

**KONTRIBUSI KEKUATAN GENGAMAN TANGAN DAN KECEPATAN REAKSI  
TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN TENIS MAHASISWA  
KEPELATIHAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS  
NEGERI PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi  
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh

**RISKI DEFIKA CANDRA  
1203497/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**KONTRIBUSI KEKUATAN GENGAMAN TANGAN DAN KECEPATAN  
REAKSI TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN  
TENIS MAHASISWA KEPELATIHAN FAKULTAS ILMU  
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Nama : Riski Defika Candra  
NIM : 1203497  
Jenjang Program : Strata Satu (S1)  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Drs. Apri Agus, M.Pd

NIP. 19590403 198403 1 002

  
Drs. Zulhilmi

NIP. 19520820198602 1 001

Di Ketahui Oleh :  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

  
Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes

NIP. 19700512 199903 2 001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

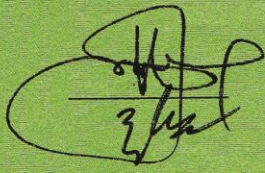

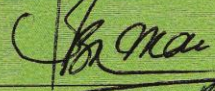

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

### KONTRIBUSI KEKUATAN GENGAMAN TANGAN DAN KECEPATA REAKSI TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN TENIS MAHASISWA KEPELATIHAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama : Riski Defika Candra  
Nim : 1203497  
Jenjang Program : Strata Satu (S1)  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

#### Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	
Sekretaris	: Drs. Zuhlilmi	
Anggota	: Ridho Bahtra, S.Si. M.Pd	
Anggota	: Dr. Bafirman HB, M. Kes. AIFO	
Anggota	: Drs. Rasyidin kam	

## PERSEMBAHAN



*“Dia memberikan hikmah (ilmu yang berguna)  
Kepada siapa yang dikehendaki-Nya.  
Barang siapa yang mendapat hikmah itu  
Sesungguhnya ia telah mendapat kebajikan yang banyak,  
Dan tiadalah yang menerimaperingatan  
melainkan orang-orang yang berakal”.*  
(Q.S. Al-Baqarah: 269)

*“...kaki yang akan berjalan lebih jauh, tangan yang akan berbuat lebih banyak, mata yang akan menatap lebih lama, leher yang akan lebih sering melihat ke atas, lapisan tekad yang seribu kali lebih keras dari baja, dan hati yang akan bekerja lebih keras, serta mulut yang akan selalu berdoa...” - 5cm.*

### ***Ungkapan hati sebagai rasa Terima Kasihku***

*Alhamdulillahirabbil' alamin... Alhamdulillahirabbil' alamin... Alhamdulillahirabbilalamin...  
Akhirnya aku sampai ketiukini,  
Sepercik keberhasilan yang Engkau hadiahkan pada kuyaRabb  
Takhenti-hentinya aku mengucapkan syukur pada MuyaRabb  
Serta shalawat dan salam kepada idolaku Rasulullah SAW dan para sahabat yang mulia  
Semoga sebuah karya mungil ini menjadi amalshaleh bagiku dan menjadi kebanggaan  
Bagi keluarga kuter cinta  
Ku persembahkan karya mungil ini...  
Untuk belahan jiwa kubidadari surgaku yang tanpamu aku bukanlah siapa-siapa  
Di dunia fana ini Ibundaku tersayang (MISWARTI)  
serta orang yang menginjeksikan segala idealisme, prinsip, edukasi dan kasih sayang berlimpah dengan wajah  
datar menyimpan kegelisahan atau kahperjuangan yang tidak pernah kuketahui,  
namun tenang dengan penuh kesabaran  
dan pengertian luar biasa Ayahanda kutercinta (MARZENI)  
yang telah memberikan segalanya untukku  
KepadaAdik—Adikku (rido maida candra, rigel nofia candra, rihan oktijen candra, dan rizia adikku  
tercantik) terima kasih tiada tara atas segala support yang telah diberikan selama ini dan*

*semoga adikku tercinta dapat menggapai keberhasilan juga di kemudian hari.  
Kepada teman-teman seperjuangan khususnya rekan-rekan KESREK "12" yang ta bias tersebutkan namanya  
satu persatu terimakasih yang tiada tara kuucapkan  
Terutama samo kawan sapalalok'an seperjuangan teman – teman satu kos mudah – mudan teman juga bisa  
cepat diwisuda ( noki ferdika, daus besar daus kecil ) daus kecil yang mau diwisuda jasmi firdaus, S.Si  
syukur banget atas supportnya baik itu moril & materil  
kepada Anak-Anak kosama tin, nenek minah yang bersama-samadalam tempat tinggal  
yang telah dirasa suka dukakitalalui  
(bg daus, bg noki alias conoik, iwan, romi, ijai, si botak K,O, ade, izal)  
(teman – teman tiem criket sumatra barat yang seperjuangan terima kasih atas semua masukannya, terima  
kasih teman- teman pencak silat satu latihan sekontingen pesisir selatan, terima kasih juga pada PASI padang  
panjang yang telah memberikanku yang terbaik untuk jadi atlet yang terbaik)  
Terakhir, untuk mutiara hatiku (fitri ramadani) yang selalu mesmberi masukan dalam pembuatan  
karya ini masih dalam misteri yang dijanjikan Ilahi yang siapapun itu, terimakasih telah menjadi baik dan  
bertahan di sana.  
Akhir kata, semogaskripsi ini membawa kebermanfaatan. Jika hidup bias kuceritakan di atas kertas,  
entah berapa banyak yang dibutuhkan hanya untukku ucapkan terimakasih... :)*



*by: Riski Defika Candra, S.SI*

## Surat pernyataan

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

Padang, Februari 2017

Yang menyatakan



Riski Defika Candra

## ABSTRAK

### **Riski Defika Candra(2017):Kontribusi Kekuatan Genggaman Tangan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Keterampilan Teknik Dasar bermain Tenis Mahasiswa Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini dilatar belakangi karena terlihat rendahnya keterampilan teknik dasar bermain tenis mahasiswa kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, diduga karena lemahnya kemampuan kekuatan genggaman tangan dan kurangnya kecepatan reaksi dalam teknik pukulan service, forehand dan backhand. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan kekuatan genggaman dan kecepatan reaksi terhadap keterampilan teknik dasar bermain tenis mahasiswa kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional untuk melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tenis mahasiswa kepelatihan FIK UNP yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tenis FIK UNP berjumlah 30 orang. Berdasarkan jumlah populasi, maka penetapan sampel diambil secara *total sampling*, karena semua pemain tenis pendalaman mahasiswa kepelatihan yang dijadikan sampel.

Dari hasil penelitian ini diperoleh, 1) kekuatan genggaman berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 28,87% terhadap keterampilan teknik dasar bermain tenis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, 2) kecepatan reaksi berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 50% terhadap keterampilan teknik dasar bermain tenis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan 3) kekuatan genggaman dan kecepatan reaksi berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 78,87% secara bersama-sama terhadap keterampilan teknik dasar bermain tenis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Kata Kunci :** *kekuatan genggaman, kecepatan reaksi dan keterampilan teknik dasar bermain tenis.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT, karena berkat ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini sehingga menjadi sebuah skripsi dengan judul “kontribusi kekuatan genggaman tangan dan kecepatan reaksi terhadap keterampilan pukulan volley pemain tenis lapangan mahasiswa kepelatihan FIK UNP”. Salawat beriringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph. D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan semangat bagi mahasiswa yang selalu berkarya dan mempunyai karya-karya yang baik diberikan oleh Mahasiswa Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku dekan fakultas Ilmu keolahragaan universitas negeri padang yang telah memerikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di fakultas ilmu keolahragaan.
3. Dr. Wilda Wellis, SP.M.Kes selaku ketua jurusan kesehatan dan rekreasi dan M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku sekretaris jurusan kesehatan rekreasi yang telah membantu dan membimbing penulis selama menimba ilmu.

4. Bapak Drs. Apri Agus, M. Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Zuhilmi selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. Bafirman, HB, M. kes , Bapak Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd, dan Bapak Drs. Rasidin kam selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Staf Pengajar Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, Semoga Allah SWT memberikan memberikan balasan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2017

**Riski Defika Candra**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang masalah .....	1
B. Identifikasi masalah .....	6
C. Pembatasan masalah .....	7
D. Rumusan masalah .....	7
E. Manfaat penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. permainan tenis .....	9
2. Pukulan Forehand .....	9
3. Pukulan Backhand .....	14
4. Pukulan Service .....	22
5. kekuatan genggaman .....	33
6. kecepatan reaksi .....	36
7. peranan kekuatan genggaman terhadap keterampilan teknik dasar bermain tenis .....	37

8. peranan kecepatan reaksi terhadap keterampilan teknik dasar bermain tenis	38
B. Kerangka Konseptual .....	39
C. Hipotesis .....	40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan penelitian .....	42
B. Tempat dan waktu penelitian .....	42
C. Metode penelitian .....	43
D. Populasi dan teknik pengambilan sampel .....	43
E. Teknik pengumpulan data .....	44
F. Instrumen penelitian .....	46
G. Teknik analisis data .....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi data .....	58
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	64
C. Pengujian Hipotesis .....	64
D. Pembahasan .....	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	79
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DOKUMENTASI</b>	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 : Jumlah Populasi	44
Tabel 2 : Daftar Nama Petugas Penelitian	46
Tabel 3 : Daftar Alat – Alat Tes	47
Tabel 4 : Norma test kekuatan genggam tangan	49
Tabel 5 : Tes kecepatan reaksi (reaction time meter)	52
Tabel 6 : Norma tes kekuatan genggam laki-laki	56
Tabel 7 : Norma tes kekuatan genggam putri	60
Tabel 8 : Distribusi frekuensi variabel kecepatan reaksi( $X_1$ )	60
Tabel 9 : Data keterampilan dasar bermain tenis	61
Tabel 10 : Distribusi frekuensi variabel keterampilan bermain tenis (Y)	62
Tabel 11 : Uji normalitas data dengan uji Lilliefors	63
Tabel 12 : Analisis korelasi tunggal antara kekuatan genggam ( $X_1$ ) terhadap keterampilan dasar bermain tenis(Y)	64
Tabel 13 : Analisis korelasi tunggal antara kecepatan reaksi ( $X_2$ ) terhadap keterampilan dasar bermain tenis(Y)	65
Tabel 14 : Analisis korelasi ganda variabel kekuatan genggam tangan ( $X_1$ ) dan Kecepatan reaksi ( $X_2$ ) terhadap keterampilan dasar bermain tenis (Y)	66

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 : sisi sudut grip raket tenis	10
Gambar 2 : pegangan forehand Eastern (sumber: Brown, 2004)	12
Gambar 3 : grip forehand semi-western (sumber : Tennis Freak, 2007)	13
Gambar 4 : grip forehand continental (sumber:Tennis Freak, 2007)	13
Gambar 5: Eastern, western dan continental (sumber:lardner,2013)	15
Gambar 6 : posisi bersiap backhand satu tangan (sumber: Tennis Freak, 2007)	16
Gambar 7 : posisi ayunan raket bersiap pukulan backhand (sumber: Tennis Freak, 2007)	17
Gambar 8 : posisi Titik kontak bola dengan raket (sumber: Tennis Freak, 2007)	17
Gambar 9 : grip backhand dua tangan (sumber:lardner, 2013)	18
Gambar 10 : posisi bersiap pukulan backhand dua tangan (sumber: Tennis Freak, 2007)	19
Gambar 10 : posisi bersiap pukulan backhand dua tangan (sumber: Tennis Freak, 2007)	19
Gambar 12 : posisi titik kontak raket dengan bola pukulan backhand dua tangan (sumber: Tennis Freak, 2007)	20
Gambar 13 : posisi ayunan diteruskan kesamping kontak raket dengan bola pukulanbackhand dua tangan (sumber: Tennis Freak, 2007)	20
Gambar 14 : gerakan pukulan backhand slice (sumber: scholl,2002)	21
Gambar 15 : gerakan pukulan backhand spin (sumber: scholl, 2002)	22
Gambar 16: Cara pegangan raket	28

Gambar17	: Sikap berdiri posisi service(Roger Federer)	29
Gambar18	: Posisi siap pukul pada service (toss) (John Isner)	30
Gambar 19	: Ayunan ke belakang (Back Swing) (John Isner)	31
Gambar 20	: Kontak poin (Contact Point) (John Isner)	31
Gambar 21	: Ayunan lanjutan (Follow Through) (John Isner)	32
Gambar22	:kerangkakonseptual	40
Gambar45	: Alat ukur genggaman tangan (hand dynamometer)	48
Gambar 46	: Alat tes kecepatan reaksi (whole body reaction)	50
Gambar 47	: Daerah sasaran yang dibuat pada kotak service pertama untuk tes ketepatan dan kekuatan servic	54
Gambar 48	: Lapangan tempat pelaksanaan tes forehand dan backhand	55
Gambar 49	: Histogram kekuatan genggaman ( $X_1$ )	59
Gambar 50	: Histogram kecepatan reaksi ( $X_2$ )	61
Gambar 51	: Histogram keterampilan dasar bermain tenis (Y)	63

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 : Data Mentah Penelitian	77
Lampiran 2 : Normalitas Kekuatan Genggaman	78
Lampiran 3 : Normalitas Kecepatan Reaksi	79
Lampiran 4 : Normalitas keterampilan teknik dasar bermain tenis .	80
Lampiran 5 : Tabel Persiapan Perhitungan Data	81
Lampiran 6 : Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda	86
Lampiran 7 : Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standard dari 0 Ke Z	87
Lampiran 8 : Daftar Xix (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	88
Lampiran 9 : Tabel Dari Harga Kritik Dari Product-Moment	89
Lampiran 10 : Dokumentasi	90
Lampiran 11 : Surat izin penelitian	94
Lampiran 12 : Surat Balasan Peneliti	95
Lampiran 13 : Surat Pernyataan	96
Lampiran 14 : Surat keterangan UPTD.	97

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat sekarang ini olahraga tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, karena olahraga sudah banyak disenangi oleh masyarakat baik tua maupun muda. Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik karena dengan berolahraga orang dapat segar jasmani, pemikiran dan produktifitas kerja. Lebih jauh dari itu olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negara.

Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan saja, tetapi juga untuk prestasi pendidikan dan olahraga juga sebagai sarana untuk membina dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa yang nantinya berpengaruh terhadap pembangunan Nasional. Hal ini sesuai dengan (UU no. 3 Tahun 2005) “keolahraaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan. Pada pasal 4: ”Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Untuk meraih suatu prestasi memang tidaklah mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga.

Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga. Baik sebagai kebutuhan hidup maupun sebagai gaya hidup guna menjaga tubuh tetap bugar dan sehat maupun sebagai arena adu prestasi. Begitu halnya dengan tenis, olahraga ini belakangan menjadi salah satu olahraga populer dan cenderung banyak digemari oleh hampir semua lapisan masyarakat dunia, khususnya di Indonesia perkembangan ini disebabkan karena tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Tenis lapangan telah mencapai tahap perkembangan yang sangat pesat dan menarik perhatian sebagian banyak orang. Sejak terbukanya acara-acara pertandingan tingkat dunia dan orang-orang yang ikut serta didalamnya telah mendorong meluasnya permainan olahraga ini ke seluruh dunia, sehingga banyak orang mulai belajar tenis dengan serius tanpa memperdulikan usia maupun jenis kelamin.

Dalam permainan tenis kita harus dapat menguasai beberapa keterampilan didalamnya, keterampilan yang baik adalah komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh setiap petenis dalam permainannya. Menurut Bafriman (2008:13) menyatakan bahwa "Unsur kondisi fisik adalah daya tahan (*cardiovascular respiratory (endurance)*), kekuatan otot (*strenght*), daya ledak (*eksplosifpower*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) dan kecepatan (*accuracy*).

Belajar bermain tenis tidaklah mudah, sebagian orang membutuhkan latihan dan kesabaran, karena permainan tenis lapangan merupakan permainan yang memiliki tingkat kesulitan yang beragam, syarat dengan gerakan aktraktif.

Pada hakikatnya maksud permainan tenis adalah berolahraga. Tapi disamping itu masih ada bermacam-macam tujuan lainnya. Ada orang yang bermain tenis hanya untuk mengisi waktu luang, ada yang bermain tenis untuk bergaul dengan orang lain dan ada pula bermain tenis untuk berolahraga sekaligus berusaha bermain dengan cara sebagaimana mestinya. Selain itu juga ada orang yang bermain tenis untuk bertanding dan merebut sebuah kejuaraan sehingga untuk hal ini cabang olahraga tenis termasuk kedalam olahraga yang kompetitif atau olahraga yang dipertandingkan.

Ada empat pukulan atau keterampilan teknik dasar dalam permainan tenis, yaitu *Groundstroke rally (Forehand dan Backhand)*, *Volley* dan *Service*. Dari keempat dasar teknik pukulan tenis ada tiga tekni atau keterampilan pukulan yang sangat penting untuk dikuasai yaitu pukulan *Service, forehand dan backhand*. Mengapa keterampilan *Service, forehand dan backhand* ini sangat penting? Karena *service, forehand dan backhand*. *Service* merupakan pukulan pembuka dalam permainan. Oleh karena itu, pukulan *pionir* ini sangat penting untuk dikuasai. Dalam pertandingan tidak jarang *service* ini dijadikan senjata untuk menjatuhkan mental lawan. Keberhasilan *service* ini sangat ditentukan oleh kemampuan memberikan gesekan senar pada raket. Selain faktor-faktor yang disebutkan diatas, untuk menghasilkan pukulan *service* yang baik, faktor lain juga berpengaruh pada pelaksanaan *service* adalah kekuatan genggam tangan

Selain kekuatan genggam tangan kecepatan *reaksi* memberikan peran terhadap keberhasilan pukulan *forehand dan backhand* cara memegang raket juga sangat berpengaruh pada hasil pukulan *service*. Apabila cara memegang raket dan

genggaman tangan pada raket tidak kuat maka pukulan yang dihasilkan tidak sempurna. Genggaman yang kuat dan cara memegang raket yang baik dapat menambah kerasnya pukulan dan menambah kecepatan pada pukulan *service* yang dihasilkan. Disamping kekuatan, kecepatan *reaksi* terhadap pukulan *forehand dan backhan* sangat menentukan dalam keberhasilan pukulan kelapangan lawan.

*Service* yang diharapkan oleh setiap pemain tenis adalah *service* yang cukup efektif dalam upaya menghasilkan angka dengan jatuhnya bola jauh dari jangkauan lawan, sehingga dapat menambah angka. *Service* yang dilakukan tentunya dengan pukulan yang cukup keras, cepat dan mengarah pada bidang yang sulit dijangkau lawan, karena pukulan *service* yang keras dan cepat dapat memiliki efek menjatuhkan mental lawan dalam proses memenangkan poin. Didalam dunia tenis Profesional, pemegang *service* merupakan sebuah keuntungan karena pemain tersebut dapat mengontrol permainan melalui *service* yang keras dan akurat. Contohnya seperti yang dilakukan petenis peringkat 13 dunia saat ini, John Isner saat mengkadaskan petenis nomor wahid dunia Novak Djokovic pada babak semi final Indiana Wells California 2012, John membukukkan 29 ace selama pertandingan melawan Djokovic. John Isner merupakan salah satu petenis dunia yang memiliki kecepatan *service* diatas rata-rata (229Km/Jam). Hendri Irawadi (2009:36) mengatakan bahwa prestasi atau penampilan seorang petenis sangat tergantung pada kesiapannya. Kesiapan yang dimaksud antara lain adalah kesiapan secara teknik, fisik, taktik, dan mental.

Selain teknik, taktik dan kondisi fisik aspek psikologis yang juga sering mempengaruhi pemain adalah faktor percaya diri. Tanpa memiliki penuh percaya diri, pemain tidak akan dapat mencapai prestasi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah seseorang sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu, apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Jika rasa percaya diri seorang pemain telah tumbuh, maka pemain akan memberikan nilai (harga) pada gambaran diri yang telah dirasakan pemain tersebut. Pemberian harga atas kemampuan dirinya diletakkan berdasarkan kepercayaan pada kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Selanjutnya, nilai atau penghargaan diri ini akan meneguhkan gambaran tentang nilai-nilai fisik maupun rohani (mental) yang mengacu pada diri pemain itu sendiri. Hal inilah yang menyebabkan tumbuhnya konsep diri pemain tersebut dalam kapasitasnya sebagai seorang pemain tenis .

Dari hasil observasi peneliti, sekaligus tanya jawab dengan Bapak Hendri Irawadi sebagai pembimbing mata kuliah tenis pendalaman. Hal ini bisa dilihat dari keterampilan teknik dasar bermain tenis seseorang baik itu pelaksanaan *forehand*, *backhand*, *service*, *pukulan smash*, *volley* dan *pukulan lob* yang dilakukan, dimana *service* itu banyak dilakukan terlambat atau tidak bisa menempatkan posisi tubuh pada tempat yang seharusnya. Masih banyaknya *service*, *forehand* dan *backhand* keluar, menyangkut di net, tidak tepat sasaran dan tidak bertenaga. Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi keterampilan *service*, *forehand* dan *backhand* tersebut adalah masih lemahnya kekuatan genggamannya, kecepatan *reaksi* pada *forehand* dan *backhand* dan percaya diri yang

mempengaruhi keterampilan *service*, *forehand* dan *backhand* sehingga *service* yang dilakukan sering gagal. Sedangkan pada kondisi fisik lainnya, kecenderungan para pemain dapat menguasai materi dengan baik. Kesulitan yang dialami pemain pada umumnya dalam pergerakan dalam melakukan *service* baik *forehand* dan *backhand*. Hal ini kemungkinan rendahnya faktor kondisi fisik seorang pemain yang menentukan keterampilan teknik dasar bermain tenis dengan melihat kenyataan yang ada dilapangan bahwasanya mahasiswa kepelatihan belum melakukan praktek ataupun teknik bermain tenis dengan baik, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul.”kontribusi kekuatan genggam tangan dan kecepatan reaksi terhadap keterampilan dasar bermain tenis mahasiswa kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi yaitu:

1. Koordinasi mata tangan
2. Kecepatan *reaksi*
3. Kekuatan genggam tangan
4. Posisi kaki saat melakukan pukulan terhadap bola tenis
5. Kekuatan otot lengan
6. Teknik pegangan raket (*grip*)

### **C. Pembatasan masalah**

Mengingat banyaknya masalah yang berkaitan dengan keterampilan dasar permainan tenis mahasiswa kepelatihan FIK UNP, maka penelitian ini dibatasi yaitu: kontribusi kekuatan genggaman tangan dan kecepatan *reaksi* terhadap keterampilan dasar bermain tenis mahasiswa kepelatihan FIK UNP.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat *kontribusi* kekuatan genggaman tangan terhadap keterampilan teknik dasar bermain tenis mahasiswa kepelatihan FIK UNP.
2. Apakah terdapat *kontribusi* kecepatan *reaksi* terhadap keterampilan teknik dasar bermain tenis mahasiswa kepelatihan FIK UNP.
3. Apakah terdapat *kontribusi* kekuatan genggaman tangan dan kecepatan reaksi secara bersama-sama terhadap keterampilan teknik dasar bermain tenis mahasiswa kepelatihan FIK UNP.

