

JO

JURNAL OLAKHRAGA

Olahraga: Pendidikan ■ Prestasi ■ Kesehatan ■ Rekreasi

Volume 4 No. 1 Maret 2018 ISSN : 2442-9961

Hubungan Kekuatan Genggaman terhadap Ketepatan *Flat Service* Atlet
Tenis Lapangan Padang
Arisman (Universitas PGRI Palembang)

Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap
Ketepatan Servis Atas Bolavoli pada Ekstra Kurikuler di SMP Negeri 19 Palembang
Hikmah Lestari (Universitas PGRI Palembang)

Pengaruh Media Pembelajaran dan Motivasi terhadap
Keterampilan *Passing* Futsal Menggunakan Kaki Bagian Dalam
*Fachdialy Moch Rizky, Bambang Sujiono & Iwan Setiawan
(Universitas Negeri Jakarta)*

Pengaruh Latihan *Interval Training* Istirahat Aktif terhadap Peningkatan Daya Tahan
Aerobik (VO_{2max}) Siswa SSB Ogan Ilir
Muhsana El Cintami Lanos (Universitas PGRI Palembang)

Profil Performa Atlet Dayung Kayak Team Indonesia
Syahid Nur Yasin, Henry Asmara (STKIP Pasundan Cimahi)

Pengaruh Modifikasi Permainan Tradisional terhadap
Hasil Belajar *Passing* Sepakbola
Kartono Pramadhan, Rizki Aulia (STKIP Pasundan Cimahi)

Perbandingan Antara Model Pembelajaran *Cooperative* dengan
Model Pembelajaran *Contextual Teaching And Learning (CTL)*
terhadap Pembelajaran *Lay Up* Bola Basket
Ruslan Rusmana (STKIP Pasundan Cimahi)

Keterampilan Lempar Tangkap dalam Olahraga *Softball* Berbasis Audio Visual
Dhani Agusni, Silvy Juditya (STKIP Pasundan Cimahi)

Pengaruh Model Pembelajaran *Teaching Games
For Understanding (TGFU)* terhadap Minat Belajar Penjas
Sony Hasmarita (STKIP Pasundan Cimahi)

Self-Talk dan Waktu Reaksi
Surya Medal Megantara (STKIP Pasundan Cimahi)



Diterbitkan Oleh :

STKIP Pasundan Cimahi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

JURNAL OLAHRAGA

Pembina

Ketua STKIP Pasundan Cimahi
Prof. Dr. H.Endang Komara,M.Si

Penanggung Jawab

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi PJKR
Akhmad Sobarna, M.Pd

Ketua Penyunting

Silvy Juditya, M.Pd

Penyunting Ahli

1. Prof. H. R. Imam Hidayat
(STKIP Pasundan Cimahi)
2. Prof. Danu Hoedaya, P.hD.
(STKIP Pasundan Cimahi)
3. Dr. Ridha Mardhiani
(STKIP Pasundan Cimahi)
4. H. Hurhasan, M.Pd.
(STKIP Pasundan Cimahi)
5. Yusuf Hidayat, M.Si.
(Universitas Pendidikan Indonesia)
6. Dr. Tite Juliantini
(Universitas Pendidikan Indonesia)
7. Alen Rismayadi, M.Pd.
(Universitas Pendidikan Indonesia)

Penyunting Pelaksana

H. Dedi Supriadi, M.Pd
H. Agus Liansoro, M.Pd
Diky Komarudin, S.Pd, M.M

Pelaksana Tata Usaha

Indri Agung Hasdini, S.Pd
Ruslan Rusmana, S.Pd
Luthfi fauzia lesmana

Tata Letak dan Desain

Warli Haryana, M.Pd.

JURNAL OLAH RAGA

(Journal Sport)

Volume 4, Nomor 1, Februari 2018

- Hubungan Kekuatan Genggaman terhadap Ketepatan *Flat Service*
Atlet Tenis Lapangan Padang
Arisman & Ikhsan Ika Putra (Universitas PGRI Palembang) 1-14
- Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan
terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli pada Ekstra Kurikuler di
SMP Negeri 19 Palembang
Hikmah Lestari (Universitas PGRI Palembang) 15-24
- Pengaruh Media Pembelajaran dan Motivasi terhadap Keterampilan
Passing Futsal Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Fachdialy Moch Rizky, Bambang Sujiono & Iwan Setiawan 25-34
(*Universitas Negeri Jakarta*)
- Pengaruh Latihan *Interval Training* Istirahat Aktif Terhadap
Peningkatan Daya Tahan Aerobik (VO_2max) Siswa SSB Ogan Ilir
Muhsana El Cintami Lanos (Universitas PGRI Palembang) 35-46
- Profil Performa Atlet Dayung Kayak Team Indonesia
Syahid Nur Yasin¹ Henry Asmara² (STKIP Pasundan Cimahi) 47-56
- Pengaruh Modifikasi Permainan Tradisional terhadap Hasil Belajar
Passing Sepakbola
Kartono Pramadhan & Rizki Aulia (STKIP Pasundan Cimahi) 57-66
- Perbandingan Antara Model Pembelajaran *Cooperative* dengan
Model Pembelajaran *Contextual Teaching And Learning (CTL)*
terhadap Pembelajaran *Lay Up* Bola Basket
Ruslan Rusmana (STKIP Pasundan Cimahi) 67-72

