

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETEPATAN
GROUNDSTROKE ATLET TENIS PTL (UNP)**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



Diajukan oleh:

**BENI IRFAN
NIM 78599**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP
KETEPATAN *GROUNDSTROKE* ATLET TENIS PTL (UNP)

Nama : BENI IRFAN

NIM/BP : 2006/78599

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Dr. Adnan Fardi, M.Pd.

NIP: 19581203 198503 1 002

Pembimbing II,

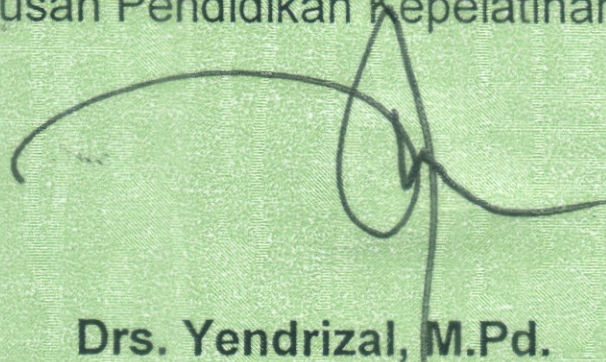


Drs. Hendri Irawadi, M.Pd.

NIP: 19600514 198503 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Yendrizar, M.Pd.

NIP: 19611113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETEPATAN GROUNDSTROKE ATLET TENIS PTL (UNP)

Nama : BENI IRFAN
BP/NIM : 2006/78599
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama
Ketua	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd.
Sekretaris	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd.
Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd.
	Drs. Masrun, M.Kes., AIFO
	Drs. Busli Jamal

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Ketepatan *Groundstroke* Atlet Tennis Lapangan PTL UNP

Oleh: Beni Irfan/2011

Masalah dalam penelitian ini mengungkapkan pengaruh latihan kelincahan terhadap ketepatan pukulan *groundstroke*. Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan pengaruh latihan kelincahan terhadap ketepatan pukulan *groundstroke* atlet tenis lapangan PTL UNP.

Populasi penelitian adalah atlet PTL UNP yang mengikuti latihan berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan dengan metoda eksperimen dan rancangan penelitian *two group pre-test – post-test design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang setelah dilakukan *pre-test* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *Ordinally matching pairing*. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok latihan kelincahan dan tanpa latihan kelincahan terhadap ketepatan *groundstroke* dalam permainan tenis lapangan. Masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan 3 kali. Alat untuk mengukur ketepatan *groundstroke* dapat diukur dengan tes *Broer-Miller tennis Collins*.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa latihan kelincahan memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan ketepatan *groundstroke*, yaitu dari rata-rata 52,15 pada *pre-test* menjadi rata-rata 68,55 pada *post-test* ($t_{hit} = 9,33 > t_{tab} = 2,26$). Atlet yang bermain tenis tanpa latihan kelincahan juga memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan ketepatan *groundstroke*, yaitu dari rata-rata 52 pada *pre-test* menjadi rata-rata 52,75 pada *post-test* ($t_{hit} = 5,60 > t_{tab} = 2,26$). Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari hasil post test antara kelompok latihan kelincahan dengan tanpa latihan kelincahan terhadap ketepatan *groundstroke*, di mana $t_{hit} = 8,10 > t_{tab} = 2,26$.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Ketepatan *Groundstroke* Atlet Tennis PTL (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan berupa moril dan materil dari berbagai pihak. Untuk itu kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Adnan Fardi, M.Pd. sebagai pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik (PA) dan Drs. Hendri Irawadi, M.Pd. selaku pembimbing II, yang dengan tulus, ikhlas serta sepenuh hati telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Maidarman, M.Pd., Drs. Masrun, M.Kes., AIFO dan Drs. Busli selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Syahrial B., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Yendrizar, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Kedua orang tuaku tercinta dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil hingga penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa kepelatihan BP 2006 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Bapak/Ibu dan rekan-rekan, semoga jasa baik tersebut akan menjadi ibadah di sisi Allah SWT, Amin.

Padang, Januari 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Permainan Tennis Lapangan	9
2. Hakikat Ketepatan <i>Groundstroke</i>	10
3. Hakikat Latihan	20
4. Hakikat Kelincahan	24
B. Kerangka Pikir	32
C. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	47
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang, dewasa ini berusaha keras melakukan pembangunan dan peningkatan kemampuan di segala bidang bagi kemajuan dan kesejahteraan bangsa, pembangunan dasarnya menuntut manusia yang sehat rohani maupun jasmani. Sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005, menyatakan:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, serta disiplin. Lebih dari itu olahraga juga bertujuan untuk membina persatuan bangsa, memperoleh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. (Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, 2005:6)

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP) merupakan salah satu lembaga pendidikan tinggi di bidang olahraga dan kesehatan yang mengemban tugas mempersiapkan tenaga yang terampil dan profesional dalam mengelola olahraga di masyarakat. FIK mempunyai jurusan kepelatihan yang bertujuan sangat spesifik, di mana mahasiswa yang memilih jurusan ini di samping dituntut untuk mampu menjadi seorang guru, juga harus mampu menjadi seorang pelatih yang dapat mempersiapkan atlet untuk berprestasi sesuai dengan jenis olahraga yang digelutinya.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang cukup baik di Sumatera Barat, adalah cabang olahraga tenis lapangan. Perkembangan olahraga ini dapat dilihat dari banyaknya berdiri klub-klub, maupun perorangan yang aktif berlatih tenis di beberapa tempat di Sumatera Barat. Selain itu perkembangan tersebut ditandai dengan rutinnya pertandingan yang diselenggarakan oleh pengurus provinsi (Pengprov), Persatuan Tenis Lapangan Sumatera Barat dan Pengkot (Pengurus Kota), Pengkab (Pengurus Kabupaten) di Sumatera Barat, baik tingkat senior maupun junior.

Dengan banyaknya berdiri klub-klub yang ada di Sumatera Barat, tentu dibutuhkan pelatih-pelatih yang selain mengerti tentang masalah kondisi fisik, taktik, mental, metoda-metoda, program latihan, juga mempunyai dan menguasai teknik yang benar. Dengan menguasai teknik yang benar, seorang pelatih diharapkan mampu untuk menguasai serta dapat memberikan teknik yang benar kepada anak didiknya, sehingga besar kemungkinan anak didik dapat berprestasi dengan baik. Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang (PTL UNP) merupakan salah satu klub pelatihan tenis lapangan yang ada di Kota Padang. PTL UNP ini aktif mengadakan pembinaan dan pelatihan terhadap pemain-pemain yang nantinya diharapkan dapat melahirkan atlet tenis yang handal dan berkualitas.

