

**HUBUNGAN ANTARA KOORDINASI MATA TANGAN DAN
KELINCAHAN TERHADAP PUKULAN VOLLEY FOREHAND
ATLET TENIS PELTI KOTA SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan (S.Pd) Jurusan Kepeatihan*



Oleh :

**YEZI LOVENDRA BELMIA
2014/ 14087079**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

AN PERSETUJUAN SKRIPSI

ungan Koordinasi Mata Tangan dan Kelincahan

adap Pukulan Volley Forehand Atlet Tenis Pelti

i Sawahlunto

Lovendra Belmia

7079/2014

lidikan Kepelatihan Olahraga

elatihan

Keolahragaan Universitas Negeri Padang

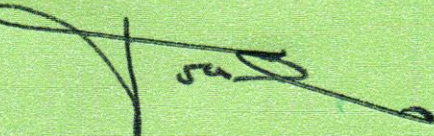
Padang, Agustus 2020

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Drs. Afrizal S, M.Pd
195906161986031003

Mengetahui :
ua Jurusan Kepelatihan



Donie, S. Pd, M. Pd
197207171998031004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yezi Lovendra Belmia

NIM/BP : 14087079/2014

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan Judul

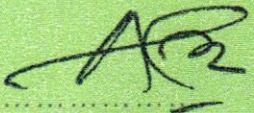
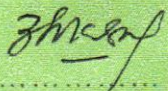
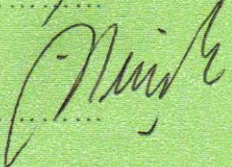
**Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kelineahan terhadap Pukulan
Volley Forehand Atlet Tenis PELTI Kota Sawahlunto**

Padang, Agustus 2020

Tanda Tangan

Tim Penguji :

1. Ketua : Drs. Afrizal S, M.Pd
2. Anggota : Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
3. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd


.....

.....

.....

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Yezi Lovendra Belmia
NIM/BP : 14087079
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Olahraga
Judul : Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kelincahan terhadap Pukulan Volley Forehand Atlet Tenis Pelti Kota Sawahlunto

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 19 mei 2021

menyatakan,


Yezi Lovendra Belmia
NIM. 14087079

ABSTRAK

Yezi Lovendra Belmia, (2020). Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Terhadap Pukulan Volley Forehand Atlet Tenis Pelti Kota Sawahlunto. Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang

Koordinasi mata tangan dan Kelincahan sangat penting digunakan dalam permainan Tenis Lapangan akan tetapi belum diketahui secara nyata hubungan antara koordinasi mata tangan dan kelincahan terhadap ketepatan pukulan *Volley Forehand* atlet tenis PELTI Kota Sawahlunto.

Penelitian ini merupakan penelitian Korelasional. Metode yagn digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Pupulasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet Tenis PELTI Kota Sawahlunto yang berjumlah 30 orang dan sampel yang akan digunakan berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) tidak adanya hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap pukulan *volley forehand* atlet tenis Pelti Kota Sawahlunto sebesar 0,014. Dimana nilai Sig 0,014 < 0,444. (2) tidak adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap pukulan *volley forehand* atlet tenis Pelti Kota Sawahlunto sebesar 0,240. Dimana nilai Sig 0,240 < 0,444. Kesimpulan yang dapat di ambil dari artikel ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan kelincahan terhadap pukulan volley forehand.

Kata kunci : *Koordinasi mata tangan, Kelincahan, Pukulan Volley Forehand*

MOTTO HIDUP

1. Cobalah Untuk Tidak menjadi orang yang sukses, tapi jadilah orang yang bernilai (Albert Einstein)
2. Salah satu kunci kebahagiaan adalah menggunakan uangmu untuk pengalaman bukan keinginan (Bj Habibie)
3. Selalu ada harapan bagi mereka yang berdoa, selalu ada jalan bagi mereka yang berusaha (Rony Dwi S)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Terhadap Pukulan Volley Forehand Atlet Tennis Pelti Kota Sawahlunto” dengan baik.

