HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *BACKHAND* ATLET TENIS PELATIHAN TENIS LAPANGAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG (PTL UNP)

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

FITRI YENI
NIM. 14024

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2013

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *BACKHAND* ATLET PELATIHAN TENIS LAPANGAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG (PTL UNP)

Nama	: Fitri Yeni
NIM	: 14024
Program Studi	: Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO	**Drs. Ali Asmi, M.Pd**
NIP. 19621112 198710 1 001	**NIP. 19560901 197801 1 001**

Mengetahui
Ketua Jurusan

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	: Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Pukulan *Backhand* Atlet Tenis Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang (PTL UNP)
Nama	: Fitri Yeni
NIM	: 14024
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO	1.
2. Sekretaris	: Drs. Ali Asmi, M.Pd	2.
3. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	3.
4. Anggota	: Dr. Chalid Marzuki.MA	4.
5. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	5.

Segala puji atas segala nikmatmu ya Allah,

Allah SWT berfirman yang artinya :

Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum kecuali mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri (Q.S Ar'd:ayat 11)

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain kepada tuhanlah hendaknya kamu berharap. (Alam Nasyroh : 6-8).

Ya Allah… Ya Rabbi …

Hari ini setitik kebahagian telah kuraih sekeping cita

Dan harapan telah kudapatkan

Namun perjalanan masih panjang dan perjuangan belum Selesai

Semoga rahmat ini menjadi awal bagi keberhasilan

Di masa yang akan datang

Alhamdulillah ya Allah …

Hanya Engkau muara segala kesyukuran dan

Tumpahan keluh kesal.

Karena engkaulah yang mengatur dan membuat semuanya

Menjadi bukan mimpi…

Ya Allah….

Terima kasih kepada kedua orang tua ku (ibunda janewar dan ayahanda kirman). Dua insan yang sangat mulia dan begitu tulus menyayangiku, yang mengajarkan aku tentang arti sebuah kehidupan, kau adalah matahari ku, tanpa sinarmu, aku akan terkulai layu,tak berdaya, doa mu adalah kebahagiaanku, terima kasih umi dan abiku tersayang, tak ada kata yang bisa ku rangkai, selain ungkapan terima kasihku, akhirnyo anak umi jo abi bisa juo jadi sarjana….

Sebuah puisi untuk mu umi :

Tutur katamu yang syahdu,
menenangkan hatiku

umi...
sungguh mulia pengorbananmu
yang melahirkan aku,
merawatku hingga aku beranjak dewasa

umi...

Kau anugrah terindah dalam perjalanan hidupku
senyumanmu yang mampu memberikan ku kekuatan
meruntuhkan keraguan

umi...
9 bulan kau mengandungku
susah payah kau membesarkanku
dan selalu mengorbankan apapun untuk ku

umi...
Andai bisa aku ganti setiap tetes air susu darimu
mungkin sampai ujung waktu ku takkan mampu
inginku selalu disampingmu, menemanimu..
sampai tiba ujung hayatku,

Oh, umi...
jika bumi akan suram tanpa cahaya matahari
ma, hidupku akan lebih suram tanpamu umi...

juga untukmu abi

Meski suaramu
Tak semerdu nyanyian lembut seorang umi
Kau membingkaiku dengan nada nada ketulusan
Yang mengantarkan hatiku, menuju lembah tinggi
Bernama kedamaian
Meski sentuhanmu tak selembut belaian suci
seorang umi
Namun dengan dekapanmu
Ku terhangatkan dengan kasihmu ku terlenakan

Dengan cintamu, Tangisku berderai
Kala ku ingat ucapan indahmu
Menimangku

Kala ku sentuh tubuh letihmu menjagaku
Seperti karang menjaga debu pasir
Kau jaga aku. . .Kau lindungiku
Dari kotoran raga dan jiwa yang kan basahiku
Kau rela di terpa deburan buih, yang berlalu
Demi aku, anakmu...

