

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN  
*GROUNDSTROKE FOREHAND* ATLET TENIS PTL UNP**

( Studi Quasi Eksperimen Pada Atlet Tenis PTL UNP)

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**HARIFANDI**

**120272/ 2012**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

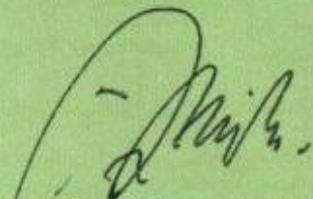
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Terhadap Kemampuan  
*Groundstroke Forehand* Atlet Tenis PTL UNP  
Nama : Harifandi  
NIM : 1202372/2012  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2016

Disetujui oleh:

Pembimbing I



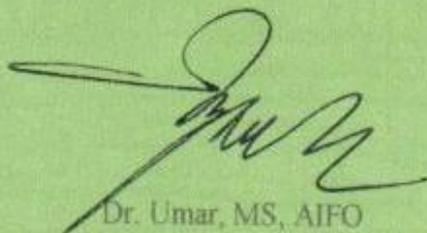
Drs. Hermanzoni, M.Pd  
NIP. 19610414 198603 1 007

Pembimbing II



Drs. Hendri Irawadi M.Pd  
NIP. 19600514 198503 1 002

Mengetahui  
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Harifandi

NIM : 1202372/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

**Pengaruh Latihan *Medicine Ball* terhadap**

**Kemampuan *Groundstroke Forehand* Atlet Tenis PTL UNP**

( Studi Quasi Eksperimen Pada Atlet Tenis PTL UNP)

Padang, Mei 2016

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd.
2. Sekretaris : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd.
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, MS.
4. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd.
5. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd.

1.

2.

3.

4.

5.

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya tugas akhir berupa skripsi dengan judul “pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP. ( Studi Quasi Eksperimen Pada Atlet Tenis PTL UNP)”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2016



**HARIFANDI**  
**NIM: 1202372/2012**

## ABSTRAK

**Harifandi (2016): "Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand* Atlet Tenis PTL UNP (Studi Quasi Eksperimen Pada Atlet Tenis PTL UNP)." Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP. Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Desain penelitian menggunakan *the one groups pre-test and post-test design*.

Populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet yang berlatih di PTL UNP berjumlah 25 orang dengan atlet putra 13 orang yang terdiri dari 3 atlet pemula dan 10 atlet prestasi dan atlet putri 12 orang terdiri dari 4 atlet pemula dan 8 atlet prestasi. Sampel diambil melalui teknik *Purposive Sampling*, yaitu hanya atlet putra prestasi saja dengan jumlah 10 orang. Instrumen untuk mengukur kemampuan *groundstroke forehand atlet* adalah *Hewitt Tennis Achievement Test*. Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *groundstroke forehand*, dari *mean* 11.7 pada *pre-test* menjadi *mean* 15.3 pada *post-test* ( $t_{\text{hitung}} 2.808 > t_{\text{tabel}} 1.833$ ).

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “**Pengaruh Latihan *Medicine Ball* terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand* Atlet Tenis PTL UNP**”.

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

1. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd pembimbing II telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Eri Barlian, MS, Dr. Argantos, M.Pd dan Drs. M. Ridwan M.Pd dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan, dan koreksi serta penyempurnaan dalam Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO Ketua Jurusan Kepeleatihan.
5. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara Administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian Skripsi ini.
8. Kepada ibunda Henri Mulyani, kakak Fanny Mulani, dan adik Febby Elpadita serta keluarga besar peneliti yang telah mencurahkan kasih sayang, memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
9. Rekan – rekan seperjuangan Handri Hanafi (Hanz Muai), Henryfo Fernando (Nino), Harry Febriandi (Ibenk Coga), Hutri Randa Pratama, dan Vivi Sovia (Abay) yang telah memberikan dorongan kepada peneliti baik moril maupun materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
10. Keluarga Besar LMNTRIX yang telah memberikan semangat kepada peneliti baik moril maupun materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
11. Para pelatih dan asisten pelatih PTL UNP yang telah memberikan izin penelitian berserta saran sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
12. Para Atlet tenis PTL UNP Padang yang telah bersedia sebagai sampel.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua

pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	v
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat <i>Groundstroke</i> dalam Permainan Tenis .....	9
2. Hakikat Daya Ledak ( <i>Explosive Power</i> ) .....	19
3. Hakikat <i>Medicine Ball</i> .....	21
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Konseptual .....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	34
B. Desain Penelitian.....	34
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	35
D. Populasi dan Sampel .....	36
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	37
F. Rancangan Validitas (Internal dan Eksternal) Penelitian.....	39
G. Teknik Analisa Data.....	41