Pada kesempatan kali ini peneliti menghaturkan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga atas segala kebijakan sehingga terselesaikannya studi ini.
2. Drs. Afrizal S, M.Pd Pembimbing Tugas Akhir Skripsi sekaligus Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun kepada peneliti dengan sabra dan penuh semangat hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Segenap dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang secara langsung dan tidak langsung membantu penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua orang tua saya, Bapak Zaimudin dan Ibu Yentumisda ,yang telah berjuang untuk mendukung saya hingga saya bisa menyelesaikan skripsi.
5. Teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 14 dan Angkatan lainnya, yang telah berjuang selama masa perkuliahan berlangsung hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Pelatih Tennis PELTI Kota Sawahlunto Bapak Hendra dan Bapak Franky dan adik-adik atlet tenis PELTI Kota Sawahlunto.

7. Sahabat dan teman-teman kos yang selalu menghibur disaat susah.
8. Semua pihak yang turut memberikan saran dan kritik serta bantuan dalam penelitian ini, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga semua pihak yang terlibat membantu menyelesaikan tugas akhir ini mendapatkan balasan yang baik dai Allah SWT. Selain itu skripsi ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga khususnya pembaca secara umum.

Padang, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
MOTTO	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Tenis Lapangan	9
2. Teknik Bermain Tenis.....	11
3. Hakekat <i>Volley</i>	12
4. Hakekat Koordinasi Mata Tangan	15
5. Hakekat Kelincahan	19
B. Penelitian yang Relevan.....	23
C. Kerangka konseptual penelitian.....	25
D. Penelitian yang Relevan.....	21
E. Hipotesis.....	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	30
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan data	31
1. Tes Kekuatan Koordinasi Mata Tangan.....	31
2. Tes Kelincahan.....	33
3. Tes Pukulan Volley Forehand	36
E. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Data.....	42
2. Uji Prasyarat.....	44
3. Uji Hipotesis.....	46
B. Pembahasan Hasil Penelitian	47
1. Hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap pukulan volley forehand atlet tenis PELTI Kota Sawahlunto	47
2. Hubungan antara kelincahan terhadap pukulan volley forehand atlet tenis PELTI Kota Sawahlunto.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA.....	55
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Hasil Penelitian.....	42
Tabel 2. Deskriptif Statistik	43
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 4. Uji Linearitas (X1) dengan (Y).....	45
Tabel 5. Uji Linearitas (X2) dengan (Y).....	46
Tabel 6. Uji Hipotesis Korelasi Sederhana	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 2. Dinding Target Tes Koordinasi Mata Tangan.....	33
Gambar 3. <i>The Spider Run Test</i>	35
Gambar 4 Lapangan Test Volley	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas.....	58
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian Dari Klub	59
Lampiran 3. Data Penelitian.....	60
Lampiran 4. Deskriptif Statistik.....	63
Lampiran 5. Uji Normalitas	65
Lampiran 6. Uji Linieritas.....	66
Lampiran 7. Uji Korelasi.....	68
Lampiran 8. Tabel r.....	70
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai arti dan makna yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Olahraga merupakan sarana untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap prima dan sehat. Selain itu olahraga dapat membuat tubuh tidak mudah terserang berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Berolahraga dapat membentuk manusia sehat jasmani serta mempunyai watak, kepribadian, disiplin, sportivitas yang akhirnya dapat membentuk manusia yang berkualitas. Olahraga juga bertujuan untuk mencapai prestasi. Banyak perlombaaan olahraga yang diadakan untuk mendapatkan prestasi yang tinggi. Oleh karena itu aktivitas olahraga sangat penting dalam kehidupan manusia.

Salah satu cabang olahraga adalah tenis. Tenis adalah olahraga jaring dan raket yang dimainkan dua orang pemain (tunggal) satu dengan yang lain berhadapan, atau empat orang pemain (ganda) yang bermain dua lawan dua (Scharff, 1981:6). Tujuan permainan adalah memainkan bola dengan cara tertentu sehingga pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Jenis lapangan yang dipakai seperti: lapangan rumput, tanah liat, aspal, beton, kayu, lapangan dalam gedung (*indoor*), dan lapangan di luar gedung tanpa atap (*outdoor*).

