

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN ATLET  
LUBUAK NAN TIGO KOTA SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**DAYU NOFRIZAL**  
**14087175/2014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PEMBIMBING**

Judul : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan  
Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok  
Nama : Dayu Nofrizal  
BP/NIM : 14087175 / 2014  
Jurusan : Kepelatihan  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

**Disetujui oleh:**

**Pembimbing**



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd  
NIP. 19600514 198503 1 002

**Mengetahui:**  
**Ketua Jurusan Kepelatihan**



Dr. Umar, M.S., AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

**HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan Atlet Lubuak Nan  
Tigo Kota Solok**

**Nama : Dayu Nofrizal**

**NIM/BP : 14087175/2014**

**Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

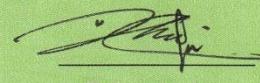
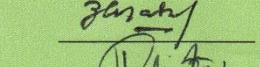
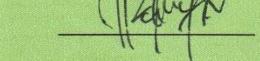
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Agustus 2018**

**Nama Tim Peguji**

**Tanda Tangan**

**Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd**

**Anggota : Drs. Masrun, M. Kes., AIFO**

**Anggota : Dr. Roma Irawan, M.Pd**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul: "Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok" adalah asli belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan tim kontributor.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2018  
Saya Yang Menyatakan



Dayu Nofrizal  
NIM. 14087175

## **ABSTRAK**

**Dayu Nofrizal, 2018. Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok.**

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet, faktor tersebut diantaranya adalah kemampuan teknik dasar tenis lapangan belum mereka kuasai dengan baik, kemampuan kondisi fisik, strategi dan mental dalam pertandingan yang belum matang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik dasar tenis lapangan atlet Lubuak Nan Tigo Kota solok.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 - 6 Mei di Klub tenis lapangan Lubuak Nan Tigo Kota Solok. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu distribusi frekuensi.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa nilai rata-rata kemampuan teknik dasar *groundstroke forehand* adalah 19.63 (pada kategori cukup). Nilai rata-rata kemampuan teknik dasar *groundstroke backhand* adalah 16.38 (pada kategori cukup). Nilai rata-rata kemampuan teknik dasar *volley forehand* 18.00 (pada kategori cukup). Nilai rata-rata kemampuan teknik dasar *volley backhand* adalah 12.25(pada kategori cukup). Nilai rata – rata kemampuan teknik dasar *service* adalah 16.62 (pada kategori cukup).

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok ”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Zalfendi. M, Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M,Pd Penasehat Akademik sekaligus sebagai Pembimbing, yang telah banyak memberikan masukan moril, serta motivasi, dan meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
4. Bapak Drs. Masrun, M. Kes, AIFO, dan Dr. Roma Irawan, M.Pd sebagai dosen kontributor yang telah banyak memberikan masukan dan saran pada penulis.

5. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Teristimewa Kedua orang tuaku, Erizal dan Ibunda Erlinda, adik Ilham Nofrizal dan Daffa Nur Afrizal serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
7. Spesial seseorang yang selalu menemani dikala suka dan duka, serta semangat dan pengorbanan yang diberikan.
8. Seluruh rekan-rekan kepelatihan khususnya angkatan 2014, yang sama-sama berjuang dalam menggapai cita-cita..

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

Akhirnya Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapka saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin.....

Padang, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	13
1. Hakikat Permainan Tenis .....	13
2. Teknik Dasar Tenis Lapangan.....	15
a. Teknik <i>Groudstroke Forehand</i> .....	16
b. Teknik <i>Groudstroke Backhand</i> .....	25
c. Teknik <i>Volley</i> .....	35
d. Teknik <i>Service</i> .....	40
B. Penelitian Yang Relevan .....	51
C. Kerangka Konseptual .....	52
D. Pertanyaan Penelitian .....	55
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	56
C. Populasi dan Sampel .....	56
D. Jenis dan Sumber Data .....	58
E. Defenisi Operasional .....	58

F. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data .....	60
G. Teknik Analisis Data .....	65