.
Seakan tak pernah lelah
Kau hapuskan tetes air mataku
Seakan tak pernah bosan
Kau redamkan aku dari tangisan

Ku urai hati ini Untukmu
untuk semua yang telah kau lakukan pada ku
hanya sebentuk tulisan ini

LOVE YOU FOREVER MATHER and FATHER,
dari lunuk hati terdalam, ku persembahkan karya kecil ini untuk mu umi dan abiku.....

to my brother and sisters

terima kasih ku ucapkan kepada kak Anang dan kak Amrizal S.Hum yang telah memberikan motivasi serta dorongan yang tak ternilai,terima kasih kak, atas bantuan dan motivasinya selama ini,… adik2 ku tercinta,gusri nelly, ambran(abang), chintya dan wendra(yuen), terima kasih banyak yo diak, adiak adalah bagian terpenting dalam hidup uni, yang menjadi pelengkap, penyejuk, bahkan sebagai obat penawar luka di dunia ini. Ambran acin dan yuen adalah harapan uni, akak, umi dan abak, jangan kecewakan kami lagi diak, yang rajin sekolahnyo yo diak,

ingek diak, uni pengen adiak-adiak uni bisa dapatkan yang lebih baik nantinya…..ok

Buat aciak, dan ante

terima kasih banyak, yang selama ini bersedia menjagaku, mengingatkanku, menemaniku, memahamiku dan memberikan kasih sayang kepada ku yang membuat aku merasa dianggap, walau mungkin aku sering mengecewakan mu, kata maaf dan terima kasih yang sangat besar ku ucapkan atas semua ini, tak lupa buat adek ku yang sangat menggemaskan ihsan pratama putra, kakak sayang bana ka dek, adek mambuek kak kangen, adek yang mambuek akak betah dirumah, adek capek gadang yo, jadilah anak yang baik dan pintar ya dek, buat ayah sama bunda bangga ya adek…sayang kak ciek **lu…"mmuahh"….**

Tak lupa pula buat seluruh sanak family yang tak henti-hentinya memberikan semangat dan motivasi(mak abuah, uni epi, da man, tek mat,mak uwo dan kedua iparku novri yoza dan andri) terima kasih semuanya, akhirnya fit wisuda…

Yang terdahsyat…buat genk A penjaskesrek 2009

(syefnil, noriant, Mario kiting, alchoniti , uun mona, cimal, pak de,riki, dafid, riofy, erik, bayu, bg ade, jerri. Diego, jefri, cauihh, dan sadoalah e yang indak tasabuik'an namonyo lah), jan lupoan fit ndak kawan, semoga kita semua sukses nantinya, nah buat bg ade diego jerri dan kwn2, semangat ya, juni fit tunggu undangan wisuda nyo. Buat sahabatku cinil dan kiting, kapan tu kalian melanjutkan hubungan pelaminan, hahaaa(just kidding)…gk terasa ya nil, kemaren kita bareng2 jalan kepembangunan, disepanjang jalan kita banyak berkhayal, memikirkan nasib hehee…pergi kuliah handball subuh-subuh langsung kuliah massage dilubay, kapan awak bisa merasakan pijitan cinil tu lai yo…hahaaa, buat Mario kiting sahabatku, galak wak caliak Mario awalnyo ma aja, diariak pak ray, haha….makasih banyak mar, yang alah membantu wak gai dalam penelitia.

Buat genk galau

Wanda Satria S.pd, Bram Soselisa S.pd, Prima Erik P.S.pd, Diah Fauzi S.pd, Cyintia S.pd dan Sadoalah yang alah patah pucuak ubi nyo lah, makasih banyak atas kebersamaan galau nyo saat itu, dan buat sahabatku mas ganteng Dian Budiharto, thanks telah membantuku selama ini, semangat ya pak, jangan pernah menyerah , juni qm pasti bisa.

Selanjutnya buat sahabat kecil q,

novia juherta, yang sangat baik padaku, makasih banyak ya cek, apalah jadinya aku kalau tidak ada kamu disaat aku tidak memiliki teman diterandam, kaulah yang selalu setia menemani ku, yang mau menemani ku begadang mengolah data, kau tidak seperti teman-teman ku yang lain, kau cukup memahami arti persahabatan, semoga impian kita untuk mengadakan reuni sd 36 kp.dalam di masa mendatang itu terwujud ya cek.