Hingga saat ini, tenis telah mencapai tahap perkembangan yang cukup pesat dan mampu menarik perhatian orang. Hal ini terbukti dengan bertambahnya jumlah lapangan, munculnya persatuan tenis, klub baru dan sekolah tenis baik di kampung ataupun di kota besar. Selain itu, adanya pertandingan tenis lapangan yang diadakan baik di tingkat kabupaten, provinsi, nasional, maupun internasional. Tenis juga dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat mulai dari anak, remaja maupun dewasa. Tidak ada batasan umur baik laki - laki maupun perempuan.

Untuk proses pembinaan dan pengembangan tenis lapangan, sarana dan prasarana sangatlah diperlukan. Hal ini bisa dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat daerah bahkan nasional. Salah satu bentuk pemberdayaan perkumpulan olahraga tersebut adalah PELTI yang berada di Kota Sawahlunto, Provinsi Sumatera Barat. PELTI ini didirikan bertujuan untuk mencapai prestasi atlet tenis junior sampai senior ditingkat Provinsi Sumatera Barat pada umumnya dan Kota Sawahlunto pada khususnya.

Untuk mempersiapkan atlet yang mumpuni, maka diperlukan suatu program latihan. Program latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai melalui penerapan ilmu yang mendukung terwujudnya prestasi dalam olahraga tenis lapangan. Sajoto (1988:15) mengemukakan bahwa kelengkapan latihan yang perlu dimiliki apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal adalah: 1). Pengembangan fisik, 2). Pengembangan teknik, 3). Pengembangan mental, 4). Kematangan juara. Dalam olahraga

tenis lapangan, keberhasilan seorang petenis banyak ditentukan oleh dirinya sendiri dalam berlatih, sebab tenis lapangan merupakan cabang olahraga yang bersifat individu sehingga harus mempunyai rasa percaya diri yang tinggi.

Selain itu, untuk mampu bermain tenis lapangan dengan baik, diperlukan kemampuan teknik pukulan yang menunjang permainan tenis dengan baik. Teknik memukul bola dalam permainan tenis lapangan harus dikuasai. Dengan menguasai keterampilan memukul bola yang baik maka perkembangan penguasaan pukulan akan lebih baik dan benar. Menurut Prasetio (1981:43) dikenal ada beberapa macam jenis pukulan yaitu: *forehand*, *backhand*, *serve*, *volley*, *smash*, *dropshot* dan *lob*. Dari ketujuh pukulan tersebut diatas, terdapat empat jenis pukulan dasar yang menurut Schraff (1981:24) mengatakan bahwa “kegembiraan bermain tenis tergantung langsung pada usaha anda untuk mempelajari empat jenis pukulan dasar yaitu: *serve*, *forehand drive*, *backhand drive* dan *volley*.”

Salah satu dari keempat jenis pukulan dasar tersebut diatas yaitu pukulan *volley* sangatlah penting untuk dikuasai, sebab menurut Brown (1998:69) ada dua kondisi yang menyebabkan dilakukannya pukulan *volley*, yaitu: 1) Ketika anda harus maju kedepan net untuk mengembalikan pukulan dan tidak memiliki kesempatan untuk pukulan berikutnya, 2) Ketika anda bermain dengan agresif dan bernafsu untuk mengakhiri sebuah point dengan memukul bola jauh dari jangkauan lawan anda dari posisi menyerang di depan net. Pukulan *volley* adalah salah satu pukulan yang sangat penting dalam bermain tenis terutama dalam mematikan bola sebanyak mungkin di

daerah lawan. Pada umumnya pemain sering melakukan kesalahan pada saat melakukan pukulan *volley*. Terjadinya kesalahan tersebut dikarenakan ayunan raket terlalu panjang kebelakang. Dalam melakukan pukulan *volley* yang seharusnya dilakukan yaitu dengan menarik raket tidak terlalu jauh panjang ke belakang. Oleh karena itu, untuk mampu melakukan pukulan *volley* perlu adanya penguasaan teknik yang benar.

