PENGARUH METODE BENTUK LATIHAN DAN METODE BENTUK BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MAHASISWA TENIS SPESIALISASI FIK UNP 2013

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)

OLEH

SUCI NANDA SARI
2010 / 56070

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

2014

PERSETUJUAN SKRIPSI

Pengaruh Metoda Bentuk Latihan dan Metoda Bentuk Bermain Terhadap Peningkatan Kelincahan Mahasiswa Tenis Spesialisasi FIK UNP 2013

Nama : Suci Nanda Sari
NIM : 56070
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 18 Desember 2013

Disetujui oleh :

Pembimbing I,

Drs. Busli Jamal
NIP. 19561115 1986021 002

Pembimbing II,

Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1002

Diketahui,
Ketua Jurusan Kepalatihan Olahraga

Drs. Maidarman, M. Pd
NIP. 19600 507 198503 1004

PENGESAHAN

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

Judul	**: Pengaruh Metoda Bentuk Latihan dan Metoda Bentuk Bermain Terhadap Peningkatan Kelincahan Mahasiswa Tenis Spesialisasi FIK UNP 2013**
Nama	: Suci Nanda Sari
NIM	: 56070
Jurusan	: Kepelatihan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, 7 Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Busli Jamal	2.
3. Anggota	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S, AIFO	3.
4. Anggota	: Drs. Aryadie Adnan, M.Si	4.
5. Anggota	: Drs. Masrun, M.Kes, AIFO	5.

ABSTRAK

Suci Nanda Sari **:** Pengaruh Metoda Bentuk Latihan dan Metoda Bentuk Bermain Terhadap Peningkatan Kelincahan Mahasiswa Tenis Spesialisasi FIK UNP.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode bentuk latihan terhadap kelincahan, pengaruh metode bentuk bermain terhadap kelincahan, dan perbedaan pengaruh metode bentuk latihan dan metode bentuk bermain terhadap peningkatan kelincahan Mahasiswa Tenis Spesialisasi FIK UNP.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai november 2013 di Lapangan Tenis UNP. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengambil mata kuliah tenis spesialisasi FIK UNP tahun 2012-2013 yang berjumlah 18 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 12 orang putera. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *Ordinally Matching Pairing*. Kelompok A terdiri dari 6 orang diberi perlakuan metode bentuk latihan dan kelompok B terdiri dari 6 orang diberi perlakuan metode bentuk bermain. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah 1) diperoleh rata-rata (17,00) menjadi (15,48), artinya penerapan metode bentuk latihan dapat meningkatkan kelincahan, 2) diperoleh rata-rata (16,87) menjadi (16,05), artinya penerapan metode bentuk bermain dapat meningkatkan kelincahan, 3) terdapat perbedaan pengaruh dimana pada metoda bentuk latihan diperoleh peningkatan rata-rata sebesar (1,52) sedangkan metoda bentuk bermain sebesar (0,82) dan ditandai dengan diperoleh t_{hitung} (4,75) > t_{tabel} (2,571), artinya penerapan metode bentuk latihan dan metode bentuk bermain dapat meningkatkan kelincahan, dimana metode bentuk latihan menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kalincahan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang "Pengaruh Metoda Bentuk Latihan dan Metoda Bentuk Bermain Terhadap Peningkatan Kelincahan Mahasiswa Tenis Spesialisasi FIK UNP". Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang teristimewa dalam hidup peneliti, Ayahanda Sumardi dan Ibunda Rahayu Ningsih yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
3. Bapak Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Bapak Drs. Busli Jamal selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I.
5. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing II.

6. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S. AIFO, Bapak Drs. Masrun, M.Kes. AIFO , dan Bapak Drs. Aryadie Adnan, M.Si selaku dosen penguji.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL ..... **vii**

DAFTAR GAMBAR ..... **viii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **ix**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Pembatasan Masalah..... 7

D. Perumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 7

F. Manfaat Penelitian 8

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori 9

1. Permainan Tenis lapangan 9

2. Pengertian Kelincahan 12

3. Pengertian Latihan 15

4. Pengertian Metoda Latihan 19

5. Metoda Bentuk Latihan 20

6. Metoda Bentuk Bermain 22

B. Kerangka Konseptual 26

C. Hipotesis 27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 29

B. Tempat dan Waktu Penelitian..... 29

C. Rancangan Penelitian 30

D. Populasi dan Sampel 31

E. Defenisi Operasional 31

F. Jenis Data dan Sumber Data 32

G. Pelaksanaan Perlakuan 33

1. Pengelompokan dan perlakuan sampel 34

2. Penyusunan jadwal latihan 34

H. Prosedur Penelitian 35

I. Instrumen Penelitian 36

J. Teknik Analisis Data 38

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif data penelitian..... 39

B. Uji persyaratan analisis..... 40

C. Pengujian hipotesis 41

D. Pembahasan 42

E. Keterbatasan penelitian..... 45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 49

B. Saran 50

DAFTAR PUSTAKA 51

DOKUMENTASI

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel 1 : kelebihan dan kekurangan metoda bentuk latihan 20
2. Tabel 2 : kelebihan dan kekurangan metoda bentuk bermain 23
3. Tabel 3 : daftar nama pengawas dan pembantu penelitian..... 33
4. Tabel 4 : Distribusi Data Pre Test dan Post test 37
5. Tabel 5 : uji normalitas Data 39
6. Tabel 6 :uji t pre test dan post test Metoda Bentuk Latihan..... 40
7. Tabel 7 : uji t pre test dan post test Metoda Bentuk Bermain 41
8. Tabel 8 : uji t data post test..... 42

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Gambar 1 : Lapangan tenis dan ukurannya 10
2. Gambar 2 : tipe tubuh manusia..... 13
3. Gambar 3 : Lari Bolak Balik 15
4. Gambar 4 : Lari zig-zag..... 15
5. Gambar 5 : metoda bentuk Latihan kelincahann..... 20
6. Gambar 6 : Latihan bentuk Bermain 23
7. Gambar 7 : kerangka konseptual 27
8. Gambar 8 : Bagan Rancangan Penelitian 29
9. Gambar 9 : Ordinally Matched Pairing 32
10. Gambar 10 : Test Dodging Run Test 35

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Lampiran 1 : Daftar nama testee Mahasiswa Tenis spesialisasi FIK UNP 54
2. Lampiran 2 : Blangko Pre test dudging run test 55
3. Lampiran 3 : hasil pengambilan data pre test setelah di rangking 56
4. Lampiran 4 : hasil pengambilan data pre test setelah di rangking 57
5. Lampiran 5 : blangko Post test dudging run test 58
6. Lampiran 6 : hasil pengambilan data post test setelah di rangking..... 59
7. Lampiran 7 : hasil pengambilan datapost test setelah di rangking..... 60
8. Lampiran 8 : data tes kelincahan mahasiswa tenis spesialisasi *dudging run test* 61
9. Lampiran 9 :Normalitas dodging run test pre test..... 62
10. Lampiran 10 :Normalitas kelincahan post test "metoda bentuk latihan"..... 63
11. Lampiran 11 : Normalitas kelincahan post test "metoda bentuk bermain" . 64
12. Lampiran 10 :Perhitungan uji t test..... 65
13. Lampiran 11 : Uji hipotesis 66
    Uji hipotesis 2 67
    Uji hipotesis 3 68
14. Lampiran 12 : program latihan..... 70
15. Dokumentasi 90
16. Nilai kritis uji lilifors
17. Luas dibawah lengkung normal standar
18. Distribusi t
19.

20. Surat izin penelitian fakultas ilmu keolahragaan
21. Daftar kehadiran sampel
22. Surat balasan keterangan izin penelitan PTL UNP
23. Surat keterangan pengujian alat dari UPTD

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas masyarakat pada saat ini tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat, sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas. Yaitu manusia yang memiliki segudang prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik. Olahraga akan memberikan kekuatan serta menyehatkan jiwa dan raga, membentuk kepribadian yang sehat supaya dapat menghadapi perubahan serta tangguh dan kreatif dalam mencari jalan keluar setiap masalah yang kompleks.

Di negara kita Indonesia olahraga mendapat perhatian yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas hidup, yaitu dengan dimasukkannya pendidikan olahraga dalam kurikulum dari tingkat SD sampai Perguruan Tinggi. Didalam olahraga banyak nilai-nilai moral yang terkandung didalamnya. Lebih lengkap dijelaskan dalam sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 3 Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2005 yaitu :

> "sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional."

Dan lebih dijelaskan dalam tujuan keolahragaan nasional dalam Pasal 4 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 mengatakan:

> "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa."