Mencapai prestasi dalam olahraga tenis lapangan tidaklah mudah. Keberhasilan itu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berupa dana, makanan, pelatih, keluarga dan lingkungan, tetapi lebih

dipengaruhi oleh faktor internal yang terdiri dari kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Syafruddin (1999:24) menyatakan "bahwa yang menentukan prestasi seorang atlet adalah kondisi, teknik, taktik, dan mental".

Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet. Dalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen. Balley dan Astrand dalam Arsil (2008:5-6) menyatakan bahwa "unsur kondisi fisik adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan, (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Untuk dapat bermain tenis dengan benar, seorang atlet tenis harus mampu menguasai berbagai teknik dasar dalam permainan tenis lapangan, seperti: *groundstroke forehand*, *groundstroke backhand*, *volley*, *service*, dan *smash*. Irawadi (2009:29). *Volley* adalah pukulan yang dilakukan langsung sebelum bola jatuh di lapangan permainan, kemudian *service* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola terlebih dahulu dilambungkan, dan belum sempat jatuh di lapangan permainan, sedangkan *smash* yaitu pukulan yang dilakukan di atas kepala atau *over head* sebelum bola memantul di daerah permainan.

Groundstroke adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul terlebih dahulu di lapangan permainan baik dari arah kanan dan kiri" (Irawadi, 2009:28). Kemudian Yudoprasetyo (1981:45) mendefinisikan bahwa "*Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan". Secara umum pukulan *groundstroke* ada dua yaitu *forehand* dan *backhand*. *Forehand* merupakan pukulan yang

dilakukan dengan telapak tangan mengayun raket ke depan, sementara *backhand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan menggunakan belakang telapak tangan mengayun raket ke depan untuk memukul.

Pada saat sekarang pukulan *groundstroke* dianggap lebih penting, karena dapat mendesak lawan atau menempatkan bola ke daerah lawan pada tempat-tempat tertentu sesuai keinginan serta juga dapat digunakan untuk bertahan dan mendapatkan poin. Brown (1999:31) menjelaskan “pukulan *groundstroke* adalah pukulan yang paling efisien di dalam olahraga tenis dan harus dipandang sebagai satu senjata penyerangan yang utama untuk melanjutkan gempuran terhadap lawan”. Dilihat dari proses gerakannya teknik *groundstroke* adalah bola dipukul setelah memantul terlebih dahulu di lapangan permainan, di mana saat melakukan pemain harus melakukan pergerakan ke kanan, ke depan, ke belakang, kiri dan kanan dalam usaha mengembalikan bola. Dalam permainan tenis, *groundstroke* saat ini merupakan salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai dengan benar, bahkan sekarang dianggap sebagai teknik yang mematikan. Pukulan *groundstroke* dapat mendesak lawan juga dapat digunakan untuk bertahan, dan untuk mendapatkan poin, baik dalam permainan tunggal maupun dalam permainan ganda.

Dalam permainan tenis lapangan ada dua tingkatan kemampuan yaitu *beginner* (pemula), *advance* (lanjutan). Sehubungan dengan ini Irawadi (2009:2) menjelaskan “untuk *beginner*, *groundstroke* dilakukan sebatas melewati net dan masuk ke daerah lawan, untuk *advance* pukulan *groundstroke* tidak hanya dilakukan sebatas melewati net dan masuk ke

daerah lawan saja tetapi juga diarahkan tepat pada sasaran di daerah lawan (*target*)”.

Dalam permainan tenis lapangan tidak hanya teknik, taktik dan mental saja yang harus diperbaiki, kondisi fisik juga sangat penting dalam bermain. Salah satu unsur kondisi fisik yang berpengaruh dalam permainan tenis lapangan adalah kelincahan, di mana seorang pemain harus mampu bergerak ke depan, ke belakang, kiri dan kanan dengan cepat dan mengarahkan bola tepat pada sasaran yang dituju, serta dapat bergerak dengan cepat ke arah yang dibutuhkan.

Krisse (1999:23) menerangkan bahwa “kelincahan merupakan dasar suatu pukulan, penguasaan lapangan, mengatur keseimbangan sekaligus mengganti arah pukulan”. Kemudian Harsono (1994:28), menjelaskan “seseorang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuh”.

Dari penjelasan di atas dapat diambil tiga poin penting, bahwa kelincahan berguna untuk: (1) sebagai suatu hal yang mendukung dalam penguasaan teknik; (2) sebagai kemampuan dalam menguasai lapangan; (3) mengatur arah pukulan tanpa kehilangan keseimbangan setelah memukul. Dengan kelincahan yang dimiliki, seorang petenis akan lebih awal dalam menyiapkan posisi pukul, proses pemindahan tenaga bisa dilakukan jika seorang petenis berada dalam keadaan seimbang, dan tidak tergesa-gesa.

Penulis sebagai seorang pelatih tenis di PTL UNP, menemukan fakta di lapangan bahwa atlet tenis tidak mampu melakukan pukulan dengan baik, seperti: *timing* tidak tepat, *backswing* terlambat dan gerakan akhir tidak sempurna. Kesalahan ini akan menyebabkan tidak tepatnya target pukulan yang diinginkan, sehingga kesempatan untuk melakukan pukulan berikutnya akan hilang. Maka dari itu banyak atlet tenis lapangan PTL UNP yang kehilangan kesempatan untuk mendapatkan angka dalam bertanding karena *groundstroke* yang dilakukan tidak tepat sasaran, sehingga para pemain sulit untuk menempatkan bola di daerah permainan lawan dan memperoleh angka.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah teknik berpengaruh terhadap ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP?
2. Apakah koordinasi dapat mempengaruhi hasil ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP?
3. Apakah daya tahan dapat mempengaruhi hasil ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP?
4. Apakah latihan kelincahan mempengaruhi hasil ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP?

5. Apakah tanpa latihan kelincahan mempengaruhi hasil ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP?
6. Apakah mental mempengaruhi hasil ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP?
7. Apakah pegangan mempengaruhi hasil ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP?

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak meluas permasalahan penelitian maka perlu diadakan pembatasan masalah, yaitu “latihan kelincahan dengan tanpa latihan kelincahan berpengaruh terhadap ketepatan *groundstroke* atlet PTL UNP.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah latihan kelincahan berpengaruh terhadap ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP?
2. Apakah tanpa latihan kelincahan berpengaruh terhadap ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP?
3. Apakah terdapat perbedaan antara latihan kelincahan dengan tanpa latihan kelincahan terhadap ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: “Untuk melihat perbedaan pengaruh antara latihan kelincahan dan tanpa latihan kelincahan terhadap ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP”.

F. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai informasi dan masukan bagi para pelatih tenis dalam melatih *groundstroke* untuk melatih *groundstroke* atletnya.
2. Berguna bagi atlet dan mahasiswa untuk mengembangkan program latihan kelincahan terhadap ketepatan *groundstroke*.
3. Untuk pustaka sebagai perbendaharaan sumber referensi.
4. Bagi Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai pertimbangan terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya.
5. Sebagai salah satu syarat menamatkan kuliah dan mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA dan HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Tennis Lapangan

Permainan tenis lapangan adalah permainan yang dimulai dengan melakukan *service*, yaitu melambungkan bola di atas kepala atau depan kemudian dipukul dengan raket sebelum bola menyentuh lapangan. Bola kemudian diambil oleh lawan dengan mengembalikan setelah bola menyentuh lapangan, ini dinamakan dengan *return*. Permainan tenis idenya mematikan bola di tempat lawan dan mempertahankan daerah lapangan dari serangan lawan agar bola tidak mati di lapangan sendiri karena lawan akan selalu berusaha menjauhkan bola dari pemain. Setelah itu kedua pemain berusaha mengejar dan mengembalikan bola yang datang tanpa terduga arahnya. Permainan tenis mempunyai lapangan berbentuk persegi panjang dengan panjang 23,77 m dan lebar 8,23 m, dibagi dua di tengah-tengah dengan jaring (net) dan tinggi net 1,067 m, tonggak net di sisi kanan dan kiri dan tinggi 91,4 cm dari garis lapangan bagian terluar dalam Irawadi (2009:19). Dalam permainan tenis lapangan terdapat beberapa teknik dalam penguasaan pukulan yaitu *forehand*, *backhand*, *volley*, dan *service/smash*, ini adalah bagian dari permainan yang tidak bisa dipisahkan.

Ada dua faktor yang mempengaruhi permainan tenis dengan baik yaitu faktor *Eksternal* dan faktor *Internal*. *Internal* lebih banyak mempengaruhi dalam permainan tenis seperti kondisi fisik daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan kelincahan. Dalam permainan tenis pada saat sekarang ini lebih banyak me-makai tipe permainan *speed and power*. Di samping cepat seorang pemain juga dituntut untuk lincah bergerak dalam penguasaan lapangan. Seorang pemain tipe seperti ini harus berani melakukan serangan-serangan yang tujuannya agar bisa mematikan bola di daerah lawan dengan melakukan pukulan *groundstroke*.

2. Hakikat Ketepatan *Groundstroke*

Istilah “ketepatan” dalam bahasa Indonesia berarti kena sasaran. *Groundstroke* terdiri dari dua kata *ground* dan *stroke*. *Ground* yang dimaksud di sini adalah tanah dan *stroke* adalah pukulan. Menurut Yudoprasetio (1981:31), *groundstroke* adalah “pukulan yang dilakukan terhadap bola yang menyentuh tanah (lapangan)”. Hal senada juga diungkapkan oleh Irawadi (2009:28) *groundstroke* adalah “pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan permainan”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa: *groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan tepat pada sasaran setelah bola menyentuh tanah. Irawadi (2009:30) menambahkan, ada dua jenis pukulan yang termasuk pada golongan *groundstroke* yaitu: “(a) *forehand drive*, (b) *backhand drive*”.

Zulhilmi (1999:65) berpendapat bahwa, “setiap bola yang memantul dan dipukul dari arah kanan bagi pemain yang menggunakan tangan kanan disebut *forehand drive* dan sebaliknya bagi pemain yang menggunakan atau memegang raket dengan tangan kiri adalah bola dipukul dari arah kiri tubuhnya. Menurut Damrah (2004:41), “*backhand drive* adalah pukulan yang dilakukan di sebelah kiri bagi orang yang memegang raket dengan tangan kanan, atau di sebelah kanan bagi orang yang memegang raket dengan tangan kiri.

Loman (1993:76) menjelaskan, beberapa teknik yang perlu diperhatikan oleh seorang petenis dalam melakukan *groundstroke* di antaranya: “(a) *Backswing*, (b) *forward swing*, (c) *follow through*. Adapun prosesnya untuk *backswing*”. (1) lakukan *backswing* segera mungkin dengan tangan kanan lurus dan lengan kiri menekuk dekat badan, (2) berat badan berada di atas kaki kiri dan bahu memutar kekiri sedemikian rupa sehingga raket berada di belakang dan di atas pinggul dengan daunnya dalam posisi vertikal, (3) tangan kanan yang memegang raket melangkah sedikit dari tangan kiri, yang menguatkan pukulan dalam posisi menekuk, (4) kedua kaki menekuk lututnya, kaki kiri menapak kuat-kuat dan menghadap ke arah net. Proses *forward swing* (1) melangkah ke depan dengan kaki kanan ke arah bola yang memantul, serta ayunan raket ke bawah dan ke atas sehingga daun raket lebih rendah. (2) bersamaan dengan ayunan raket untuk memukul bola, bahu dan pinggul memutar ke kanan gerakan sehingga bahu dan pinggul dapat berputar lebih banyak sehingga pukulan lebih kuat. (3) pukul bola di depan pinggul

yang ada di muka dengan kedua tangan lurus, jauh dari badan dan dengan kedua lutut menekuk, (4) dalam tahap *forward swing*, berat badan berpindah dari kaki kiri yang ada di belakang ke kaki kanan dan melangkah ke muka. Proses *follow through* setelah *impact*, ayunan raket lurus ke muka atas, ke arah bola, sehingga berhenti ke sebelah bahu kanan.

Jadi menurut teknik di atas, dalam melakukan *groundstroke*. Ketiga komponen yang terdiri dari, *backswing*, *forward swing* dan *follow through* mempunyai suatu gerakan yang tidak terputus-putus (fase gerakan), antara suatu komponen dengan komponen lain harus terstruktur dengan baik.

