

**Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelincahan
Terhadap Kemampuan *Forehand* Atlet Tenis
Lubuak Nan Tigo Kota Solok**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang*



Oleh :

**FUAD ADRI
NIM/BP: 14036/2009**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Forehand* Atlet Tennis Lubuak Nan Tigo Kota Solok**

Nama : Fuad Adri

NIM : 14036

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

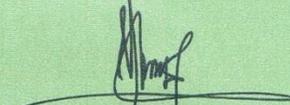
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2012

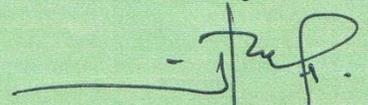
Disetujui :

/ Pembimbing I



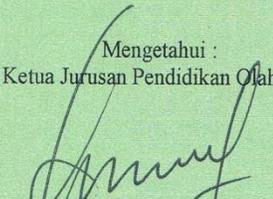
Dr. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

Pembimbing II



Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO
NIP. 19621112 198710 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Dr. Yulifri, M.Ed
NIP. 19590705 198503 1 002

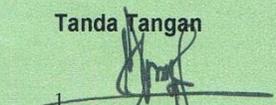
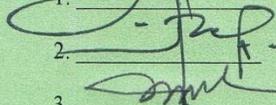
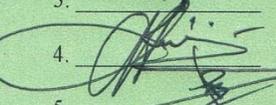
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelincahan
Terhadap Kemampuan *Forehand* Atlet Tenis Lubuak Nan
Tigo Kota Solok**

Nama : Fuad Adri
NIM : 14036
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2012

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yaslindo, MS	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO	2. 
3. Anggota	: Dr. H. Syahril Bachtiar, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Rasydin Kam	4. 
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5. 

Sepeggal Kata Persembahan

*Allah memberikan hikmah (ilmu yang bermanfaat)
kepada siapa yang dikehendaknya
siapa yang memperoleh hikmah itu
sesungguhnya telah memperoleh kebaikan yang banyak,
dari orang-orang yang mengundahkan peringatan
(surat al-baqarah. Ayat 256)*

*Alhamdulillahirobbil alamin.....
Secercah harapan ku genggam
Sepeggalasa telah keraih
Dan sebagian jalanku telah terang
Terima kasih ya Allah.....
Kau berikan aku kesempatan untuk membahagiakan
Orang-orang yang mencintai dan menyayangiku
Namun.....
Aku berharap kepada Mu
Selalu bingi dan tuntun setiap langkahku*

*KasihMu begitu tulus. dalam kesederhanaan tanpa letih dan lelah.
Kulangkahkan kaki dengan pasti dan penuh keyakinan serta do'a yang telah
kuaturkan waktu jalan penuh dengan kerikil yang tajam dan licin. Walaw aku
terjatuh, luka dan berdarah, walaupun air mata membasahi wajah ini. Namun
aku tetap tegar dan selalu bertawakal. Demi menggapai sepeggam harapan dan
cita-cita untuk masa depan*

*Demi cita-cita anakMu.segala ketabahan telah dilalui, hamba Mu bangga pada
Mu ya Allah. Dengan izin dan Ridha-Mu atas segala kerendahan hati
kupersembahkan goresan pikiran ini kepada orang yang tercinta. Ayahanda "
Nudarpen " Ibunda "ALFATRINA " kakak "Dilla Oktaviaana beserta Abang
Iparqq Bayu Abbasss Bsesrtaa adik Dzikri Akbar Mhatta.*

*dan" Serta semua keluarga besar sebagai tambahan kasih yang telah banyak
memberikan dorongan semangat bersama do'a yang tulus dan iklas.
Terimakasih juga teruntuk orang yang terayang "Chintya Virqi" beserrta
kedua orangtuanya , adiknya Chery(Retno) dan juga semua teman-teman*