Melihat perkembangan prestasi olahraga yang ada saat ini tidak luput dari berbagai bentuk pemusatan-pemusatan latihan. Latihan itu sendiri merupakan bagian dari pembinaan olahraga pada suatu sekolah ataupun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi atlet. Salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah sangat berkembang di Indonesia adalah tenis lapangan. Permainan ini telah mengalami banyak perubahan hingga sekarang. Menurut Irawadi (2009:71), di dalam permainan tenis ada beberapa kemampuan dasar bermain tenis: 1. *Footwork* (pengaturan kerja kaki), 2. Teknik memegang raket (*grip*), 3. Teknik pergerakan raket (fase memukul). Untuk dapat melaksanakan teknik itu dengan baik pemain tenis harus memiliki kondisi fisik yang baik.

Kebutuhan kondisi fisik olahraga tenis lapangan sangat komplit seperti memerlukan kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, kelincahan dan masih banyak lagi faktor kondisi fisik yang mempengaruhi. Kondisi fisik yang baik akan membantu penguasaan teknik dalam satu cabang olahraga, seperti yang dikemukakan Syafruddin (1999:25) :

> "Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik

> merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik karena mental mempengaruhi taktik individu maupun kelompok ".

Didalam permainan tenis kondisi fisik merupakan hal yang paling utama yang harus dimiliki. Kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam olahraga tenis adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Kelincahan merupakan kombinasi kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibelitas dan koordinasi *neuromuscular*. Kemampuan bergerak berpindah tempat (mengatur posisi tubuh) sangat tergantung pada kemampuan kaki (*footwork*). Artinya semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudahlah ia berpindah posisi. Pada cabang tenis istilah *footwork* lebih populer dibanding kelincahan. Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik sudah tentu memiliki teknik pergerakan kaki yang baik pula.

Pada olahraga tenis pukulan yang baik akan tercipta apabila seseorang mampu menempatkan posisi tubuh dengan tepat serta memiliki gerakan memukul yang benar. Posisi yang tepat akan terjadi apabila seseorang mampu mengatur gerakan kakinya sesuai kebutuhan. Syahrial (2008: 6) mengatakan bahwa "Keberhasilan seseorang dalam mempersiapkan diri untuk melakukan pukulan dengan benar dan enak tergantung dari ketepatan kaki dengan keseimbangan yang sempurna". Saat bermain seseorang akan dihadapi oleh berbagai situasi taktik yang ditentukan oleh keadaan apakah ia diserang, malakukan rally, atau menyerang. Untuk mengahadapi situasi bermain yang demikian sangat

memerlukan kelincahan. Maka tidak salah jika para pakar tenis mengatakan di dalam tenis bahwa permainan anda adalah sebaik kaki anda.

Pelatih harus mampu membuat program meningkatkan frekuensi latihan kelincahan bagi pemain dan mengetahui bahwasannya kelincahan itu merupakan domain kondisi fisik yang harus dimiliki seseorang jika ingin bermain lebih baik. Bentuk latihan kelincahan cabang olahraga tenis lapangan pada dasarnya adalah latihan pergerakan kaki. Latihan bisa berbentuk melangkah kecil cepat, mengangkat lutut, yang mana latihan tersebut bisa disajikan dalam bentuk sirkuit maupun dengan metoda pengulangan. Yang terpenting adalah berbentuk latihan-latihan kaki yang bervariasi. Terlihat pada Irawadi (2009:93), ada dua bentuk metoda latihan yang dapat meningkatkan kelincahan seseorang dalam bermain tenis yaitu metoda latihan lapangan dan latihan bermain.

Latihan lapangan dan latihan bermain merupakan dua bentuk dari beberapa metoda latihan untuk meningkatkan kelincahan. Latihan lapangan adalah metoda bentuk latihan untuk peningkatan kelincahan yang menggunakan lapangan tenis sebagai prasarana untuk pelaksanaan latihan. Menggunakan *cones* atau bantuan garis-garis yang di tentukan sebagai bantuan atau arena latihan kelincahan itu sendiri. Inti dari latihan lapangan ini adalah membuat gerakan kaki yang bervariasi sehingga melatih seseorang agar lebih mudah bergerak dan lebih mudah mengatur posisi yang diinginkan. Latihan bermain atau metoda bentuk bermain juga dapat meningkatkan kelincahan. Dapat di amati pada situasi bermain tenis, tentu lawan akan mengembalikan bola yang mengharuskan kita untuk bergerak dan mengatur posisi memukul kita untuk dapat mengembalikan

bola dengan baik. Dengan demikian, secara tidak langsung latihan bermain akan melatih kelincahan seseorang dalam bermain tenis.