Irawadi (2009:33) menyatakan teknik *groundstroke forehand* adalah:

- a. Gerakan dimulai dari posisi siap
- b. Dari posisi siap dilakukan gerakan untuk mengatur posisi (jarak pukul)
- c. Setelah ditemukan posisi pas untuk mengatur jarak pukul, maka genggam raket diatur
- d. Raket dipegang dengan cara semi *Western Grip*
- e. Gerakan mengayun raket ke belakang (*backswing*) dimulai dengan memutar bahu kanan ke belakang.
- f. Bersamaan dengan mengayun raket ke belakang, posisi kaki diatur sedemikian rupa, sehingga membentuk posisi berdiri menjadi setengah terbuka (*Semi Open Stand*) dalam jarak kurang lebih

selebar bahu. Kaki kiri di depan dan kaki kanan berada agak ke belakang, dan jika dihubungkan membentuk garis serong.

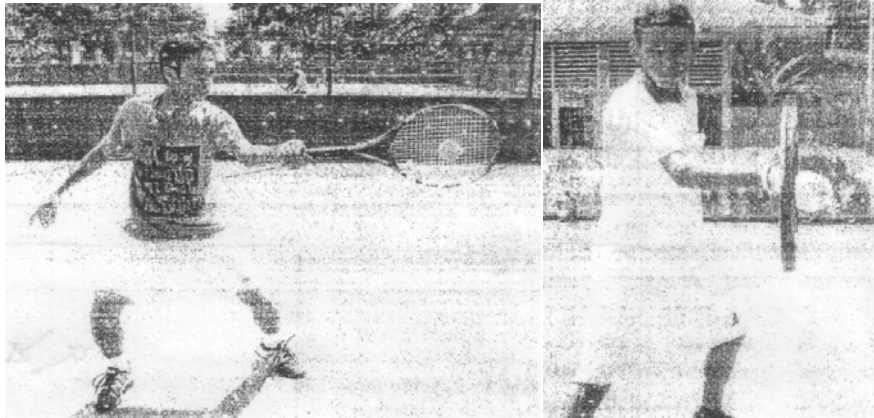
- g. Pada akhir gerakan ini, raket sudah berada di belakang dengan permukaan daun raket lebih rendah dari pada bola yang akan dipukul. Tubuh berdiri dengan kedua kaki yang ditekuk, tangan kiri agak dibuka arah ke depan untuk menambahkan keseimbangan, tangan kanan sudah siap untuk mengayunkan raket ke depan untuk memukul bola.



Gambar 1. Posisi Akhir *Backswing Forehand Drive*
(Irawadi, 2009:34)

- h. Dari posisi ini raket diayun ke depan atas sejalan dengan memutar bahu, dan genggaman diperkuat, sampai terjadi *impact* dengan bola.
- i. Usahakan *impact* antara senar raket dengan bola (*impact*) terjadi pada ketinggian di atas pinggang, bola berada di depan badan, dan jarak ke samping tepat sejangkauan. Pada saat itu titik berat badan

berada pada bola. Kondisi demikian akan menambah tenaga pukulan.



Gambar 2. Titik perkenaan *forehand drive*
(Irawadi, 2009:34)

- j. Setelah terjadi *impact* antara raket dengan bola, gerakan raket diteruskan ke atas mengikuti gerakan alamiah dari gerakan lengan, sehingga berakhir di atas bahu kiri. Usahakan pergelangan tangan tetap terkunci, supaya pergerakan raket tetap stabil, dan memberikan efek putaran pada bola yang dipukul. Gerakan ini selain merupakan gerak lanjut (*follow through*) dari gerakan mengayun ke depan, juga berfungsi untuk menjaga keseimbangan, dan mengatur arah dan pergerakan bola yang dipukul. Biasanya saat kedua kaki sedikit terangkat dan mendarat kembali lebih ke depan dari posisi semula.



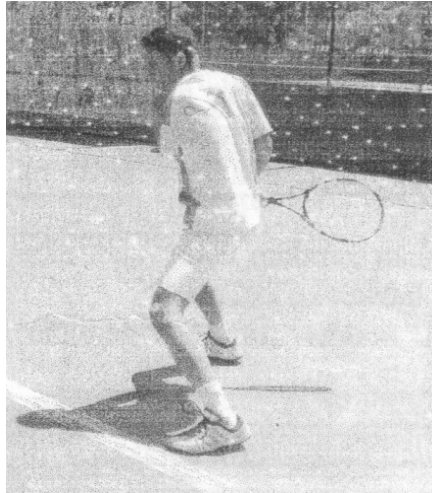
Gambar 3. *Follow through Forehand Drive*
(Irawadi, 2009:35)

Selama proses kegiatan memukul tadi, mulai dari gerakan mencari posisi pukul sampai selesai memukul, keseimbangan mesti terjaga dengan baik.

Berdasarkan proses pengamatan teknik di atas, raket dipegang dengan cara *Semi Western Grip*, merupakan pegangan seperti bersalaman, setelah tahu bola akan menuju sisi *forehand*, segeralah melakukan *backswing* dengan cara membawa raket ke samping belakang badan, secara bersamaan atur langkah dan siapkan posisi pukul yang bagus, lalu lakukan *impact* pada posisi yang tepat, yaitu di depan samping badan, dengan catatan juga terlalu jauh dan juga terlalu rapat dengan badan. Hal ini akan berpengaruh terhadap kemampuan dan ketepatan serta keseimbangan dalam melakukan pukulan *forehand*. Adapun pengaruh yang langsung, yaitu: tidak tepatnya arah pukul, tenaga yang dihasilkan akan kurang, dan bola akan sulit untuk di kontrol sehingga kegunaan dari *forehand* itu sendiri tidak dapat terealisasi dengan baik.

Irawadi (2009:40) menyatakan teknik *groundstroke back-hand*, adalah:

- a. Gerakan dimulai dari posisi siap
- b. Dari posisi siap dilakukan gerakan untuk mengatur posisi (jarak pukul)
- c. Setelah ditemukan posisi yang pas untuk mengatur jarak pukul, maka genggamannya raket diatur
- d. Raket dipegang dengan cara *Eastern Backhand Grip*
- e. Gerakan mengayun raket ke belakang (*backswing*) dimulai dengan memutar bahu kiri ke belakang, sehingga bahu kanan mengarah ke net.
- f. Bersamaan dengan mengayun raket ke belakang, posisi kaki diatur sedemikian rupa, sehingga membentuk posisi berdiri tertutup (*close stand*) dalam jarak kurang lebih selebar bahu. Kaki kanan di depan dan kaki kiri berada di belakang, dan jika dihubungkan membentuk garis lurus sejajar sisi lapangan.
- g. Pada akhir gerakan ini, raket sudah berada di belakang, dengan permukaan daun raket lebih rendah dari pada bola yang akan dipukul. Tubuh berdiri dengan kedua kaki yang ditekuk, tangan kiri memegang leher raket membantu menjaga posisi raket sebelum digerakkan kembali ke depan untuk memukul bola. Tangan kanan sudah siap untuk mengayunkan raket ke depan untuk memukul bola.