*seangkatan 2009 "Beni, Hendryo Izul, Ade R, Sonya, Zola Vinaa, Arif.. dan masih banyak lagi yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Dan teman-teman yang berada di jalan Murai air tawar dan Jalan Belibis Padang. Jalan Parkit, Terima Kasih" Bank Adi... Bank Septri.. Bang NanDo ..Kak Ilza... Dan tidak lupa teman-teman seperjuangan ku dari alumni Sma N 3 Padang dan tk bisa dilupakan Dukungan Bnyak dari Instansi SMP n25 Padang Beserta Tajarannya yng tlah banyak mmemberikan ksempaattn pda Syaaa untuk mnyelesaikan Skripsi ini terima ksh pda ibu Kepala sekolah, Ibu Nina, AMakk, kak Iza dan Staf majelis guru tak dapat disbtkan namanya satu per satu.....
teristimewa *Petenis Club Lubuak nan Tigo Yang Tlha meluangkan waktunya Untk Dpat diteliti Walaupun Capek dan leetih... .. dan juga teman-teman PPLK banyak lagi yang tidak bisa disebutkan satu persatu Terima kasih untuk semua dukungan, kesabaran, pengorbanan dan terima kasih untuk waktu dan kebersamaan dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.**

Terima kasih ya Allah

Dan hari ini

Telah Kuraih cita-cita

Telah Ku wujudkan harapan kedua orang tua tercinta

Semoga semua ini tidaklah sia-sia

Kuharapkan Ridho Dan Restunya

Fuad adri

25 September 1991

ABSTRAK

Fuad Adri (2013) : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Forehand* Atlet Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok.

Penelitian ini berawal dari observasi peneliti di lapangan, bahwa atlet Pelatihan Tenis Lubuak Nan Tigo kurang maksimal dalam melakukan *Forehand*. Hal ini di duga disebabkan oleh rendahnya kemampuan teknik dalam permainan tenis. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan latihan kekuatan otot lengan dan latihan kelincahan terhadap Kemampuan Melakukan *Forehand* pada Atlet Pelatihan Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh dari kedua bentuk latihan. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet yang aktif mengikuti pelatihan tenis lapangan yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan total sampling, artinya seluruh populasi dijadikan sampel dalam penelitian tersebut. Instrument yang dalam penelitian ini adalah tes *Forehand* yaitu untuk melihat kemampuan Melakukan *Forehand*. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t.

Berdasarkan Analisis terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan Melakukan *Forehand* pada Atlet Pelatihan Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok terbukti dengan $t_{hitung} 5,937 > t_{tabel} 1,895$ pada $\alpha=0,05$. Kemudian terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan Melakukan *Forehand* pada Atlet Pelatihan Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok terbukti dengan $t_{hitung} 2,405 > 1,895 t_{tabel}$ pada $\alpha=0,05$. Sedangkan untuk melihat pengaruh ke dua bentuk latihan tersebut, maka pengaruh latihan kekuatan otot lengan dengan latihan kelincahan terhadap kemampuan melakukan *Forehand* pada Atlet Pelatihan Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok di mana, pengaruh latihan kekuatan otot lengan lebih baik dari pengaruh latihan kelincahan.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Kelincahan dan *Forehand*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Forehand* Atlet Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok.”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak kemudian peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan maka dari pada itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran pada skripsi ini, dan untuk dikemudian hari dapat diperbaiki. Untuk itu peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Yaslindo, MS selaku pembimbing I dan Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO selaku Pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Dr. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd., Drs. Pitnawati, M.Pd, dan Drs. Rasyidin Kam selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian Skripsi penulis.
3. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan peluang untuk meneruskan pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan ini.
4. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan penyelenggaraan akademik maupun akademis pada sistem perkuliahan.