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	42
B. Uji Persyaratan Analisis .....	44
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	46
E. Keterbatasan Penilaian .....	48

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	50
B. Saran.....	50

**DAFTAR RUJUKAN ..... 51**

**LAMPIRAN..... 53**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan tenis dan ukurannya.....	10
2. Posisi akhir <i>backswing forehand drive</i> .....	14
3. Pelaksanaan <i>Groundstroke forehand</i> .....	15
4. <i>Forehand Grip</i> .....	16
5. Bola kesehatan ( <i>medicine ball</i> ) .....	22
6. Pergerakan <i>open-stance groundstroke medicine ball throw</i> .....	23
7. Pergerakan <i>standing lift</i> .....	24
8. Pergerakan <i>standing russian twist</i> .....	25
9. Pergerakan <i>standing torso twist</i> .....	26
10. Pergerakan <i>medicine ball wood chops</i> .....	27
11. Pelaksanaan <i>medicine ball side throw</i> .....	28
12. Pergerakan <i>side-to-side medicine ball throws</i> .....	29
13. Pergerakan <i>medicine ball reverse lunge and shot put</i> .....	30
14. Bagan kerangka konseptual.....	32
15. Bagan Rancangan penelitian .....	34
16. Daerah sasaran memukul <i>Forehand</i> .....	38
17. Histogram hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kemampuan <i>groundstroke forehand</i>	45

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Pelaksanaan <i>Groundstroke forehand</i> .....	15
2. Populasi .....	36
3. Sampel.....	37
4. Data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kemampuan <i>groundstroke forehand</i> atlet tenis PTL UNP.....	42
5. Klasifikasi hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> atlet tenis PTL UNP perlakuan <i>groundstroke forehand</i> .....	43
6. Uji Normalitas Data .....	45
7. Uji-t <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>groundstroke forehand</i> .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	53
2. Data Tes Awal <i>Groundstroke forehand</i> Atlet Tennis PTL UNP .....	68
3. Hasil Tes Akhir <i>Groundstroke forehand</i> Atlet Tennis PTL UNP .....	69
4. Analisis Kelas Interval Pada Distribusi Kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> .....	70
5. Skala Nilai Untuk 5 Kategori.....	71
6. Uji Normalitas <i>Pre-test</i> Kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> Perlakuan Menggunakan <i>Medicine Ball</i> Atlet Tennis PTL UNP .....	72
7. Uji Normalitas <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> Perlakuan Menggunakan <i>Medicine Ball</i> Atlet Tennis PTL UNP .....	73
8. Uji Hipotesis .....	74
9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	76
10. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	77
11. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	78
12. Absensi dan Jadwal Penelitian .....	79
13. Foto Penelitian .....	81

## **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. Olahraga dapat memberikan kekuatan serta menyehatkan jiwa dan raga, serta membentuk kepribadian yang sehat supaya dapat menghadapi perubahan serta tangguh dan kreatif dalam mencari jalan keluar setiap masalah yang kompleks.

Banyak sekali cabang olahraga yang sangat di minati oleh masyarakat, salah satunya adalah tenis lapangan. Tenis merupakan cabang olahraga yang sangat di gemari dan bergengsi baik di dalam negeri maupun tingkat internasional. Beberapa kejuaraan yang di laksanakan 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 olahragawan itu sendiri. Hal ini ditandai dengan banyaknya kaum muda yang berlomba-lomba untuk memperoleh prestasi yang lebih baik tentunya dapat meningkatkan gengsi mereka itu sendiri.