Gambar 4. Posisi akhir *backswing Backhand drive two handed* (Irawadi, 2009:40)

- h. Dari posisi ini raket diayun ke depan atas sejalan dengan memutar bahu kembali ke arah kanan, dan genggaman diperkuat, sampai terjadi tabrakan dengan bola. Saat tangan kanan mengayun raket ke depan tangan kiri melepaskan genggaman, dan direntangkan seperlunya untuk menjaga keseimbangan.
- i. Usahakan *impact* antara senar raket dengan bola (*impact*) terjadi pada ketinggian di atas pinggang, bola berada di depan badan, dan jarak ke samping tepat sejangkauan. Pada saat itu titik berat badan berada pada bola. Kondisi demikian akan menambah tenaga pukulan.



Gambar 5. Posisi *impact backhand drive two handed*
(Irawadi, 2009:41)

- j. Setelah terjadi *impact* antara raket dengan bola, gerakan raket diteruskan ke atas, mengikuti gerakan alamiah dari gerakan lengan, sehingga berakhir dengan posisi merentang ke samping kanan atas. Usahakan pergelangan tangan tetap terkunci, supaya pergerakan raket tetap stabil, dan memberikan efek putaran pada bola yang dipukul. Gerakan ini selain merupakan gerak lanjut (*follow through*) dari gerakan mengayun ke depan, juga berfungsi untuk menjaga keseimbangan, dan mengatur arah dan pergerakan bola yang dipukul. Biasanya saat kedua kaki sedikit terangkat dan mendarat kembali lebih ke depan dari posisi semula.



Gambar 6. *Follow through backhand drive two handed*
(Irawadi, 2009:41)

Selama proses kegiatan memukul tadi, mulai dari gerakan mencari posisi pukul sampai selesai memukul, keseimbangan mesti terjaga dengan baik.

Berdasarkan pendapat di atas hal yang harus dilakukan adalah, pertama harus dilihat bagaimana datangnya bola, bola akan ke *forehand* atau ke *backhand*, jika sudah tahu kemana arahnya bola, segeralah buat posisi raket, di mana posisi lawan, dan apakah kelemahan lawan, sehingga akan diakhiri dengan gerakan lanjutan. Jadi gerakan antara lain satu fase dengan fase lain akan menuntut kecepatan berpikir dan kecepatan untuk melakukan gerakan.

Adapun kegunaan *groundstroke* menurut Larner (2003:32), adalah “Awal untuk memulai suatu permainan, untuk mengembangkan koordinasi antara raket dengan mata dan merupakan senjata ampuh untuk menguras

tenaga lawan”. Hal senada dijelaskan Brown (2001:31) bahwa kegunaan *groundstroke* adalah ”Sebagai senjata simpanan memasukkan bola”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil suatu kesimpulan, bahwa *groundstroke* merupakan awal untuk memulai suatu permainan tenis lapangan. Oleh sebab itu *groundstroke* lebih banyak dilatih, karena *groundstroke* lebih banyak dipakai dalam pertandingan, jadi semakin banyak frekuensi latihan *groundstroke* akan terciptalah suatu koordinasi yang baik antara raket, bola dan mata. Kegunaan *groundstroke* antara lain, merupakan senjata yang ampuh untuk menguras energi lawan, hal ini terbukti dari komposisi yang dipakai dalam pertandingan, tujuan *groundstroke* adalah untuk menempatkan bola jauh dari lawan. Hal ini akan mengakibatkan lawan terkuras tenaganya, sehingga pengambilan bola dari lawan tidak tepat. Di sinilah *groundstroke* menjadi senjata ampuh di dalam memenangkan suatu pertandingan.

3. Hakikat Latihan

Menurut Harsono (1988:20) “latihan adalah suatu proses berulang-ulang gerakan yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari jumlah latihannya kian bertambah”. Sistematis berarti latihan dilaksanakan secara teratur, terencana menurut jadwal pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang-ulang kali (mungkin berpuluh atau beratus kali) agar gerakan semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku

menjadi kian mudah dapat dilakukan secara otomatis. Beban kian hari bertambah berarti secara berkala beban latihan harus ditingkatkan, kalau beban latihan tidak pernah ditambah prestasinya pun tidak akan meningkat.

Latihan adalah suatu aktifitas kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban kian meningkat guna memperbaiki kemampuan. Menurut Bompa (1994:1):

“Latihan merupakan suatu proses pengulangan yang sistematis, progresif, dengan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga. Kunci utama dalam perbaikan prestasi olahraga adalah sistem latihan yang diorganisasikan secara baik berdasarkan cabang olahraga, agar sistem energi atlet mampu beradaptasi terhadap kekhususan cabang olahraga”.

Dalam olahraga, pengembangan kondisi fisik perlu diketahui prinsip latihan, agar latihan yang dilakukan membuahkan hasil sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Prinsip dasar yang berhubungan dengan program latihan dikemukakan oleh para ahli. Menurut Bafirman dalam Ruri (2007:20) sebagai berikut:

a. Prinsip beban berlebih (*the overload principles*)

Untuk mendapatkan pengaruh latihan yang baik, organ tubuh harus mendapat beban yang melebihi beban biasanya diterima dalam aktifitas sehari-hari. Beban yang diterima bersifat individual.

b. Prinsip beban bertahap (*the principles of progressive resistance*)

Prinsip latihan akan sangat efektif apabila secara rutin latihan bertambah berat untuk setiap minggu atau dua minggu. Prinsip ini didasarkan pada kenyataan bahwa tubuh akan selalu beradaptasi dengan keadaan atau stress yang baru.

- c. Prinsip pengaturan latihan (*the principles of arrangement of exercise*)

Prinsip ini bertujuan agar beban latihan tertuju pada kelompok otot-otot yang kecil.

- d. Prinsip individualitas (*the principles of individuality*)

Faktor individu harus diperhatikan, karena pada dasarnya setiap individu mempunyai karakteristik yang berbeda, baik secara fisik maupun secara psikologis. Untuk itu target latihan disesuaikan dengan tingkat kebugaran tubuh seseorang, tujuan yang ingin dicapai dalam lamanya latihan.

- e. Prinsip kekhususan latihan (*specificity of training*)

Kekhususan latihan dalam hal ini adalah spesifik terhadap kelompok otot yang dilatih, pola gerakan, sendi dan jenis kontraksi otot yang berkaitan dengan olahraga tersebut.