Selain teknik, juga diperlukan kualitas pukulan dengan tingkat kecepatan, kekuatan dan akurasi pukulan yang tinggi. Permainan tenis sangat dominan menggunakan kekuatan, kelentukan, kecepatan, ketepatan, kelincahan dan koordinasi yang bagus. Koordinasi mata tangan punya peran penting terhadap konsistensi pukulan *volley forehand* dalam bermain tenis. Jika seseorang memiliki koordinasi mata tangan yang baik, maka seseorang tersebut akan mampu melalui beberapa faktor kesulitan sehingga mampu menemukan saat yang tepat untuk dapat memukul bola dengan benar, begitu juga dalam memperhitungkan jarak pada saat memukul bola, dan kecermatan seseorang dalam memperhitungkan arah bola yang akan dipukul untuk mencari ruang lawan yang kosong agar sesuai dengan arah yang diinginkan, serta memperhatikan pukulan bola agar tepat dan terarah pada tempat yang dituju.

Selain koordinasi mata tangan, kelincahan juga punya peran penting. Hal ini dikarenakan bahwa kelincahan dalam tenis lapangan berarti kemampuan seorang pemain tenis dalam mengkoordinasikan gerakan yang kompleks dalam mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai

dengan yang dikehendaki. Sehingga gerakannya dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Seseorang yang memiliki kualitas pukulan dengan tingkat kecepatan, kekuatan dan akurasi pukulan yang tinggi berarti memiliki tingkat koordinasi mata tangan yang baik dan kelincahan yang sangat bagus disaat berlari mengejar bola lalu berhenti untuk memukul bola.

Berikut catatan singkat hasil prestasi atlet tenis kota sawahlunto, pada Kejuaraan Nasional (Kejurnas) junior atau Kelompok Umur (KU) di Kabupaten Solok yang digelar tanggal 3 hingga 7 April 2019. Prestasi yang diraih petenis binaan pelatih Hendra Cipta dan Frenki Oktorini itu adalah petenis putra Prince Axel yang meraih juara II KU-10, petenis putri Andifa Rahma Julia juara III KU-12 dan ganda putri Sondang Pahmadika Simamora dengan Kalisa Demiltri Faiza juara III KU-10. Pada kejuaraan Porprov Dharmasraya tahun 2014, berhasil mendapatkan medali perunggu.

Berdasarkan kenyataan di lapangan, sewaktu latihan atlet sering melakukan kesalahan dalam mengarahkan bola ke sasaran yang telah ditetapkan oleh pelatih. Saat bertanding hasil pukulan *volley* yang dihasilkan mudah di terima oleh lawan dan atlet sering kali tidak dapat mengembalikan bola dengan pukulan *volley*, karena pukulan lawan yang susah di terima dan mengarah ke badan atlet.

Dengan melihat begitu pentingnya koordinasi mata tangan dan kelincahan dalam memukul bola terutama pukulan *volley forehand*, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul hubungan antara koordinasi

mata tangan dan kelincahan terhadap pukulan *volley* forehand atlet tenis PELTI Kota Sawahlunto.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Masih ada atlet yang mengayunkan raket terlalu panjang kebelakang saat melakukan pukulan *volley*.
2. Masih ada atlet yang tidak menguasai teknik pukulan *volley forehand* yang benar.
3. Masih ada atlet yang tidak dapat mengarahkan bola ke sasaran yang telah ditentukan.
4. Masih ada atlet yang tidak dapat mengembalikan bola yang susah di terima dan mengarah ke badan.
5. Hasil pukulan *volley forehand* atlet tenis PELTI Kota Sawahlunto mudah di terima oleh lawan.
6. Kurang maksimalnya kualitas pukulan dan akurasi dari atlet terhadap pukulan *volley forehand*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, serta adanya keterbatasan waktu, biaya, tenaga, dan kemampuan peneliti, maka di dalam penelitian ini perlu kiranya diberikan pembatasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada variabel koordinasi mata