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	67
B. Pembahasan.....	75

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	84
B. Saran.....	85

#### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Tenis Dan Ukurannya.....	14
2. <i>Groundstroke forehand</i> .....	18
3. Posisi Siap <i>Forehand</i> .....	19
4. Tahap Persiapan .....	19
5. Tahap Pukulan.....	20
6. Gerak Lanjutan.....	20
7. Posisi Siap <i>Forehand</i> .....	21
8. Posisi Akhir <i>Backswing Forehand</i> .....	22
9. Titik Perkenaan <i>Forehand</i> .....	22
10. <i>Follow Through Forehand</i> .....	23
11. <i>Groundsroke Backhand</i> .....	27
12. <i>Ready Posision</i> .....	28
13. <i>Backswing</i> .....	29
14. <i>Forewardswing</i> .....	30
15. Gerak Lanjutan.....	30
16. Akhir <i>Backswing Backhand Two Handed</i> .....	32
17. Posisi <i>Impact Backhand Two Handed</i> .....	32
18. <i>Follow Through Backhand Two Handed</i> .....	33
19. Posisi Siap <i>Volley</i> .....	37
20. Posisi <i>Impact Forehand Volley</i> .....	38
21. Posisi <i>Impact Backhand Volley</i> .....	39

22. Lambungkan Bola Ke atas .....	41
23. Ayunan Ke belakang Ketika Servis .....	42
24. Bola Mengenai Raket .....	42
25. Gerak Lanjutan Servis.....	43
26. Posisi Siap Service .....	46
27. Posisi Siap Pukul <i>Service</i> .....	46
28. Titik <i>Impact Service</i> .....	47
29. <i>Follow Through Service</i> .....	47
30. Kerangka Konseptual .....	55
31. Daerah Sasaran Pada Kotak <i>Service</i> .....	61
32. Lapangan Tempat Pelaksanaan Tes .....	62
33. Dinding Pantul Sasaran <i>Dyer Tennis Test</i> .....	64
34. Histogram Diistribusi Frekuensi Teknik <i>Groundstroke Forehand</i> .....	68
35. Histogram Diistribusi Frekuensi Teknik <i>Groundstroke Backhand</i> .....	70
36. Histogram Diistribusi Frekuensi Teknik <i>Volley Forehand</i> .....	71
37. Histogram Diistribusi Frekuensi Teknik <i>Volley Backhand</i> .....	73
38. Histogram Diistribusi Frekuensi Teknik <i>Service</i> .....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Atlet Tenis Lapangan Lubuak Nan Kota Solok .....	57
2. Skala Nilai Untuk 5 Kategori .....	66
3. Distribusi Rata-Rata Kemampuan Teknik <i>Groundstok Forehand</i> .....	67
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik <i>Groundstoke Forehand</i> ....	67
5. Distribusi Rata-Rata Kemampuan Teknik <i>Groundstok Backhand</i> .....	68
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik <i>Groundstoke Backhand</i> ....	69
7. Distribusi Rata-Rata Kemampuan Teknik <i>Volley Forehand</i> .....	69
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik <i>Volley Forehand</i> .....	71
9. Distribusi Rata-Rata Kemampuan Teknik <i>Volley Backhand</i> .....	72
10. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik <i>Volley Backhand</i> .....	72
11. Distribusi Rata-Rata Kemampuan Teknik <i>Service</i> .....	73
12. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik <i>Service</i> .....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Tes Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan.....	87
2. Data Tes <i>Service</i> .....	88
3. Data Tes <i>Forehand Dan Backhand</i> .....	89
4. Data Tes <i>Volley Forehand Dan Backhand</i> .....	90
5. Hasil Distribusi Frekuensi Teknik <i>Groundstroke Forehand</i> .....	91
6. Hasil Distribusi Frekuensi Teknik <i>Groundstroke Backhand</i> .....	92
7. Hasil Distribusi Frekuensi Teknik <i>Volley Forehand</i> .....	93
8. Hasil Distribusi Frekuensi Teknik <i>Volley Backhand</i> .....	94
9. Hasil Distribusi Frekuensi Teknik <i>Service</i> .....	95
10. Melakukan Pengukuran Lapangan .....	96
11. Posisi Siap Untuk Melaksanakan Tes <i>Volley</i> .....	99
12. Posisi Siap Untuk Melaksanakan Tes <i>Service</i> .....	100
13. Posisi Siap Untuk Melaksanakan Tes <i>Forehand Dan Backhand</i> .....	101
14. Surat Pengujian Dan Sertifikasi Mutu Barang .....	105
15. Surat Izin Penelitian .....	106
16. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	107

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Bangsa Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang, dewasa ini berusaha keras melakukan pembangunan dan peningkatan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan dan kesejahteraan bangsa, pembangunan dasarnya menuntut manusia yang sehat rohani maupun jasmani. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam Bab V pasal 33 ayat 2 disebutkan bahwa, “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi”(2005:48). Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Indonesia adalah Negara yang sangat luas dan memiliki jumlah penduduk yang banyak serta kekayaan alam yang berlimpah, oleh sebab itu sebagai Negara yang sedang berkembang pada saat ini sedang giat-giatnya melakukan pembangunan di berbagai bidang yang bertujuan untuk mewujudkan cita-cita pergerakan kemardekaan Indonesia seutuhnya. Salah satu dari cita-cita tersebut adalah mewujudkan masyarakat adil dan makmur.

Salah satu indikator manusia yang berkualitas adalah manusia yang memiliki tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani yang tinggi, baik secara fisik maupun psikis (mental). Pertumbuhan dan perkembangan antara fisik dan psikis haruslah sejalan. Seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, tidak akan mampu berbuat banyak apabila tingkat kesehatan dan kesegaran jasmaninya rendah.

Salah satu kebutuhan jasmanai manusia adalah olahraga. Bersamaan dengan perkembangan zaman, sekarang ini ilmu tentang olahraga bukan saja didapat dari bangku pendidikan tetapi dapat juga diperoleh dilingkungan masyarakat.

Salah satu olahraga yang digemari oleh anak-anak, remaja maupun orang dewasa adalah tenis lapangan. Permainan tenis merupakan salah satu olahraga yang popular juga permainan yang menyenangkan dan menggairahkan, tidak hanya batasan umur, baik pria maupun wanita dapat melakukan dan menikmati permainan tenis, maka akan terjadi persaingan prestasi di cabang olahraga tenis. Seorang pemain yang akan mengikuti kejuaraan dituntut lebih baik dalam mempersiapkan diri dengan berlatih keras apabila ingin mencapai prestasi yang maksimal.

Seorang pemain tenis yang baik adalah pemain yang mampu memenangkan pertandingan-pertandingan yang diikutinya. Pemain demikian disebut penetis berprestasi. Petenis berprestasi biasanya memiliki kemampuan seperti menguasai teknik-teknik memukul,

mempunyai kwalitas kondisi fisik yang baik, menguasai strategi dan taktik bertanding, dan memiliki kematangan mental. Faktor-faktor tersebut merupakan kemampuan yang mutlak dimiliki oleh seorang pemain tenis. Tampa kemampuan tersebut sangat sulit seseorang untuk berprestasi. Kemampuan yang dimaksud adalah terampil memukul bola dalam bermain tenis, memiliki kondisi fisik yang baik, menguasai taktik bermain tenis, dan memiliki kematangan mental dalam bertanding.

Dalam usaha mencapai tujuan, seorang atlet atau pelaku tenis harus dapat memahami apa yang menjadi karakteristik permaianan tenis lapangan. Karakteristik permaianan tenis lapangan yaitu permainan yang menggunakan bola yang relatif kecil, bergerak dengan cepat, lapangan relatif luas, dan menggunakan raket yang digunakan sebagai alat untuk memukul bola, serta permainan yang membutuhkan kemampuan individu.

Kemampuan individu yang sangat penting dan harus dikuasai dalam permaianan tenis lapangan yaitu teknik dasar. Menurut Irawadi (2009:1) Teknik diartikan sebagai cara melakukan sesuatu. Teknik memukul berarti cara yang digunakan dalam usaha memukul bola pada permainan tenis. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain atau atlet tenis adalah pukulan *groundstroke, forehand, backhand, volley, service, smash, dan lob*, tujuh komponen tersebut harus dapat dikuasai agar seorang atlet lebih muda berlatih dan bermain tenis lapangan dengan baik dan benar.

*Groundstroke* pukulan yang dilakukan setelah bola memantul dari lapangan, *forehand* adalah yang dilakukan dari arah sebelah kanan bagi pemain yang memegang raket dengan tangan kanan, *backhand* adalah pukulan yang dilakukan dari arah sebelah kiri, bagi pemain yang memegang raket dengan tangan dengan tangan kanan, dan *volley* adalah pukulan yang dilakukan langsung sebelum bola jatuh di lapangan, *service* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola terlebih dulu dilambungkan, dan belum sempat jatuh di lapangan pukulan, *smash* adalah pukulan yang dilakukan dengan cepat dari arah atas kepala, dan *lob* adalah pukulan adalah pukulan bertahan dalam tenis, dimana bola dipukul tinggi melewati lawan, yang diarahkan ke daerah belakang permain lawan. Irawadi (2009:44-47).

Dalam permainan tenis lapangan ada dua tingkatan kemampuan yaitu beginner (pemula), advance (lanjutan). Kemudian Toni (2005:2) mengatakan 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 pencapaian prestasi tidak terlepas dari metode latihan dan kondisi fisik. Syaffrudin, (2011:23) latihan adalah menggambarkan suatu proses penggerjaan atau pengelolahan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerak dan bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang melalui tuntutan yang berfariasi. Dapat simpulkan bahwa latihan itu merupakan

suatu proses kegiatan yang dilakukan berulangkali serta mempunyai tuntutan yang beranekaragam. Di samping itu, latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi materi dan bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Kondisi fisik secara umum diartikan secara umum dengan keadaan atau kemampuan fisik. Dalam permainan tenis lapangan kondisi fisik di pengaruhi oleh daya tahan, kecepatan, kelincahan serta kekuatan atlet itu sendiri.

Mencapai prestasi dalam olahraga tenis lapangan tidaklah mudah, keberhasilan itu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor *eksternal* yang berupa dana, gizi, pelatih, keluarga dan lingkungan, tetapi lebih dipengaruhi oleh faktor *internal* yang terdiri dari fisik, teknik, taktik dan mental. Syafrudin (2011:24) menyatakan bahwa yang menentukan prestasi seorang atlet adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Petenis berprestasi biasanya memiliki kemampuan seperti menguasai teknik-teknik memukul, memumpuanyai kwalitas kondisi fisik yang baik, menguasai strategi dan taktik bertanding, dan memiliki kematangan mental, faktor-faktor tersebut merupakan kemampuan yang mutlak dimiliki oleh seorang petenis. Tama kemampuan tersebut sangat sulit seorang pemain tenis untuk berprestasi. Kemampuan yang dimaksud adalah sebagai berikut: a) terampil memukul bola dalam bermain tenis, b) memiliki kondisi fisik yang baik, c) menguasai taktik bermain tenis, d) memiliki kematangan mental dalam bertanding. Irawadi (2009:2).

Pendapat di atas mengemukakan bahwa dalam permainan tenis lapangan, kemampuan teknik dasar sangat penting untuk dipelajari agar dapat bermain tenis lapangan dengan baik. Menguasai kemampuan teknik dasar tenis lapangan merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan. Apabila seseorang memiliki kemampuan teknik dasar tenis lapangan yang baik, maka akan dapat bermain tenis lapangan dengan baik sehingga mudah untuk meraih prestasi yang optimal. Sebaliknya, apabila seseorang tidak memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, maka akan kesulitan dalam bermain tenis lapangan sehingga sulit untuk meraih prestasi yang optimal. Untuk bisa bermain tenis yang benar, seorang atlet harus berlatih dengan benar agar teknik dasar dapat dikuasai serta memudahkan untuk mengarahkan pukulan atau ketepatan pukulan oleh karena itu agar seorang pemain dapat melakukan teknik dasar dengan baik dan benar dibutuhkan latihan sesuai dengan pukulan yang diinginkan.

Lubuak Nan Tigo Kota Solok telah melaksanakan pembinaan dan pengembangan dalam bidang olahraga permainan tenis lapangan. Pembinaan tersebut diantaranya bertujuan untuk meningkatkan beberapa kemampuan diantaranya kemampuan kondisi fisik, kemampuan teknik dasar bermain tenis lapangan, mental dan menerapkan strategi dalam pertandingan. Hal ini tentu didukung oleh kemampuan pelatih, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan dan dukungan dari berbagai pihak, serta kompetisi yang diikuti agar dapat mengukur kemampuan yang dimiliki atlet tersebut.

Salah satu faktor penting yang harus dikembangkan dalam permainan tenis lapangan adalah kemampuan teknik dasar tenis lapangan. Syafruddin (2011:179) menyatakan bahwa: teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien.