- f. Prinsip mengenal sistem energi utama (*predominant energy system*)

Pengenalan sistem energi yang digunakan dalam berbagai aktivitas olahraga dapat digunakan untuk memberikan penekanan terhadap jenis sistem energi yang diberikan pada suatu latihan yang tepat. Dalam mengenal predominan sistem energi, program yang sifatnya spesifik dapat disusun guna memperoleh peningkatan *performans* secara maksimal.

g. Prinsip pulih asal (*recovery*)

Adalah waktu pemulihan tenaga kembali antara elemen yang satu dengan yang lainnya.

Hal mendasar lainnya pada setiap latihan adalah menentukan intensitas, frekuensi, durasi, dan interval latihan. Dengan prinsip latihan berlebih disusun suatu program yang dapat mengembangkan sumber energi utama, macam sistem energi utama yang digunakan pada suatu latihan tergantung pada intensitasnya, frekuensi, dan durasi latihan. Frekuensi latihan maksudnya berapa kali ulangan dilakukan setiap setnya, atau berapa kali latihan dalam satu minggu. Durasi diartikan sebagai seberapa lama latihan berlangsung dalam setiap kali latihan. Soekarman dalam Ruri (2007:30) menjelaskan "Intensitas latihan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk dikaitkan dengan komponen kualitas kerja yang dilakukan dalam jangka waktu yang ditentukan". Lebih banyak kerja yang dilakukan dalam satuan waktu akan lebih tinggi pula intensitasnya. Intensitas latihan merupakan fungsi kuat rangsangan syaraf yang digunakan dalam latihan. Kuat rangsangan syaraf ini sangat tergantung pada ritme latihan, beban, kecepatan, kelincahan, pelaksanaan gerakan, interval, istirahat serta ketegangan psikologis yang menyertai latihan tersebut (Bompa, dalam Ruri, 1994:25). Intensitas latihan dapat ditentukan dengan metode denyut jantung, yaitu dengan menghitung target denyut jantung yang akan dicapai adalah latihan. Selain itu intensitas latihan dapat juga ditentukan dengan mencari beban maksimal yang dapat dilakukan.

4. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Poerwadarminta (1986:14), menyatakan “kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti kemampuan untuk bertindak, bekerja dengan menggunakan tenaga secepat mungkin, gesit atau cekatan”. Kelincahan (*agility*) merupakan komponen dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi atlet tenis lapangan serta cabang-cabang olahraga lainnya. Salah satu hal penting dalam kelincahan adalah penempatan posisi tubuh. Menurut Harsono (1988:172), “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi dirinya”. Suharno (1985:32), kelincahan adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan”. Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Berkenaan dengan kelincahan banyak para ahli memberikan definisi. Menurut Soejono (1984:6) “kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain”. Sementara hal senada juga diungkapkan

Maidarman (2005:9) bahwa "kelincahan adalah kemampuan gerak atlet untuk mengubah posisi badan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki". Dari beberapa batasan dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat dikatakan lincah apabila orang tersebut mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan tepat dan cepat pada saat sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya sesuai dengan situasi yang dikehendaki.

Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang harus ditingkatkan dan dikembangkan. Kelincahan yang dituntut dalam olahraga tenis adalah saat bergerak kekiri, ke kanan, ke depan, atau ke belakang waktu mengejar bola dan melakukan pukulan *groundstroke* dalam usaha mengembalikan bola ke daerah lawan.

Kelincahan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti, kekuatan, keseimbangan, kecepatan dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985:33) menyatakan faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan adalah:

- 1) Kecepatan reaksi,
- 2) Kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi,
- 3) Kemampuan mengatur keseimbangan,
- 4) Tergantung kepada kelentukan sendi-sendi,
- 5) Kemampuan mengubah arah gerakan-gerakan motorik.

Lebih lanjut Suharno (1985:33) membagi kelincahan atas dua bagian yaitu:

- 1) Kelincahan umum (*general agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dalam lingkungan, lingkungan yang dimaksud adalah cabang olahraga secara umum.
- 2) Kelincahan khusus (*special agility*) berarti kelincahan seseorang untuk cabang olahraga khusus, untuk tenis, kelincahan khusus sangat mendominasi, ini terlihat dari penggunaan di lapangan tenis seperti: bergerak ke samping, ke belakang, dan maju sekalipun, gerakan ini sangatlah dituntut di samping cepat, teratur dan memiliki keseimbangan pula.

Lebih lanjut dikemukakan oleh Widodo (1994:28), bahwa "kelincahan merupakan kecepatan dalam bentuk mengubah arah atau posisi tubuh". Maksud arah di sini adalah arah lurus ke depan, ke belakang dan menyamping. People (1998), menyatakan bahwa "Kelincahan adalah kemampuan seluruh anggota tubuh untuk bergerak ke seluruh penjuru lapangan".

Menurut Krise (1999:23), "kelincahan merupakan dasar suatu perlakuan, penguasaan lapangan, mengatur keseimbangan sekaligus untuk mengganti arah pukulan". Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil beberapa poin penting tentang kegunaan kelincahan, di antaranya: 1) Kelincahan berfungsi sebagai pendukung di dalam penguasaan suatu teknik, 2) Kelincahan berfungsi sebagai kemampuan dalam penguasaan lapangan, dan 3) Kelincahan berfungsi sebagai pengatur keseimbangan dan memudahkan di dalam arah pukulan. Hal senada dijelaskan Soemarsono dalam Hendra (2001:8), bahwa ada dua fungsi kelincahan yaitu, 1) Kelincahan kaki ke bola harus dilakukan

accuracy bola yang cepat, 2) Untuk mencapai bola dalam mengatur posisi yang paling tepat terhadap bola sebelum melakukan *groundstroke*.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, kelincahan yang dimiliki seorang pemain tenis akan sangat membantu dalam penempatan posisi yang cepat dan tepat ke arah datangnya bola. Selanjutnya Yudoprasetio (1981;23) menyatakan peranan dari kelincahan di antaranya:

1) memberi tenaga tambahan dalam pukulan, karena posisi badan pemain terhadap bola terayun dengan tepat, 2) memungkinkan pemain dengan ringan menyapu bola yang berada di depan badan pada paha kiri, 3) menjamin *timing* yang jitu, karena pukulan tidak terpaksa dilakukan dengan tergesa-gesa. Berat badan dipindahkan dari kedua kaki sehingga tekanan atau tenaga tambahan terhadap pukulan lebih kuat dan tepat diterapkan dengan rapat, 4) memungkinkan pemindahan berat badan tersebut sangat mempengaruhi *groundstroke*, sedangkan *groundstroke* tersebut mempengaruhi kecepatan bola, dan 5) kelincahan yang baik, pemain dapat menentukan arah bola dengan cermat.