### **E. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya dapat bermanfaat dan berguna bagi :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan.

2. Manfaat praktis

1. Bagi Penulis Menambah wawasan penulis mengenai tenis lapangan, untuk selanjutnya dijadikan sebagai acuan bagi mahasiswa FIK UNP terutama mahasiswa kepelatihan .
2. Bagi peneliti berikutnya Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut, serta referensi terhadap penelitian yang sejenis.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kekuatan genggamannya berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 28,87% terhadap keterampilan teknik dasar bermain tenis mahasiswa kepelatihan FIK UNP.
2. Kecepatan reaksi berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 50% terhadap keterampilan teknik dasar bermain tenis mahasiswa kepelatihan FIK UNP.
3. Kekuatan genggamannya dan kecepatan reaksi berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 78,87% secara bersama-sama terhadap keterampilan teknik dasar bermain tenis mahasiswa kepelatihan FIK UNP..

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atlet tenis FIK UNP agar lebih memahami pentingnya latihan-latihan kekuatan genggamannya dan kecepatan reaksi atlet sehingga keterampilan teknik dasar bermain tenis dapat ditingkatkan.

2. Bagi atlet agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan kondisi fisik sehingga keterampilan teknik dasar bermain tenis menjadi lebih baik.
3. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain tenis FIK UNP.
4. Bagi mahasiswa kepelatihan agar dapat lebih memperhatikan cara belajar tenis, baik teori maupun praktek. Agar keterampilan teknik dasar bermain tenis dapat dimainkan lebih baik lagi, agar melatih atau membina atlet bisa lebih baik nantinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri, (2015). *Dasar-Dasar Permainan Tenis Lapangan*, Padang: FIK UNP
- Arsil,(2009). *Evaluasi pendidikan jasmani olahraga*, Padang: FIK UNP
- Bafirman. (2008) *Kondisi Fisik*. (Padang: FIK Univesitas Negeri Padang.
- Brown, Jim, (1996). *Tenis Tingkat Pemula*, Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada
- Damrah, (2004). *Buku Ajar Tenis Lapangan*, Padang:FIK UNP
- Gautschi, Marsel, (1995). *Efektifitas Tenis Semarang: Dahara prize*.
- [Http://learning just files, Worpres com/2011/09/Skeletal.jpg](http://learningjustfiles.wordpress.com/2011/09/Skeletal.jpg)
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga* Padang: UNP
- Irawadi, Hendri. (2009). *Cara Mudah Menguasai Tenis*, Padang:Penerbit Wineka  
Media Malang
- King, Billie jean.(1991). *Rahasia Sang Juara*, Semarang: Dahara Prize.
- Lardner, Rex.(2013) *Fundamental Tenis*. (Semarang: Dohar Prize Offset.
- Leary, Don J.(2005) *Kesalahan-kesalahan Stroke dalam Tenis*. (Yogyakarta:  
Liberty)
- Mottram,Tony. (1986). *Fundemental Tenis Resep Meraih Kemenangan*,  
Semarang:Dahara Prize.
- Sajoto, M.(2008)*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik  
DalamOlahraga*.(Semarang:Dahara Prize)
- Syafrudin, (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*, Padang: Fik UNP
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*  
Bandung: Alfabserta.
- Suryabrata, Sumadi, (2006). *Metode Penelitian kuantitatif dan Kualitat  
R&D*
- UU 2005. *Undang-undang Sistim Keolahragaan Nasional*