Dalam permainan tenis lapangan ada tujuh teknik yaitu *groundstroke*, *forehand*, *backhand*, *volley*, *service*, *smash*, dan *lob*, *Groundstroke* pukulan yang dilakukan setelah bola memantul dari lapangan, *forehand* adalah yang dilakukan dari arah sebelah kanan bagi pemain yang memegang raket dengan tangan kanan, *backhand* adalah pukulan yang dilakukan dari arah sebelah kiri, bagi pemain yang memegang raket dengan tangan dengan tangan kanan, dan *volley* adalah pukulan yang dilakukan langsung sebelum bola jatuh di lapangan, *service* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola terlebih dulu dilambungkan, dan belum sempat jatuh di lapangan pukulan, *smash* adalah pukulan yang dilakukan dengan cepat dari arah atas kepala, dan *lob* adalah pukulan adalah pukulan bertahan dalam tenis, dimana bola dipukul tinggi melewati lawan, yang diarahkan ke daerah belakang permain lawan. Dengan kemampuan teknik yang baik, hal ini sudah merupakan faktor penujang tercapainya prestasi dalam permainan tenis lapangan.

Selanjutnya bila dilihat prestasi yang pernah diraih oleh pemain tenis lapangan Kota Solok ini cukup membanggakan. Hal ini sesuai

dengan informasi yang penulis dapatkan dari bapak Romi Sandra, S.Pd sebagai pelatih. Atlet tenis lapangan ini pernah meraih mendali perunggu pada PORPROV 2014 di Dharmasraya, PORPROV 2016 di Padang, dan pada kejuraan tingkat Nasional pada piala Bupati CUP Solok. Artinya prestasi atlet tenis lapangan Kota Solok tidak menurun tetapi tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet, faktor tersebut diantaranya adalah kemampuan teknik dasar tenis lapangan belum mereka kuasai dengan baik, kemampuan kondisi fisik, strategi dan mental dalam pertandingan yang belum matang. Di samping itu prestasi juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan pelatih, ketersedian sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan, dan dukungan dari orang tua.

Berdasarkan observasi penulis, sekaligus wawancara penulis dengan pelatih atlet tenis lapangan Lubuak Nan Tigo Kota Solok dalam beberapa kali mengikuti latihan dan dalam bertanding. Kemampuan teknik dasar tenis lapangan atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok masih rendah. Hal ini terlihat pada saat latihan dan dalam bertanding pukulan yang dilakukan sering gagal dan menyangkut di net, kesalahan ini terjadi karena pegangan raket, lemahnya pengangan, terlambat dalam melakukan *backswing*, terlambat dalam melakukan pukulan, dan posisi kaki tidak tepat pada saat melakukan pukulan. Sehingga pukulan yang dilakukan tidak efektif dan untuk melakukan suatu teknik tidak akan dapat terealisasi dengan baik. Sedangkan segala sesuatu yang menunjang untuk pencapaian

prestasi telah dipersiapkan secara terprogram seperti pembinaan kemampuan fisik, pembinaan teknik, pembinaan taktik dan strategi, pembinaan mental serta sarana dan prasarana yang memadai. Rendahnya kemampuan teknik dasar atlet merupakan salah satu kendala dalam mewujudkan pencapaian prestasi yang diinginkan.

Memiliki kemampuan teknik dasar tenis lapangan, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya faktor-faktor tersebut adalah kemampuan kondisi fisik, kualitas pelatih tenis lapangan, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan, strategi, disiplin, mental, percaya diri pemain, dan penguasaan teknik. Rendahnya tingkat kemampuan teknik dasar tersebut diduga karena adanya kesalahan dalam melakukan teknik dasar.

Melihat kenyataan di atas, pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian, apa benar kemampuan teknik dasar tenis lapangan atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok masih dikatakan rendah. Dalam meningkatkan prestasi tenis lapangan sehingga penelitian ini bisa menghasilkan suatu kesimpulan yang bisa menjadi langkah antisipasi dan korektif bagi kemajuan atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok kedepanya, maka perlu dilakukan penelitian terhadap teknik dasar atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka dapat dikemukakan indentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Teknik dapat mempegaruhi prestasi Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok.
2. Kondisi Fisik dapat mempegaruhi prestasi Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok.
3. Taktik dapat mempegaruhi prestasi Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok.
4. Mental dapat mempegaruhi prestasi Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok
5. Strategi dapat mempegaruhi prestasi Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok
6. Kualitas pelatih dapat mempegaruhi prestasi Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok
7. Sarana dan Prasarana dapat mempegaruhi prestasi Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok

## C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang diduga mempengaruhi prestasi permainan tenis lapangan atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok, serta keterbatasan waktu, dana, dan tenaga yang tersedia dalam penelitian, maka dalam penelitian ini dibatasi pada satu variabel saja yaitu kemampuan

teknik dasar yang meliputi: teknik *groudstroke forehand*, teknik *groudstroke backhand*, teknik *volley*, dan teknik *service*.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang akan diteliti, maka dapat diajukan perumusan adalah:

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan teknik *groundstroke forehand* tenis lapangan atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok?
2. Bagaimanakah tingkat kemampuan teknik *groundstroke backhand* tenis lapangan atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok ?
3. Bagaimanakah tingkat kemampuan teknik *volley* tenis lapangan atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok?
4. Bagaimanakah tingkat kemampuan teknik *service* tenis lapangan atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok?