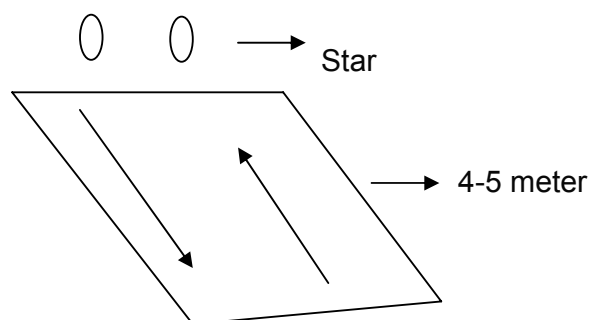
Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegunaan kelincahan memungkinkan pemindahan tenaga mulai dari momentum tanah, otot tungkai bagian bawah, otot perut sampai ke tangan dapat terealisasi dengan baik. Dengan kelincahan yang dimiliki seorang petenis akan lebih awal menyiapkan posisi pukul atau khususnya pukulan *groundstroke*. Proses pemindahan tenaga biasa dilakukan, jika seorang petenis dalam keadaan seimbang. Hal lain yang dapat diambil dari pendapat di atas, dengan adanya kelincahan, pukulan dapat dilakukan tanpa harus tergesa-gesa. Fakta di lapangan yang sering kita lihat bahwa seorang petenis tidak mampu melakukan pukulan dengan baik, seperti *timing* tidak tepat, *backswing* terlambat, dan gerakan akhir tidak

sempurna. Dari kesalahan inilah akan menyebabkan tidak tepatnya target pukulan yang diinginkan, sehingga kesempatan untuk melakukan pukulan berikutnya akan hilang. Dengan adanya kelincahan tungkai kaki yang terlatih maka terjadi penempatan posisi pukul.

Jadi atlet yang lincah adalah yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga kelenturan atlet tidak biasa bergerak lincah, selain itu faktor keseimbangan juga penting dalam kelincahan.

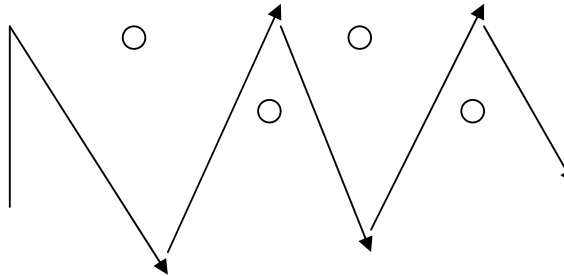
Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan atlet untuk bergerak cepat dan merubah arah dengan tangkas. Arsil (2008:139),”menyatakan bahwa ada beberapa bentuk latihan kelincahan di antaranya:

- 1) Latihan bolak balik. Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lainnya sebanyak 6 - 8 kali. Jarak dari antara satu titik ke titik yang lain adalah 4-5m,



Gambar 7. Bentuk latihan kelincahan (lari bolak-balik)
(Arsil, 2008:142)

- 2) Lari *zig zag*. Latihan ini hampir sama dengan latihan bolak balik, kecuali dalam lari *zig-zag* atlet lari melalui beberapa titik.



Gambar 8. Bentuk latihan *zig zag run*
(Arsil, 2008:142)

- 3) Lari rintangan. Lari rintangan hampir sama pelaksanaannya lari *zig zag*, namun saat lari atlet lari melewati beberapa rintangan seperti, meja, kursi, dan lain-lain. Saat melewati meja atau kursi atlet melewati dengan melompat atau bergerak ke samping dengan maksud tidak mengenai rintangan.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

1) Kekuatan

Kekuatan menurut Syafruddin (1999:62), "Kekuatan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan baik yang datang dari luar maupun yang datang dari dalam". Menurut ilmu fisika kekuatan merupakan hasil perkalian antara hasil perkalian antara masa dan kecepatan. Berdasarkan bentuk dan tujuannya kekuatan dibedakan atas:

- a) Kekuatan maksimal.
- b) Kekuatan kecepatan
- c) Kekuatan daya tahan

2) Kecepatan

Syafruddin dalam Nanda (2003:22) menyatakan kecepatan secara fisiologis diartikan "Sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh *fleksibilitas* tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot. Menurut ilmu fisika kecepatan merupakan jarak dibagi waktu dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, di mana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh, kecepatan dan kekuatan selalu berhubungan". Jika ingin mengembangkan kecepatan maka kekuatan harus dikembangkan dan sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat berpengaruh terhadap impuls kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri.

Dalam gerakan tenis lapangan, kecepatan diperlukan saat melakukan serangan atau tekanan terhadap daerah pertahanan lawan baik pukulan *forehand*, *backhand*, *smash* dan *service*. Dalam permainan tenis sekarang ini harus memiliki *speed* and *power* (kekuatan dan kecepatan) baik dalam waktu menyerang maupun dalam bertahan.

3) Tipe serabut otot

Di sisi anatomi dan histology mengklasifikasikan serabut otot atas dua tipe:

- a) Serabut otot merah (*slow twitch*) ST,
- b) Serabut otot putih (*fast twitch*) FT. ST lebih cocok untuk kegiatan yang berlangsung lama, kontraksi yang lambat, dan pekerjaan-

pekerjaan yang sifatnya melawan gaya tarik bumi. Cabang olahraga yang sifatnya *aerobic* dominan membutuhkan tipe serabut otot ini.

FT sangat sesuai untuk kegiatan-kegiatan yang sifatnya cepat. Berdasarkan tipe serabut otot di atas maka tenis sangat kontras dengan tipe ST sebab dalam pertandingan yang memakan waktu 2 sampai 3 jam bahkan sampai 4 jam serabut otot ST ini memiliki daya tahan yang tinggi tetapi tidak menuntut kecepatan yang maksimal dalam satu pertandingan maka energi yang digunakan sangat bagus.

4) Keterampilan

Skill yang bermakna penguasaan terhadap teknik dalam tenis merupakan bentuk simpanan motorik yang telah dipunyai semenjak atlet mengenal bentuk-bentuk teknik dalam tenis sehingga diperoleh suatu teknik yang dilakukan berulang-berulang sampai atlet tersebut menguasainya inilah yang dimaksud dengan *skill* tersebut di dalamnya membutuhkan faktor penunjang yaitu kondisi fisik yang maksimal. *Skill* juga menentukan dalam pembentukan prestasi. Kondisi fisik yang maksimal tanpa *skill* tidak akan menghasilkan prestasi begitu juga sebaliknya *forehand*, *backhand*, *volley*, *smash* dan *service* merupakan bagian dari *skill* yang harus dikuasai oleh seorang atlet tenis.