Di Indonesia olahraga mendapat dukungan dan perhatian yang sangat besar, yaitu dengan masuknya pendidikan olahraga ke dalam kurikulum Sekolah Dasar (SD) hingga Perguruan Tinggi. Banyak aspek *positif* yang terkandung dalam olahraga. Untuk lebih jelasnya 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 di jelaskan 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. memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Berdasarkan penjelasan di atas, cabang olahraga tenis di minati oleh olahragawan untuk mengembangkan prestasi olahraga. Beberapa turnamen yang diselenggarakan mulai dari tingkat daerah, nasional hingga internasional yang di gelar setiap tahun. Maka usaha pengembangan dan pembinaan untuk prestasi tidak lepas dari peranan faktor di antaranya adalah: sarana prasarana, metode 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 di pecahkan dan di selesaikan agar prestasi optimal dapat tercapai, salah satunya dapat kita lihat pada klub pelatihan tenis lapangan (PTL) UNP.

Adapun faktor-faktor berpengaruh dalam pencapaian prestasi olahraga di tinjau dari aspek psikis meliputi: ada keinginan dan harapan, motivasi yang kuat, disiplin yang tinggi, punya komitmen, memiliki semangat juang, kecerdasan bermain, punya percaya diri, mampu bekerjasama, mampu berkomunikasi, sabar, sportif, jujur dan ikhlas.

Untuk pencapaian prestasi yang di inginkan seorang pemain tenis tidak hanya cukup memiliki mental saja, tetapi pemain harus menguasai permainan tenis lapangan. Syarat untuk menguasai permainan tenis lapangan seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik pukulan. Teknik dasar dalam bermain tenis lapangan meliputi *grip*, sikap berdiri, ayunan raket, kontak poin, dan *footwork* kemudian teknik pukulan tersebut meliputi *service*, *groundstroke* (*forehand drive*, *backhand drive*) *volley*, dan *smash* (Irawadi, 2009:34).

Agar prestasi dapat diraih secara optimal dalam permainan tenis lapangan, maka penguasaan teknik dasar adalah hal utama yang menunjang keberhasilan dalam suatu permainan tenis. Teknik dasar bermain tenis harus dimiliki oleh olahragawan dengan benar agar dapat menghindari kesalahan-kesalahan cara memukul bola dalam bermain tenis sehingga olahragawan tersebut dapat memperoleh poin.

Pada kesempatan kali ini peneliti mengangkat *groundstroke forehand* sebagai hal utama yang perlu dikuasai oleh seorang pemain tenis. *Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul terlebih dahulu di lapangan permainan baik dari arah kanan dan kiri”, Irawadi (2009:28). Secara umum pukulan *groundstroke* ada dua yaitu *forehand* dan *backhand*. *Forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan telapak tangan mengayun raket ke depan, sementara *backhand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan menggunakan belakang telapak tangan mengayun raket ke depan untuk memukul.

Pada saat sekarang, pukulan *groundstroke* dianggap lebih penting, karena dapat mendesak lawan atau menempatkan bola ke daerah lawan pada tempat-

tempat tertentu sesuai keinginan serta juga dapat digunakan untuk bertahan dan mendapatkan point. Dalam permainan tenis, *groundstroke* saat ini merupakan salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai dengan benar, bahkan sekarang dianggap sebagai teknik yang mematikan, pukulan *groundstroke* dapat mendesak lawan juga dapat digunakan untuk bertahan, dan untuk mendapatkan poin, baik dalam permainan tunggal maupun dalam permainan ganda.

Melaksanakan pukulan dalam bermain tenis dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang dimaksud antara lain sebagai berikut: Ketepatan (*timing*), keseimbangan, koordinasi, konsep gerakan, tujuan, karakter bola yang dipukul, cara memegang raket, posisi siap. Dan ini tidak terlepas dari peranan unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, kelentukan dan keseimbangan. Kondisi fisik yang baik akan membantu menguasai teknik dalam olahraga. Menurut Arsil dalam Ilwahyudi (2010:3) menyatakan bahwa kondisi fisik terdiri dari: “daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Komponen fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penempilan fisik secara maksimal.

Dalam permainan tenis lapangan tidak hanya teknik, taktik dan mental saja yang harus diperbaiki, kondisi fisik juga sangat penting dalam bermain. Salah satu unsur kondisi fisik yang berpengaruh dalam permainan tenis lapangan adalah daya ledak otot lengan, dimana seorang pemain harus mampu melakukan pukulan

dengan cepat dan bola yang diarahkan tepat pada sasaran yang dituju, serta hasil pukulan dapat melaju cepat ke arah yang diinginkan.