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik dasar tenis lapangan atlet Lubuak Nan Tigo Kota solok meliputi :

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *groundstroke forehand* tenis lapangan atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok.
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *groundstroke backhand* tenis lapangan atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok.

3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *volley* atlet Lubuka Nan Tigo Kota Solok.
4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *service* atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok.

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

1. Peneliti sendiri sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
3. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.
4. Dan sebagai tolak ukur bagi pelatih tenis lapangan dalam melihat kemampuan teknik dasar tenis lapangan atlet binaanya.
5. Atlet Tenis Lapangan Lubuak Nan Tigo Kota Solok sebagai masukan dan gambaran tentang keterampilan teknik dasar tenis lapangan yang telah mereka kuasai.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **B. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa nilai rata secara keseluruhan kemampuan teknik dasar tenis lapangan atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok adalah 16.58 pada kategori cukup dengan uraikan sebagai berikut :

1. Nilai rata-rata kemampuan teknik dasar *groundstroke forehand* tenis lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok rata-rata adalah 19.63. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *ground stroke forehand* tenis lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok pada kategori **cukup**.
2. Nilai rata-rata kemampuan teknik dasar *groundstroke backhand* tenis lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok rata-rata adalah 16.38. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *ground stroke backhand* tenis lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok pada kategori **cukup**.
3. Nilai rata-rata kemampuan teknik dasar *volley forehand* tenis lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok adalah 18.00. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *volley forehand* tenis lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok pada kategori **cukup**.
4. Nilai rata –rata kemampuan teknik dasar *volley backhand* tenis lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok rata-rata adalah 12.25. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *volley backhand* tenis lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok pada kategori **cukup**.

5. Nilai rata – rata kemampuan teknik dasar *service* tenis lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok rata-rata adalah 16.62. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *service* tenis lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok pada kategori **cukup**.

### C. Saran

#### 1. Kepada Atlet Tenis Lapangan Atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok

Disarankan kepada atlet tenis lapangan atlet Lubuak Nan Tigo Kota Solok untuk melakukan latihan teknik dasar secara teratur dan tersistematis sehingga dapat meningkatkan kemampuan teknik pukulan atlet menjadi lebih baik. Karena untuk mencapai prestasi dibutuhkan latihan teratur dan terprogram.

#### 2. Kepada Pelatih

Disarankan kepada pelatih untuk membuat program latihan teknik dasar secara teratur dan tersistematis pada atlet secara kontinyu untuk dapat meningkatkan kemampuan dasar atlet.

#### 3. Kepada Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olah raga.

#### 4. Penelitian selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet tenis lapangan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adnan, Aryadi. 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang
- Arikanto, suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 2009. *Tes dan Pengukuran Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga*. Padang
- Bahtiar, Syahrial. 2008. *Peningkatan Prestasi Tenis Lapangan*. Malang: Wineka Media
- Brown, jim. 1996. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo persada
- Damrah. 2004. *Buku Ajar Tenis Lapangan*. FIK UNP. Padang
- Irawadi, Hendri. 2009. *Cara Mudah Menguasi Tenis Lapangan*. Malang: Wineka Media
- Lardner, Rex.2013, *Fundamental Tenis. Teknik dan Strategi Untuk Professional*.Semarang: Dahara Prize
- L.Esgay. 1993. *Tenis Luwes dan Cerdas*. Bandung: Angkasa
- Murti, Handono. 2002. *Tenis Sebagai Prestasi dan Profesi*. Jakarta:Tyas Biratno Pallal
- Sugiyono.2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Undang–Undang No 3 Tahun 2015 Tentang Sistem *Keolahragaan Nasional Indonesia*.
- UNP ,(2012) *Pedoman Panduan Penulisan Skripsi*.