B. Kerangka Pikir

1. Latihan Kelincahan Berpengaruh terhadap Peningkatan Ketepatan *Groundstroke* Atlet Tenis PTL UNP

Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak dan mengubah arah dalam waktu sesingkat mungkin, dan juga menjaga keseimbangan. Unsur kondisi fisik sangatlah besar peranannya terutama dalam pembentukan suatu teknik dan keberhasilan suatu pukulan *groundstroke*, dengan kemampuan memposisikan kaki di dalam permainan tenis akan bisa membentuk ketepatan dalam melakukan pukulan *groundstroke* dengan baik.

Untuk dapat melakukan pukulan *groundstroke*, seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk menunjang kepada pukulan itu sendiri. Kondisi fisik yang mempengaruhi hasil pukulan *groundstroke* tersebut adalah: kelincahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi gerak, daya tahan. Latihan kondisi fisik yang diberikan dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan, yang mana bentuk latihan yang diberikan seperti: latihan lari bolak balik, dan lari rintangan (*Obstacle Run*), yang berguna untuk membuat seseorang menjadi lincah. Dalam melakukan pukulan *groundstroke*, saat melakukan *groundstroke* seseorang harus mempunyai gerakan yang lincah supaya hasilnya maksimal, dapat disimpulkan dengan latihan kelincahan yang terprogram, selama 16 kali perlakuan dan bermain tenis dapat meningkatkan ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP.

2. Tanpa Latihan Kelincahan Berpengaruh terhadap Peningkatan Ketepatan *Groundstroke* Atlet Tennis PTL UNP

Kelompok tanpa latihan juga memberikan pengaruh terhadap ketepatan *groundstroke*. Karena kelompok tanpa latihan kelincahan selalu melakukan bermain tenis seperti biasa sesuai program PTL UNP. Yang membedakan kelompok ini hanya yang satu kelompok diberikan latihan kelincahan yang satu lagi tidak diberi latihan kelincahan hanya bermain tenis. Jadi dapat disimpulkan orang yang tidak diberikan latihan kelincahan juga berpengaruh terhadap ketepatan *groundstroke* disebabkan kelompok tanpa latihan kelincahan ini selalu bermain tenis.

3. Latihan Kelincahan Lebih Efektif Dibandingkan dengan Tanpa Latihan Kelincahan terhadap Peningkatan Ketepatan *Groundstroke* Atlet Tennis PTL UNP

Dengan melakukan latihan kelincahan yang terprogram 3 kali seminggu selama 6 minggu dan bermain tenis ternyata memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *groundstroke* dibandingkan dengan bermain tanpa latihan kelincahan yang hanya bermain tenis sesuai program PTL UNP. Jadi dapat disimpulkan kelompok atlet yang diberi latihan kelincahan dan bermain lebih efektif meningkatkan ketepatan *groundstroke* dibandingkan dengan kelompok bermain tanpa latihan kelincahan yang hanya bermain tenis.

Ketepatan <i>groundstroke</i>	Latihan Kelincahan	Tanpa Latihan Kelincahan
	$X_{1\text{ awal}} : X_{1\text{ akhir}}$	$X_{2\text{ awal}} : X_{2\text{ akhir}}$
	$X_{1\text{ akhir}} > X_{2\text{ akhir}}$	

Gambar 9. Bagan Kerangka Pikir

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Latihan kelincahan berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP.
2. Tanpa latihan kelincahan berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP.
3. Latihan kelincahan lebih efektif dibandingkan dengan tanpa latihan kelincahan terhadap peningkatan ketepatan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan yang telah dilakukan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kelompok latihan kelincahan memberikan pengaruh yang berarti terhadap ketepatan pukulan *groundstroke*.
2. Kelompok tanpa latihan kelincahan juga memberikan pengaruh terhadap ketepatan pukulan *groundstroke*.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan kelincahan dengan kelompok tanpa latihan kelincahan terhadap ketepatan pukulan *groundstroke* tenis lapangan. Kelompok latihan kelincahan lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan *groundstroke* dibandingkan dengan kelompok tanpa latihan kelincahan.

B. Saran

Bertolak dari hasil kesimpulan di atas, maka berikut ini peneliti mencoba memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada pelatih PTL UNP agar dapat meningkatkan kemampuan kelincahan dan ketepatan pukulan *groundstroke*
2. Disarankan kepada pelatih tenis PTL UNP agar dapat memperlihatkan unsur-unsur yang dapat meningkatkan kemampuan

teknik ketepatan pukulan *groundstroke* dalam bermain tenis lapangan

3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengontrol setiap komponen yang berpengaruh terhadap ketepatan *groundstroke*.
4. Disarankan kepada mahasiswa FIK agar dapat mempergunakan skripsi ini sebagai rujukan dan perbandingan untuk peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Power Training For Sport*. Canada: Mosaic Press.
- Broer Miller Tennis Collins, 1976. *Daerah Sasaran Memukul Forehand dan Backhand Tes*.
- Brown, Jim.1999. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Buku Panduan. 2007. *Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Cipta, Hendra. 2001. "Kontribusi Kelincahan dengan Ketepatan Ground Stroke Atlet Tennis Lapangan Junior Kota Padang". (*Skripsi*). Padang: FIK UNP.
- Damrah. 2004. *Buku Ajar Tennis Lapangan*. Padang: FIK UNP.
- Famelia Ruri. 2007. "Pengaruh Suplemen Asam Amino dalam Meningkatkan Ketahanan dan Kekuatan Otot Tikus Putih (Mus Musculus L)". (*Tesis*). Padang: Pascasarjana Biologi Universitas Andalas Padang.
- Harsono. 1988, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dekdikbud Dikjendikti.
- Irawadi, Hendri 2009. *Cara Mudah Menguasai Tennis*. Padang: Penerbit Wineka Media Malang.
- Kismanto. 2000. "Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Box Bound dan Alternate Leg Box Bound terhadap Kemampuan Shooting". (*Skripsi*). Padang: FIK UNP.
- Krise Chuck. 1999. *Total Tennis Training*. Michigan: Master Process Published.
- Lomam. 1993. *Petunjuk Praktis Bermain Tennis*. Bandung: Angkasa Bandung.
- Luthan. 1999. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung