensation Exercise .....	71
Lampiran 12. Blangko Tes Forehand Volley ke Dinding .....	72
Lampiran 13. Foto Penelitian .....	73
Lampiran 14. Surat Penelitian dari Dinas Perindustrian dan Perdagangan .....	83
Lampiran 15. Surat Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	84
Lampiran 16. Surat Izin Peneltian dari PELTI Kabupaten Pasaman .....	86

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tenis lapangan berkembang pesat di Indonesia karena muncul dari kebutuhan masyarakat yang merasa penting akan aktifitas olahraga. Selain menjadi olahraga permainan dan menjaga kebugaran, olahraga tenis lapangan juga membentuk sikap mental seseorang, antara lain yaitu kedisiplinan, kesopanan, dan juga kepercayaan diri.

Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia (PELTI) memiliki program kerja melakukan penataan organisasi, penataran pelatih, penataran perwasitan, mengirim pemain latihan keluar negeri, mendatangkan pelatih bangsa asing, mengadakan kompetisi setiap tahun. Selain itu PELTI juga melakukan pembinaan di dalam negeri terhadap pemain senior dan pemain junior secara bertingkat melalui klub-klub tenis lapangan yang berada perserikatan diseluruh Indonesia.

Tujuan dari semua kegiatan yang dilakukan PELTI adalah lahirnya atlet-atlet berbakat memiliki prestasi yang mampu mengangkat citra prestasi tenis lapangan Indonesia secara internasional. Tujuan PELTI ini sejalan dengan tujuan dari Undang-Undang No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional dalam Bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat martabat dan keharmonisan bangsa”.

Mendukung program PELTI semua perkumpulan tenis lapangan yang ada di seluruh Indonesia di harapkan melaksanakan pembinaan terhadap pemain senior dan pemain yunior. PELTI kabupaten Pasaman melakukan pembinaan terhadap atlet tenis lapangan.

Ide dasar dari permainan tenis lapangan adalah mematikan bola di daerah lawan dan mempertahankan bola agar tidak mati daerah permainan sendiri. Memukul bola sebelum atau sesudah memantul di lapangan dengan satu kali pantul menggunakan raket, melewati di atas net dan masuk kedalam lapangan permainan lawan.

Brown (2007:4)menjelaskan: “pemain harus menambah skor mereka sendiri, mengembalikan pukulan-pukulan lawan di dalam maupun di luar garis batas dan mematikan bola di daerah lawan”. Cara - cara yang dilakukan dalam memukul bola agar dapat menuju ke lapangan lawan dinamakan dengan dengan istilah teknik-teknik dasar pukulan bermain tenis.

Di dalam permainan tenis lapangan terdapat dua teknik yang harus di pelajari yaitu teknik dasar dan teknik pukulan. Menurut Yudoprasetio (1981:10) bahwa :“Di dalam tenis lapangan terdapat dua teknik yaitu teknik dasar dan teknik pukulan ”. contoh teknik dasar adalah cara memegang raket, gerakan kaki, gerakan badan dan konsentrasi. Teknik pukulan seperti *servis, forehand drive, backhand drive overhad smash ,volley*. Teknik pukulan yang menguntungkan mencuri point adalah *forehand volley*.

Menurut Brown (2007: 69) : “pukulan *forehand volley* adalah pukulan tembakan sebelum bola jatuh memantul di lapangan”. Menurut Sukadiyanto

(2002:38) “bahwa komponen kondisi fisik yang di perlukan di dalam olahraga tenis lapangan adalah: daya tahan, kekuatan,kecepatan, kekuatan otot lengan,dan kekuatan genggam tangan.

Sesuai dengan pendapat Yudoprasetyo (1981:24) mengatakan bahwa“kekuatan genggam tangan mempunyai peranan penting karena pada saat memukul bola dengan raket di perlukan kekuatan genggam yang kuat agar raket tidak mudah lepas dan hasil dari pukulan menjadi lebih terarah”.

Tenis lapangan harus memiliki konsentrasi untuk setiap melakukan teknik pukulan tidak terlepas untuk teknik pukulan *forehand volley*. Menurut Maksu (2011:153) “istilah konsentrasi sering dialih-tukarkan dengan istilah perhatian, yaitu suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu”. Menurut Gunarsa (2004:87) “perhatian dan konsentrasi adalah proses yang mengarahkan kesadaran akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada pengindraan”.