5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengajaran dalam keadaan sabar dan memberikan ilmu pengetahuan.
6. Pengurus, pelatih dan pemain tenis lapangan Lubuak Nan Tigo Kota Solok yang telah memberikan izin Kepada Peneliti untuk melaksanakan penelitian.
7. Secara khusus penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ayahanda yang penulis banggakan dan Ibundaku tercinta Kakak dan adik-adikku serta Chintya Virqiku tersayang yang telah banyak memberikan dukungan dan pengorbanan baik secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.

Pada kesempatan kali ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga, sahabat, teman teman yang telah memberikan dukungan dan motivasi akan tetapi peneliti tidak dapat menyebutkan namanya satu persatu.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Desember 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

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 II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori.....	9
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis.....	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	33

C. Definisi Operasional.....	34
D. Perlakuan Penelitian.....	36
E. Validitas Rancangan Penelitian.....	40
F. Variabel Penelitian.....	41
G. Teknik Pengambilan Data.....	42
H. Instrumen Penelitian.....	42
I. Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	44
J. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	48
B. Uji Persyaratan Analisis.....	49
C. Pengujian Hipotesis.....	50
D. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pegangan Eastern Grip <i>Forehand</i>	14
2. Posisi Persiapan <i>Forehand</i>	15
3. Posisi <i>Forehand</i> Back Swing	16
4. Posisi Depan <i>Forehand</i> Forward Swing	17
5. Posisi Lanjutan <i>Forehand</i> follow trough	17
6. Bagan Kerangka Pemikiran	30
7. Pelaksanaan Kekuatan Otot Lengan	38
8. Pelaksanaan Kelincahan	39
9. Tes kemampuan <i>Forehand</i>	44

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik 1 Kekuatan otot lengan awal.....	50
2. Grafik 2 Kelincahan Awal	51
3. Grafik 3 Kekuatan otot lengan akhir.....	53
4. Grafik 4 Kelincahan Akhir.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	33
2. Sampel Penelitian	34
3. Distribusi Frekuensi Data Awal Latihan Kekuatan Otot Lengan	49
4. Distribusi Frekuensi Data Awal Latihan Kelincahan.....	50
5. Distribusi Frekuensi Data Akhir Latihan Kekutan Otot Lengan	52
6. Distribusi Frekuensi Data Awal Latihan Kelincahan.....	54
7. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji liliefors	55
8. Rangkuman uji homogenitas sebaran data dengan varian	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Populasi Penelitian Atlet Tenis Pelti Lubuak Nan Tigo	65
2. Data Awal <i>Forehand</i>	66
3. Data Akhir <i>Forehand</i>	66
4. Uji Normalitas Data Awal <i>Forehand</i> dengan Latihan Kekuatan Otot Lengan.....	67
5. Uji Normalitas Data Akhir <i>Forehand</i> dengan Latihan Kekuatan Otot Lengan	68
6. Uji Normalitas Data Awal <i>Forehand</i> dengan Latihan Kelincahan.....	69
7. Uji normalitas data Akhir <i>Forehand</i> dengan Latihan Kelincahan	70
8. Untuk menentukan homogenitas <i>Forehand</i> pada data awal dan akhir latihan dengan latihan Kekuatan Otot Lengan.....	71
9. Untuk menentukan homogenitas <i>Forehand</i> pada data awal dan akhir latihan dengan latihan Kelincahan	72
10. Untuk menentukan homogenitas <i>Forehand</i> pada data akhir dengan latihan Kekuatan Otot Lengan dan latihan Kelincahan	73
11. Rumus Uji t yang dapat digunakan untuk menentukan kemampuan <i>Forehand</i> pada latihan Kekuatan Otot lengan,	74
12. Rumus Uji t yang dapat digunakan untuk menentukan kemampuan <i>Forehand</i> pada Latihan Kelincahan,.....	75

13. Rumus Uji t yang dapat digunakan untuk menentukan data akhir dengan menggunakan latihan Zig-zag dan latihan Bermain.....	76
14. Tabel lengkungan normal standart.....	78
15. Tabel nilai kritis L.....	79
16. Tabel Uji T.....	80
17. Tabel Uji F.....	81
18. Perlakuan Penelitian.....	82
19. Surat Izin Penelitian	
20. Dokumentasi Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sarana paling tepat untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap prima dan sehat, disamping prestasi, Tiap orang dalam melakukan olahraga mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukannya, ada yang bertujuan memperluas pergaulan, rekreasi, dan mencari nafkah atau bisnis, disamping itu aktivitas berolahraga dalam kegiatan manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak, kepribadian, disiplin, sportifitas yang akhirnya dapat membentuk manusia yang berkualitas.

Terdapat begitu banyak Cabang Olahraga yang secara resmi dipertandingkan salah satunya cabang olahraga tenis. Tenis merupakan cabang olahraga yang sangat digemari dan bergengsi baik di Nasional maupun di tingkat International. Beberapa iven kejuaraan yang dilaksanakan khususnya didalam negeri cukup menarik perhatian olahragawan, tentunya dengan hadiah yang cukup menggiurkan, sehingga adanya kompetisi berkelanjutan dapat memacu semangat dan perolehan prestasi yang optimal bagi atlet itu sendiri. Hal ini ditandai dengan banyaknya kaula muda yang berlomba lomba untuk memperoleh prestasi yang tentunya dapat meningkatkan gengsi mereka sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, cabang olahraga tenis diminati oleh olahragawan untuk mengembangkan prestasi olahraga. Beberapa turnamen yang diselenggarakan mulai dari tingkat daerah, nasional hingga internasional yang diselenggarakan setiap tahun. Maka usaha pengembangan dan pembinaan untuk

prestasi tidak lepas dari peranan faktor diantaranya adalah sarana prasarana, program latihan yang tepat, serta pendekatan ilmiah dalam pengembangan prestasi olahraga tenis. Usaha usaha yang berkaitan dengan peningkatan prestasi dan segala permasalahan yang ada harus dapat dipecahkan dan diselesaikan agar prestasi optimal dapat tercapai. Pengembangan dan pembinaan cabang olahraga permainan tenis dapat kita lihat dan diperlihatkan salah satunya pada Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok.

Unsur-unsur yang penting dalam memberikan pengajaran tenis terdiri dari Kondisi Fisik, Koordinasi, dan teknik, dalam hal ini program latihan teknik dikaji lebih dalam. Adapun bentuk program latihan teknik adalah meliputi teknik pegangan, teknik pukulan, dan teknik bermain, latihan taktik meliputi taktik bermain tunggal, ganda, bermain base line, dan volley, sedangkan latihan mental dengan cara banyak melakukan pertandingan atau latihan bermain dan latihan fisik yang efektif berdasarkan prinsip-prinsip ilmu faal. Hal inilah yang disebut pendekatan ilmiah dalam pembinaan tenis.

Adapun Unsur unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain tenis yaitu pemain harus memiliki kelentukan, kekuatan dan ketahanan, koordinasi, power, kelincahan dan kecepatan, komposisi tubuh, *aerobic* dan *anaerobic*.

Agar prestasi dapat diraih secara optimal dalam permainan tenis, maka penguasaan teknik dasar adalah hal utama yang menunjang keberhasilan dalam suatu permainan tenis. Teknik dasar bermain tenis harus dimiliki oleh atlet dengan

benar sehingga dapat menghindari kesalahan kesalahan cara memukul bola dalam bermain tenis sehingga pemain tenis tersebut dapat memperoleh poin

Dalam permainan tenis teknik dasar merupakan penentu bagi kelanjutan keberhasilan dalam menguasai permainan tenis. Teknik dasar harus diketahui, dipelajari, dimengerti dan dipraktekkan dengan benar, sehingga dapat menghindari kesalahan kesalahan cara memukul bola dalam permainan tenis.

Hendri (2009:30-31) menyatakan

ada beberapa jenis pukulan yaitu

1. *forehand* rally,
2. *forehand* attack,
3. Volley,
4. Servis
5. Lob,
6. Smash.

Dari enam pukulan tersebut maka penulis tertarik dengan salah satu dari delapan jenis pukulan dasar dalam bermain tenis yaitu *Forehand*, baik *forehand* ataupun *backhand* yang didukung dengan kondisi fisik seseorang. Brown (2002:31) menyatakan

“*groundstroke* adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. *forehand* mengarah kesamping tubuh dimana anda memegang raket sedangkan *backhand* mengarah kesisi yang berlawanan. Sedikitnya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah *forehand*. Karena akan melakukan ribuan pukulan *forehand* ada karena pukulan ini dapat menjadi senjata simpanan yang bermanfaat bagi pemain, maka pukulan ini sangat penting. yang tidak dipukul dengan *forehand* harus dipukul dengan *backhand*. Jika *backhand* lemah, maka akan banyak pukulan yang akan diarahkan ke bagian ini, tapi jika *backhand* cukup bagus maka lawan tidak akan mengincarnya, dan jika *forehand* kuat akan dapat menggunakannya sebagai alternatif mendapatkan poin”.

Petenis yang bermain dengan baik harus memiliki *forehand* yang baik dikedua sisinya, disisi *forehand* maupun *backhand*. Untuk dapat memiliki

kemampuan *forehand* yang baik pada setiap petenis, maka mereka perlu menyadari dan menguasai tentang waktu laju bola yang erat kaitannya dengan positioning dan ready position.

posisi merupakan keadaan siap pukul, dimana cepat atau lambat bola yang datang menuju ke raket kita harus diperhatikan. Semakin cepat gerakan bola menuju kita maka semakin cepat pula gerakan yang harus kita lakukan untuk mencari posisi. Sedangkan *ready position* adalah waktu yang kita miliki untuk kembali ke posisi siap yang merupakan kecepatan laju bola dari raket kita sesudah kita memukul (lamanya bola melaju menuju lawan). Semakin cepat seorang pemain dapat bergerak atau bereaksi terhadap pukulan lawan maka hasil pukulan akan menjadi lebih baik lagi.

Olahraga tenis pada dasarnya membutuhkan kemampuan Kondisi fisik baik dan keterampilan menguasai raket. Para Pelatih tenis diharapkan dapat memberikan latihan-latihan fisik antara lain kekuatan dan kelincahan agar Pemain atau atlet dapat selalu mencapai kesuksesan dalam permainan tenis dan dapat mengikuti pertandingan.

Ada beberapa komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam peningkatan permainan tenis menurut (Paul Roeter, 1997 : 2) menyatakan

"Therefore, players must have flexibility, strenght and endurance, power, agility and speed, body composition, coordination and aerobic and anaerobic fitnes to improve their tennis games", yang artinya kurang lebih "bahwa pemain harus memiliki fleksibilitas, kekuatan dan ketahanan, koordinasi, power, kelincahan dan kecepatan, komposisi tubuh, aerobic dan anaerobic untuk meningkatkan permainan tenis".

Kekuatan diartikan sebagai kemampuan otot untuk menahan beban tertentu. Artinya semakin kuat seseorang menahan suatu beban, maka semakin kuatlah tersebut. Latihan kekuatan sangat penting dimiliki oleh seorang petenis, karena kekuatan dapat mencegah atau mengurangi terjadinya cedera, atau mempercepat pemulihan terhadap cedera, disamping dapat meningkatkan penampilan kemampuan memukul.

Selain itu kelincahan menurut (Paul Roeter 1997 : 3) menuliskan

"agility is crucial to good court movement. It allows you to be in the correct position and provides solid platform which to hit the ball. In typical five-second point, there may be as many as four rection changes". yang kurang lebih artinya "kelincahan sangat penting untuk pergerakan dilapangan, hal ini memungkinkanmu untuk ada dalam posisi yang baik kedudukan yang solid untuk memukul bola. Dalam waktu yang singkat atau sekitar lima detik dalam permainan tenis ada sebanyak empat arah berubah".