Namun kenyataan yang ada di lapangan setelah peneliti lihat baik pada saat latihan ataupun perkuliahan, masih rendahnya kelincahan yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengambil perkuliahan tenis khususnya tingkat spesialisasi FIK UNP. Mahasiswa tenis spesialisasi kebanyakan masih kurang memperhatikan kegiatan-kegiatan yang menunjang peningkatan kelincahan. Dilihat dari data mahasiswa tenis spesialisasi FIK UNP, mereka berasal dari cabang olah raga yang berbeda, seperti sepak bola, bolabasket, bolavoly, atletik, dan lain sebagainya. Semestinya mereka hanya membutuhkan penyesuaian terhadap latihan kelincahan yang mungkin sedikit berbeda dari cabang mereka sebelumnya.

Berdasarkan observasi yang didapat, Mahasiswa tenis spesialisasi FIK UNP ini cenderung sulit menempatkan posisi tubuh mereka yang tepat saat memukul. Mereka hanya mampu mengembalikan bola dengan baik ketika posisi bola mudah dipukul. Sehingga saat keadaan bola jauh dari badan mereka mengalami hambatan untuk mengembalikan bola dengan sempurna. Ini mungkin disebabkan oleh faktor internal dan eksternal yang masih kurang seperti mental, kesehatan, kesegaran jasmani, tipe tubuh, panjang tungkai, metoda latihan, sarana dan prasarana. Seperti yang dikemukakan Syafruddin (1999: 24) “faktor pendukung untuk tercapainya prestasi puncak diantaranya : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”. Seharusnya mahasiswa tenis spesialisasi lebih memahami dan lebih tahu bagaimana bentuk latihan kelincahan yang harus dimiliki. Apalagi mahasiswa tenis spesialisasi ini yang akan menjadi penerus pelatih dimasa depan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan secara ilmiah. Untuk itu peneliti bertujuan melakukan penelitian yang terkait dengan masalah yang telah disebutkan sebelumnya sehingga dapat melahirkan salah satu solusi dalam masalah yang dihadapi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Mental berpengaruh terhadap kelincahan mahasiswa tenis spesialisasi FIK UNP
2. Kesegaran jasmani berpengaruh terhadap kelincahan mahasiswa tenis spesialisasi FIK UNP
3. Tipe tubuh berpengaruh terhadap kelincahan mahasiswa tenis spesialisasi FIK UNP
4. Panjang tungkai berpengaruh terhadap kelincahan mahasiswa tenis spesialisasi FIK UNP
5. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap terhadap kelincahan mempengaruhi peningkatan kelincahan
6. Metoda latihan kelincahan mahasiswa tenis spesialisasi FIK UNP
7. Metoda bentuk latihan dapat meningkatkan kelincahan mahasiswa tenis spesialisasi FIK UNP
8. Metoda bentuk bermain dapat meningkatkan kelincahan mahasiswa tenis spesialisasi FIK UNP

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya masalah penelitian, oleh karena berbagai keterbatasan yang peneliti miliki maka penelitian ini hanya membahas "Pengaruh Metoda Bentuk Latihan dan Metoda Bentuk Bermain Terhadap Peningkatan Kelincahan Mahasiswa Tenis Spesialisasi FIK UNP ". Metoda bentuk latihan dan metoda bentuk bermain sebagai variabel bebas. Peningkatan kelincahan sebagai variabel terikat, dan objek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengambil mata kuliah tenis spesialisasi FIK UNP.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada maka perumusan masalahnya adalah

1. Apakah terdapat pengaruh metode bentuk latihan terhadap peningkatan kelincahan mahasiswa tenis spesialisasi FIK UNP?
2. Apakah terdapat pengaruh metode bentuk bermain terhadap peningkatan kelincahan mahasiswa tenis spesialisasi FIK UNP?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metoda bentuk latihan dan metoda bentuk bermain terhadap peningkatan kelincahan mahasiswa tenis spesialisasi FIK UNP.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang:

1. Pengaruh metoda bentuk latihan terhadap peningkatan kelincahan.
2. Pengaruh metoda bentuk bermain terhadap peningkatan kelincahan.
3. Perbedaan pengaruh antara metoda bentuk latihan dan metoda bentuk bermain dalam peningkatan kelincahan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai:

1. Salah satu syarat bagi peneliti dalam menyelesaikan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih dalam pelaksanaan pembinaan pemain tenis.
3. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga tenis.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagi bahan penelitian lebih lanjut.