Buat dunsanak indak family bukan

nyony pindo, pak pindo dan anak-anak (eca, fani dan lala) dan seluruh teman-teman yang ada dikos gelatik, nanda, deni, joko, agung, dan bang copa) terima kasih banyak atas tumpangan nya selama ini, uni maafkan kalau ado kelancangan wak waktu dirumah yo ni, kok aia nan taminum nasi nan tamakan, ikhlaskan dih, uni jo uda alah wak anggap kakak, kakak ndak buliah ceke-ceke do, hehe

Buat kakak2 kos ku dulu

(kak santi, kak tina, kak tessa, kak nia dan kak wati) terima kasih banyak kak atas semua yang telah terjadi, kakak -kakak semua adalah bagian dari masa lalu ku yang indah, ku kangen sama kalian semua kak….kak santi, kau banyak maagiah masukan ka den, kau tampek curhat den, makasih banyak atas waktu kau salamo ko yo kak, den kangen disaat awak bagilo-gilo dikos dulu,pas malam minggu kau tukang manokok-nokok gallon, kak tina tukang nyanyi den tukang goyang disepanjang jalan, tu mangganggu cowok urang sadang basikire ma,

berang ceweknyo, hahaa…disaat awak goyang triping dikos, dan makan mie mas gondrong(alm), tapi sayang kak, mas kito ala mandului kito…..kangen den kak

Buat papa dan mama(Drs. Jamirus dan Jasmaniar), terima kasih banyak pa, ma…yang selama ini sangat peduli padaku, yang baik bahkan kau membuat aku merasa ada ditengah-tengah kalian, terima kasih banyak ya pa ma, dan buat adinda ndut ku **joni pranata**, thanks ya dek, yang selalu siap membantu kak, yang rajin kuliahnya ya, jangan pernah menyerah, jadi mahasiswa itu mang nggak gampang dek, tapi kakak yakin kamu pasti bisa melaluinya hingga akhirnya kamu mang bisa jadi pengusaha tambang.

Terakhir ku tuliskan dari lubuk hati yang terdalam, sebuah nama yang selalu terukir indah direlung hati ….untuk seseorang yang mencintaiku apa adanya, kakanda **endri jasman**, seorang pria yang memiliki hati terindah yang pernah ku kenal, seorang pria yang mau mempertaruhkan sebagian waktunya untuk aku, seperti ombak yang setia membasahi pantainya, terima kasih banyak kanda, aku berharap suatu saat kita akan mampu mewujudkan mimpi-mimpi indah yang pernah kita bangun bersama, terima kasih ya kanda, untuk semangat dan motivasi yang telah kanda berikan pada dinda, hingga akhirnya dinda S.pd juga…

I Love u All……

Padang, Maret 2013

Fitri Yeni

ABSTRAK

Fitri Yeni, 2013: Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan Pukulan *Backhand* Atlet Tenis PTL UNP.

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan pukulan *backhand* dalam mengembalikan bola dan kurang tepat pads sasaran yang diinginkan sehingga pukulan *backhand* pada daerah lapangan sering mudah dibaca lawan dan adapula keluar dari lapangan daerah lawan pada Klub PTL UNP, Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan pukulan *backhand* Atlet Tenis PTL UNP.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis yang terdaftar atau aktif mengikuti latihan di klub PTL UNP yang bedumlah 43 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan tujuan penelitian atau sesuai dengan kebutuhan penelitian. Maka dalam penelitian ini yang dijadikan sampel hanya Atlet putra dalam klub PTL UNP yang bedumlah 20 orang. Penelitian ini dilaksanakan di PTL UNP pada bulan Desember 2012, instrument penelitian Daya ledak otot lengan dengan tes bola *medicine*, kelentukan dengan Rotatio derajat sedangkan Pukulan *Backhand* dengan menggunakan *Hewitt Tennis Achievement Test*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

Hasil analisis data diperoleh berdasarkan uji hipotesis dan korelasi yang menunjukan bahwa: (1) terdapat hubungan yang berarti secara signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan pukulan *backhand* dengan nilai $r_{hitung} = 0,57 > r_{tabel} = 0,444$ pada taraf signifikan 0,05, dan nilai $t_{hitung} = 2.94 > t_{tabel} = 1.73$. (2). terdapat hubungan yang berarti secara signifikan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan pukulan *backhand* dengan nilai $r_{hitung} = 0,48 > r_{tabel} = 0,444$ pada taraf signifikan 0,05 dan nilai $t_{hitung} = 2.32 > t_{tabel} = 1.73$. (3). Dan terdapat hubungan yang berarti secara signifikan antara daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan pukulan *backhand* Atlet PTL UNP yang diperoleh $R_{hitung} = 0,70 > R_{tabel} = 0,444$ dan $F_{hitung} = 8.17 > F_{tabel} = 3.59$ Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *backhand* dipengaruhi oleh daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Pinggang dan kemampuan Pukulan *Backhand*

KATA PENGATAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Daya ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang terhadap kemampuan pukulan *Backhand* Atlet tens PTL UNP".

Dalam skripsi ini banyak menerima bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karna itu penulis menggucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram sebagai rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Kamal Firdaus M.Kes AIFO selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada, peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing peneliti dalami menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Chalid Marzuki, MA. Dra. Pitnawati, M.Pd dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Tim Penguji yang dapat memberikan masukan, kritikan dan saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.

7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Teristimewa Kedua Orang Tua ku tercinta, Ayahanda Kirman dan Ibunda Janewar, kedua Kakakku anang dan Amrizal, S.Hum, dan adik-adik ku tersayang, Gusri Nelly, Ambran, Sintia dan Wendra, serta ipar ku novri yoza dan andri dan seluruh sanak-famili yang selalu mendo'akan dan menuntun ananda dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang sekaligus bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Kakak-kakak tercinta yang telah memberikan motivasi yang tak ternilai.
10. Pengurus dan Atlet yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini.
11. Seluruh teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

Akhimya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa mendatang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayahnya kepada kita semua. Amin.

Padang, Januari 2013

Penulis,

DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Pembatasan Masalah 6

D. Perumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 7

F. Kegunaan Penelitian 8

BAB III KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 9

1. Sejarah Permainan Tenis 9

2. Teknik Dasar Permainan Tenis 10

3. Pukulan *backhand* 13

4. Daya Ledak Otot Lengan 20

5. Kelentukan (*fleksibility*) 25

B. Kerangka Konseptual 28

C. Hipotesis 30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian..... 31

B. Populasi dan Sampel..... 31

C. Defenisi Operasional 32

D. Jenis dan Sumber Data..... 33

E. Teknik Pengumpulan Data 34

F. Instrumen Penelitian 34

G. Teknik Analisis Data 38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 40

1. Deskriptif Data dan Hasil Penelitian 40

2. Persyaratan Uji Analisis Data 45

B. Pembahasan 48

BAB V KESEMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan..... 52

B. Saran 53

DAFTAR PUSTAKA 54

LAMIPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi Penelitian..... 31
2. Sampel penelitian..... 32
3. Norma daya ledak otot lengan..... 35
4. Norma kategori skor tes kelentukan pinggang..... 36
5. Deskriptif Data 40
6. Distribusi Frekuensi daya Ledak Otot Lengan..... 41
7. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang 42
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Pukulan *Backhand* 44
9. Hasil Uji Normalitas menggunakan Lilifors..... 46
10. Gambaran Hipotesis 1..... 47
11. Gambaran Hipotesis 2..... 47
12. Gambaran Hipotesis 3..... 48

DAFTAR GAMBAR

Tabel **Halaman**

1. Gambar pelaksanaan *forehand* 11
2. Gambar pelaksanaan *backhand* 11
3. Gambar rangkaian pelaksanaan servis secara umum 12
4. Gambar pelaksanaan volley 12
5. Gambar *backhand eastern grip* 15
6. Gambar posisi siap *backhand* 17
7. Gambar posisi *backswing backhand* 18
8. Gambar posisi *forewardswing backhand* 19
9. Gambar otot lengan bagian luar 23
10. Gambar otot lengan bagian dalam 24
11. Kerangka konseptual 29
12. Alat Ukur kelentukan Pinggang rotatio derajat 35
13. Gambar lapangan untuk sasaran tes *backhand* 37
14. Histogram Daya Ledak Otot Lengan 42
15. Histogram Kelentukan Pinggang 43
16. Histogram Kemampuan Pukulan *Backhand* 45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data mentah Tes XI, X2 dan Y 56
2. Data Yang di T score kan 57
3. Uji Normalitas Variabel X1 58
4. Uji Normalitas Variabel X2 59
5. Uji Normalitas Variabel Y 60
6. Uji Hipotesis antara X1 terhadap Y 61
7. Uji Hipotesis antara X2 terhadap Y 63
8. Uji Hipotesis antara X1 terhadap X2 65
9. Uji signifikan korelasi *product moment* melalui distribusi t 66
10. Menghitung Koefesien Korelasi ganda 67
11. Tabel nilai-nilai r *product momen* 68
12. Tabel Nilai-nilai dalam distribusi t 69
13. Tabel nilai-nilai dalam distribusi F 70
14. Dokumentasi pelaksanaan tes daya ledak otot lengan 71
15. Pelaksanaan tes kelentukan pinggang dengan rotatio derajat 72
16. Pelaksanaan tes kemampuan *Backhand* 73
17. Dokumentasi Sasaran Pukulan *Backhand* 74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembagunan segala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembagunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita jaga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmiani maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-undang sistem keolahragaan nasional No.3 tahun 2005 yaitu:

> Pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin penerapan akses terhadap olahraga, peningkatkan kesehatan dan kebugaran, peningkatkan prestasi dan manajemen keolahragaan menghadapi tantangan-tantangan tuntunan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk prestasi

Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan.

Prestasi merupakan salah satu tujuan penting yang ingin dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai tujuan prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha, seperti yang terungkap dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang sistem Keolahragaan Nasional No. 3 pasal 1 tahun 2005 butir 7 yang menyatakan bahwa “olahragawan

adalah pemain yang mengikuti peraturan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi".

Untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga tersebut digiatkan sebuah perencanaan dan pelaksanaan yang terkoordinir, terpogram dan dilakukan secara terpadu dan merata di seluruh tanah air, yang bukan saja dilakukan dengan penyediaan sarana dan prasarana serta berusaha melakukan pembibitan olahragawan pada masyarakat. Di samping itu, pembinaan dan bimbingan sangatlah berperan sekali terhadap maju mundurnya sebuah prestasi olahraga. Di samping hal tersebut prestasi, bakat, dan potensi yang dimiliki oleh atlet sangatlah berperan.

Pembinaan dan pengembangan bakat atlet sudah diakui secara nasional yang tertuang dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005, pasal 20 ayat 2 dan 3 menyatakan:

> Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan, dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Untuk pencapaian prestasi yang maksimal, banyak faktor yang mempengaruhi seperti :atlet, pelatih, organisasi, lingkungan, dan pemerintah. Disamping itu latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi yang maksimal. Atlet bukanlah dilahirkan, melainkan atlet dibentuk melalui berbagai program latihan yang benar. Memang ada kalanya bakat khusus dibawa sejak lahir, namun tetap juga diperlukan pengembangan melalui latihan yang teratur dan tepat agar berkembang secara maksimal.

Ada 4 aspek yang perlu diperhatikan secara seksama oleh pelatih dan atlet untuk tercapainya prestasi yang maksimal, yakni: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sangat membutuhkan aktifitas fisik. Hendri (2010:3) menyebutkan "Keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Kondisi fisik juga berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, pelaksanaan suatu teknik menunjukan adanya suatu kegiatan fisik yang berbentuk gerak". Ini berarti pelaksanaan teknik sangat tergantung pada kondisi fisik. seperti misalnya teknik dalam tenis, diantaranya: *groundstoke* (*forehand* dan *backhand)*, *servis*, dan *volley* . Penguasaan dalam keterampilan dari berbagai teknik dasar sangat penting karena akan menentukan kemahiran melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga.

Teknik adalah salah satu dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharaannya, setiap usaha peningkatan teknik, harus mengembangkan semua komponennya. Komponen tersebut berbeda di setiap cabang olahraga, sesuai dengan ciri khas olahraga tertentu dan diarahkan kepada tuntutan bagi cabang olahraganya. Contoh: agar seorang mahir dalam bermain tenis maka harus terampil melakukan beberapa teknik dasar dalam tenis, seperti: 1) *forehand*, 2) *backhand*, 3) *servis* dan 4) *volley.*

Sekarang ini perkembangan tenis semakin pesat, hingga persaingan prestasi makin bertambah ketat. Oleh karena itu pemain tenis harus

mempersiapkan diri lebih baik lagi. Persiapan-persiapan yang harus dilakukan menjelang pertandingan diantaranya persiapan latihan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang berlandaskan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu syarat untuk memenangkan sebuah pertandingan. Sehebat apapun kualitas teknik yang dikuasai seorang petenis tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik, maka atlet tersebut hanya akan menemui kekalahan dalam pertandingan.

Begitu juga dalam melakukan sebuah pukulan, tanpa adanya ketepatan atau timing juga akan sia-sia. Hampir seluruh cabang olahraga memerlukan faktor ketepatan untuk memperoleh kemenangan seperti basket, sepak bola, tenis panahan dan lain sebagainya. Tenis juga termasuk cabang olahraga yang memerlukan ketepatan dalam memukul bola secara tepat dan akurat.