Selain Kekuatan dan kelincahan, Fleksibilitas, Daya tahan dan Kecepatan juga berpengaruh pada permainan tenis lapangan. Fleksibilitas merupakan seberapa jauh raket saat memukul bola, usaha seseorang melakukan gerakan memperluas gerakan tubuh yang luas pada saat melakukan *forehand*. Sedangkan latihan Kecepatan merupakan kemampuan untuk berpindah dari satu titik ketitik yang lain dalam waktu yang sesingkat singkatnya, kemudian Latihan daya tahan merupakan kualitas fisik yang membuat seseorang mampu bekerja secara terus menerus dengan beban kerja fisik yang cukup berat dalam waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan.

Hasil observasi penulis berdasarkan pelatih pada atlet Tenis Lubuak Nan Tigo, masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan dalam melakukan *forehand*. Diantaranya dari setiap pertandingan tenis, sering kali posisi dan

persiapan ataupun kelincahannya dalam menjemput dan memukul bola, sehingga kualitas pukulan menjadi tidak baik, akhirnya mereka mengalami kegagalan. Begitu juga dalam penggunaan tenaga pada otot lengan, sehingga pukulan yang dihasilkan tidak maksimal. Hal ini diduga diakibatkan kurangnya unsur kekuatan otot lengan dan kelincahan yang tidak tepat dimiliki atlet Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok.

Bertolak dari uraian diatas, diduga untuk dapat mempertahankan kemampuan *forehand* yang baik dalam olahraga tenis dipengaruhi oleh unsur kekuatan otot lengan dan kelincahan Atlet Tenis Lubuak Nan Tigo Kota Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut ada beberapa variabel yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan *kemampuan forehand* dalam permainan tenis lapangan diantaranya adalah :

1. Fleksibilitas
2. Kekuatan otot lengan
3. Kelincahan
4. Daya tahan
5. Kecepatan
6. Keseimbangan
7. Posisi dan persiapan
8. Pegangan Raket

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut banyak faktor yang dapat mempengaruhi pergerakan *forehand* selain kekuatan dan kelincahan, serta keterbatasan waktu, pendanaan, serta tenaga yang dimiliki. Oleh karena itu peneliti tertarik meneliti :

1. Latihan kekuatan otot lengan
2. Latihan kelincahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang, Identifikasi masalah dan Batasan Masalah maka untuk lebih terfokusnya permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh latihan kekuatan otot lengan dengan *kemampuan forehand* Atlet Tenis Lubuak Nan Tigo?
2. Bagaimana pengaruh latihan kelincahan dengan *kemampuan forehand* Atlet Tenis Lubuak Nan Tigo?
3. Bagaimana pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan latihan kelincahan dengan *kemampuan forehand* Atlet Tenis Lubuak Nan Tigo?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan dengan *kemampuan forehand* Atlet Tenis Lubuak Nan Tigo
2. Mengetahui pengaruh latihan kelincahan dengan *kemampuan forehand* Atlet Tenis Lubuak Nan Tigo

3. Mengetahui pengaruh latihan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan *kemampuan forehand* Atlet Tenis Lubuak Nan Tigo

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan:

1. Penulis sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di FIK UNP
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan FIK UNP
3. Menambah wawasan bagi mahasiswa FIK khususnya dan masyarakat pencinta Tenis Lapangan pada umumnya, guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan melatih disekolah dimasa akan datang.
4. Memberikan masukan bagi pelatih dalam hal ini adalah penyusunan metode latihan guna peningkatan *kemampuan forehand*.
5. Hasil Penelitian ini juga dapat bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi instansi terkait, begitu juga bagi para peneliti lainnya dalam pembahasan terhadap masalah yang sama dimasa akan datang.