Apabila daya ledak otot lengan yang baik, maka dapat melakukan pukulan dengan maksimal dan memperlihatkan teknik *groundstroke* secara efektif dan efisien serta tepat pada sasaran yang diinginkan. Sebaliknya, apabila seorang atlet tidak memiliki daya ledak otot lengan yang baik, maka atlet tidak dapat melakukan *groundstroke* dengan baik dan tidak mampu memperlihatkan teknik *groundstroke* secara efektif dan efisien serta tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Hal ini tidak terlepas dari peranan kondisi fisik dan teknik yang baik untuk dapat memperoleh prestasi yang optimal.

Pada umumnya seorang petenis tidak mampu melakukan pukulan *groundstroke forehand* dengan baik, seperti: *timing* tidak tepat, *backswing* terlambat dan gerakan akhir tidak sempurna, kesalahan ini akan menyebabkan tidak tepatnya target pukulan yang diinginkan, sehingga kesempatan untuk melakukan pukulan berikutnya akan hilang. Maka dari itu banyak atlet tenis lapangan PTL UNP yang kehilangan kesempatan untuk mendapatkan angka dalam bertanding karena *groundstroke forehand* yang dilakukan tidak tepat sasaran.

Kenyataan yang ada di lapangan setelah peneliti melakukan pengamatan pada tanggal 04 maret 2016 baik pada saat latihan dan juga informasi dari pelatih tenis PTL UNP terdapat bahwa masih rendahnya kemampuan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP tersebut. Ini disebabkan oleh faktor internal dan eksternal yang masih kurang seperti motivasi, metoda latihan *Plyometric*, teknik yang masih

rendah, kurangnya strategi bermain, mental, kemampuan intelegensi, kurangnya rasa percaya diri, kondisi fisik yang masih rendah, sarana dan prasarana. Atlet tenis PTL UNP ini cenderung sulit menempatkan posisi pukul mereka yang tepat saat memukul, sehingga hal tersebut merupakan salah satu faktor kurang terampilnya dalam bermain tenis.

Bertolak dari uraian-uraian di atas, diduga untuk dapat mempertahankan kemampuan *groundstroke forehand* yang baik dalam olahraga tenis lapangan di pengaruhi oleh daya ledak otot lengan seseorang. Oleh sebab itu, peneliti tertarik memberikan latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot lengan dengan menggunakan *medicine ball*. 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 permasalahan di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah teknik berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?
2. Apakah taktik dapat mempengaruhi kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?
3. Apakah koordinasi dapat mempengaruhi kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?
4. Apakah daya tahan dapat mempengaruhi kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?

5. Latihan seperti apakah yang diperlukan atlet dalam meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?
6. Apakah kekuatan dapat mempengaruhi kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?
7. Apakah kecepatan dapat mempengaruhi kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?
8. Apakah daya ledak dapat mempengaruhi kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?
9. Apakah kelentukan dapat mempengaruhi kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?
10. Apakah keseimbangan mempengaruhi kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?
11. Apakah mental mempengaruhi kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?
12. Apakah latihan *medicine ball* mempengaruhi kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?
13. Apakah daya tahan kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?

### **C. Pembatasan masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi hasil kemampuan *groundstroke forehand* dan mencegah munculnya penafsiran yang berbeda perlu diberikan batasan masalah, supaya

ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas, terarah dan dapat dikontrol. Maka penelitian hanya meneliti tentang:

1. Seberapa besar pengaruh latihan *medicine ball* pada atlet tenis PTL UNP?
2. Bagaimanakah kemampuan *groundstroke forehand* pada atlet tenis PTL UNP?

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut seberapa besar pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis PTL UNP?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *medicine ball* atlet tenis PTL UNP.
2. Melihat tingkat kemampuan *groundstroke forehand* pada atlet tenis PTL UNP.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai:

1. Sebagai informasi dan masukan bagi para pelatih tenis dalam melatih *groundstroke forehand* untuk melatih *groundstroke forehand* atletnya.
2. Berguna bagi atlet dan mahasiswa untuk mengembangkan program latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *groundstroke forehand*.
3. Untuk pustaka sebagai perbendaharaan sumber referensi.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.