Backhand "Merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain tenis untuk menerima serangan dari lawan dan menciptakan suatu poin dalam suatu pertandingan. Damrah (2004:41) menjelaskan "*backhand* merupakan pukulan yang dilakukan disebelah kiri bagi orang yang memegang raket dengan menggunakan tangan kanan, atau disebelah kanan bagi orang yang memegang raket dengan tangan kiri "

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pukulan *backhand* merupakan suatu pukulan dalam permainan tenis yang perlu dikuasai dengan baik oleh seorang pemain tenis dan khususnya atlet tenis lapangan karena pukulan ini lebih sulit dilakukan dibandingkan dengan pukulan *forehand*, karena disebabkan bola harus dipukul oleh tangan bagian belakang. Dan hal

ini sangat jarang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. Kemampuan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan pukulan *backhand* diantaranya adalah daya ledak otot lengan, kelentukan pinggang, daya tahan otot, ketepatan, kecepatan reaksi, kelincahan, kekuatan, dan koordinasi mata dan tangan. Tanpa penguasaan teknik yang baik, atlet akan merasa kesulitan dalam mengembalikan pukulan *backhand* dengan baik.

Berdasarkan pengamatan sementara yang penulis lakukan di lapangan tenis FIK UNP tempat penulis kuliah masih banyak dijumpai atlet PTL UNP sering mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *backhand* dengan baik ciri-cirinya adanya ayunan kebelakang (*backswing*), perkenaan bola dengan raket (*impact*), kemudian gerak lanjut (*follow through*). Hal ini disebabkan oleh daya ledak otot lengan dan kelentukan nya yang masih kurang sehingga mengakibatkan bola tidak dapat dikembalikan kelawan, atau keluar lapangan. Banyak ditemukan kurang maksimalnya pemain dalam melakukan pukulan *backhand*. Hal ini terlihat dari lemahnya kemampuan mereka dalam mengambil bola dan mengembalikan bola ke daerah lawan, di samping itu pukulan *backhand* yang dilakukan kurang akurat dan sering tidak tepat pada sasaran.

Dari uraian di atas, penulis sebagai salah satu pecinta sekaligus peduli akan perkembangan dan kemajuan olahraga khususnya tenis, sehingga nantinya bisa memberikan tambahan ilmu dan prestasi bagi masyarakat Indonesia pada umumnya dan Sumbar khususnya. Disisi lain penelitian ini diharapkan bisa memberikan literatur yang baru sebagai bahan bacaan dan

masukan bagi pelatih dan guru dalam memberikan pola latihan atau pengajaran.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka yang mempengaruhi kemampuan pukulan *backhand* atlet tenis PTL UNP diantaranya adalah:

1. Daya ledak otot lengan
2. Kelentukan pinggang
3. Daya tahan otot
4. Ketepatan
5. Kecepatan reaksi
6. Kelincahan
7. Kekuatan
8. Koordinasi mata dan tangan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi masalah di atas dan terbatasnya dana, tenaga, waktu dan kemampuan peneliti, maka penelitian ini hanya melihat hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan pukulan *Backhand* atlet PTL UNP.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan kedalam bentuk rumusan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *backhand* atlet tenis PTL UNP?
2. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan pinggang terhadap kemampuan pukulan *backhand* atlet tenis PTL UNP?
3. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan pukulan *backhand* atlet tenis PTL UNP?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Melihat hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *backhand* atlet tenis PTL UNP.
2. Melihat hubungan kelentukan pinggang terhadap kemampuan pukulan *backhand* atlet tenis PTL UNP
3. Melihat sejauh mana hubungan antara daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan pukulan *backhand* atlet tenis PTL UNP.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Penulis sendiri, dalam rangka meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di FIK (Fakultas Ilmu Keolahragaan) Universitas Negeri Padang.
2. Pembina dan pelatih, sebagai bahan masukan dalam mengambil keputusan dan mengembangkan olahraga Tenis Lapangan untuk dapat mencapai sebuah prestasi dan pembelajaran.
3. Atlet tenis agar dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga tenis yang lebih baik nantinya.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan pertimbangan dan masukan demi kelancaran dan peningkatan pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi khususnya pada cabang olahraga tenis lapangan