Berdasarkan dua pengertian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal dan internal. Mengingat pentingnya pukulan *forehand volley* bagi para pemain yang ingin menjadi tangguh dalam 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.

Hasil rekapitulasi terhadap kesalahan atlet putra dalam melakukan teknik pukulan tenis lapangan untuk teknik pukulan *service* persentase kesalahan sebesar 40%, teknik pukulan *forehand* persentase kesalahan 25%, teknik pukulan *backhand* 35%. Teknik pukulan *forehand volley* persentase kesalahan 60%, teknik pukulan *backhand volley* persentase kesalahan 40%, teknik pukulan *smash* persentase kesalahan 20%.

Kesimpulan dari rekapitulasi terhadap kesalahan atlet putra dalam melakukan teknik pukulan tenis lapangan. Teknik pukulan *forehand volley* memuncaki persentase kesalahan sebesar 60% diikuti teknik pukulan *backhand volley* 40%, *service* 40%, *backhand* 35%, *forehand* 25%, dan *smash* 20%.

Setelah di observasi pada atlet yang latihan di lapangan tenis di belakang kantor Bupati Pasaman ditemukan saat melakukan teknik pukulan *forehand volley* kurang optimal. Hal ini terlihat ketika melakukan *forehand volley* dimana bola sering keluar lapangan, bola menyangkut di net dan pegangan raket tidak kuat sehingga raket di genggamannya terlepas, serta kurangnya konsentrasi atlet saat memukul bola.

Teknik pukulan *forehand volley* mungkin ada hubungannya dengan tingkat konsentrasi dan kekuatan genggamannya tangan. Belum jelasnya sampai sejauh mana hubungan tingkat konsentrasi dan kekuatan genggamannya tangan terhadap *forehand volley*. Perlu dilakukan penelitian yang hasilnya di harapkan dapat memberikan hubungan yang berarti dalam olahraga tenis lapangan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Pada saat melakukan teknik pukulan *Forehand volley* kurang tepat sasaran sehingga bola mudah dikembalikan oleh lawan.
2. Saat melakukan teknik pukulan *Forehand volley* bola sering keluar lapangan
3. Saat melakukan teknik pukulan *Forehand volley* bola menyangkut di net
4. Peggangan raket saat melakukan *forehand volley* tidak kuat sehingga raket digenggaman terlepas dan menguntungkan bagi lawan untuk menambah poin.
5. Pada saat melakukan teknik pukulan *forehand volley* atlet kurang konsentrasi apakah bola dipukul menggunakan teknik pukulan *forehand volley* atau tidak.

## **C. Pembatasan Masalah**

Peneliti hanya melihat sejauh mana hubungan tingkat konsentrasi dan kekuatan genggam tangan terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis lapangan kabupaten pasaman.

## **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang yang diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Sejauh mana hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap kemampuan *forehand volley* dalam permainan tenis lapangan di Kabupaten Pasaman?

2. Sejauh mana hubungan antara kekuatan genggam tangan terhadap kemampuan *forehand volley* dalam permainan tenis lapangan di Kabupaten Pasaman?
3. Sejauh mana hubungan antara tingkat konsentrasi dan kekuatan genggam tangan terhadap kemampuan *forehand volley* dalam permainan tenis lapangan di Kabupaten Pasaman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap kemampuan *forehand volley* dalam permainan tenis lapangan di Kabupaten Pasaman.
2. Hubungan antara kekuatan genggam tangan terhadap kemampuan *forehand volley* dalam permainan tenis lapangan di Kabupaten Pasaman.
3. Hubungan antara tingkat konsentrasi dan kekuatan genggam tangan terhadap kemampuan *forehand volley* dalam permainan tenis lapangan di Kabupaten Pasaman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti sendiri merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Berguna bagi pelatih tenis lapangan untuk dapat dijadikan pedoman dalam menyusun program latihan, khususnya tingkat konsentrasi dan kekuatan genggam tangan terhadap *forehand volley* atlet tenis lapangan kabupaten Pasaman.

3. Sebagai bahan pedoman bagi peneliti berikutnya.
4. Sebagai bahan bacaan mahasiswa khususnya FIK UNP