tangan dan kelincuhan sebagai variabel bebas dan pukulan volley forehand atlet tenis PELTI Kota Sawahlunto sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan beberapa hal yang telah dikemukakan dalam latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap pukulan *volley forehand* atlet Tenis PELTI Kota Sawahlunto?
2. Apakah ada hubungan antara kelincuhan terhadap pukulan *volley forehand* atlet Tenis PELTI Kota Sawahlunto?
3. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata tangan dan kelincuhan terhadap pukulan *volley forehand* atlet Tenis PELTI Kota Sawahlunto?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap pukulan *volley forehand* atlet Tenis PELTI Kota Sawahlunto.
2. Hubungan antara kelincuhan terhadap pukulan *volley forehand* atlet Tenis PELTI Kota Sawahlunto.
3. Hubungan antara koordinasi mata tangan dan kelincuhan terhadap pukulan *volley forehand* atlet Tenis PELTI Kota Sawahlunto.

F. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1).
2. Sebagai tambahan bagi pengurus dan pelatih dalam pembinaan olah raga khususnya tenis lapangan.
3. Bagi penulis sebagai pengembangan ilmu, wawasan, dan pengalaman dalam penelitian khususnya tenis lapangan.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dan Universitas Negeri Padang (UNP).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat di ambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan sebesar 0,578 dari koordinasi mata tangan terhadap pukulan *volley forehand* atlet tenis PELTI Kota Sawahlunto.
2. Terdapat hubungan sebesar (-)0,512 dari kelincahan terhadap pukulan *volley forehand* atlet tenis PELTI Kota Sawahlunto..
3. Terdapat hubungan sebesar 0,660 dari koordinasi mata tangan dan kelincahan terhadap pukulan *volley forehand* atlet tenis PELTI Kota Sawahlunto

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih dan atlet, hendaknya memperhatikan koordinasi mata tangan dan kelincahan karena mempengaruhi pukulan *volley forehand*.
2. Bagi para pelatih agar membuat program latihan meningkatkan koordinasi mata tangan dan kelincahan untuk peningkatan pukulan *volley forehand* atlet.

3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A.A. Katili. 1973. *Olahraga Tennis*. Jakarta: Merpati.
- Brown, Jim. 1998. *Tennis Tingkat Pemula*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Brown, Kyle. (2006). *The Push-up: The Ultimate Foundational Movement*. nsca's performance training journal . volume 9, issue 1, page 6. (www.nasca-lift.org (di akses 28 Oktober 2015)).
- Collins, D. Ray dan Huges, Patrik B. 1978. *AA. Comprehensive Guide to Sports Skill Test and Measurement*. Charles Thomas Publisher.
- Damrah. 2004. *Buku Ajar Tennis Lapangan*. Padang. FIK UNP.
- Dwi Astanto, Burhannandra. (2018). *Hubungan antara Koordinasi Mata-tangan dan Kelincahan terhadap Konsistensi Forehand Groundstroke dan Backhand Groundstroke dalam Bermain Tennis Mahasiswa Olahraga Pilihan Tennis Lapangan Prodi PJKR FIK UNY*. Skripsi : FIK UNY.
- Hadi, Sutrisno. (1991). *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. (1995). *Analisis Regresi*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Irawadi, Hendri. 2009. *Cara Mudah Menguasai Tennis*. Padang: Wineka Media Malang.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Lardner, Rex. 1994. *Teknik Dasar Tennis*. Semarang
- Leary Don.J. 1993. *Kesalahan-Kesalahan Dalam Tennis*.
- Loman, Lucas. 1985. *Petunjuk Praktis Bermain Tennis*. Bandung : Angkasa (Terjemahan).
- Magheti, Bey. 1999. *Tennis Para Bintang*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Prasetio, Yudo. 1981. *Belajar Tennis Jilid 2*. Jakarta : Bathara Karya Aksara.
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Roeter, Paul. 1997. *Complete Conditioning for TENNIS*. United States : Human Kinetics.