HUBUNGAN KEKUATAN GENGAMAN TERHADAP KETEPATAN FLAT SERVICE ATLET TENIS LAPANGAN PADANG

¹ Arisman

² Ikhsan Ika Putra

Universitas PGRI Palembang
Jalan Ahmad Yani, Plaju, Palembang
arisman9002@gmail.com

Abstract

This study stems from the low accuracy of flat service tennis players at the time of play, blow flat service just to hit the ball into the opponent area but has no clear direction and purpose. The low accuracy of flat service is influenced by grip strength factor, then in this study the author aims to explain the relationship of grip strength to the accuracy of flat service athletes Tennis Field Padang. This research is correlational that is to know the relation between related variable (free variable to dependent variable). The population in this research is the tennis player in Padang Field Training Club. and for sampling used purposive sampling technique. To measure grip strength using handgrip dynamometer tool, while the flat service accuracy by doing the test of The Hewwit Tennis Achievement Test. Data analysis technique using product moment correlation test and determinant coefficient formula. The result of analysis shows that: There is relationship of grip strength to flat service accuracy with $r_{count} = 0,677 > r_{table} = 0,456$ at significant level 0,05. So from the research results can be concluded that the strength of the grip there is a significant relationship to the accuracy of flat service.

Keywords: *Grip Strength, Flat Service.*

Abstrak

Penelitian ini bermula dari rendahnya ketepatan *flat service* pemain tenis lapangan pada saat bermain, pukulan *flat service* hanya sekedar memukul bola ke daerah lawan tapi tidak mempunyai arah dan tujuan yang jelas. Rendahnya ketepatan *flat service* tersebut dipengaruhi oleh faktor kekuatan genggaman, maka dalam Penelitian ini penulis bertujuan untuk menjelaskan hubungan kekuatan genggaman terhadap ketepatan *flat service* atlet Tenis Lapangan Padang. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel yang berkaitan (variabel bebas ke variabel terikat). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tenis lapangan dalam klub Pelatihan Tenis Lapangan Padang, dan untuk penarikan sampel digunakan teknik *purposive sampling*. Untuk mengukur kekuatan genggaman menggunakan alat *handgrip dynamometer*, sedangkan akurasi servis *flat* dengan cara melakukan tes *The Hewwit Tennis Achievemen Test*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi product moment dan rumus koefisien determinan. Hasil analisis menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan kekuatan genggaman terhadap ketepatan *flat service* dengan $r_{hitung} = 0,677 > r_{tabel} = 0,456$ pada taraf signifikan 0,05. Maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kekuatan genggaman ada hubungan yang signifikan terhadap ketepatan *flat service*.

Kata Kunci: Kekuatan genggaman, *flat service*

Pendahuluan

Olahraga Tenis lapangan sering dipertandingkan dalam event-event olahraga baik ditingkat daerah, nasional,serta internasional. Namun perkembangan ini harusnya diiringi dengan prestasi yang membanggakan dan bisa membawa nama baik bangsa Indonesia di dunia internasional.

Olahraga Tenis lapangan merupakan salahsatu cabang olahraga yang digemari orang banyak dan telah mengalami suatu kemajuan yang cukup jauh saat ini dan dapat dibuktikan bahwa hampir disetiap kawasan di Indonesia terdapat lapangan tenis yang selalu penuh dengan para pemain yang bermain dan berlatih dengan antusias. Tenis juga Prestasi merupakan tujuan yang ingin dicapai pada setiap olahraga. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang harus diraih pada kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mewujudkan

prestasi olahraga yang optimal, dibutuhkan usaha-usaha seperti yang tercantum dalam UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pada pasal 1 ayat 13 berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dalam Olahraga tenis lapangan, teknik servis merupakan salah satu pukulan yang sangat penting. Keberhasilan seorang petenis dalam bermain atau bertanding sangat bergantung pada kemampuannya melakukan pukulan servis. Tujuan dari pukulan servis adalah untuk memukul bola secara benar ke area servis pada sisi net lawan dan membuatnya menjadi kesulitan untuk bisa mengembalikan bola (Agus Salim, 2008:59). Cara yang normal untuk mencapai tujuan ini adalah memukul bola dengan keras dan menempatkannya di daerah yang tidak diperkirakan oleh lawan. Selain

itu, jika memiliki servis yang keras dengan ketepatan yang baik, maka lawan pasti susah untuk menyerang dan tidak memiliki kesempatan untuk mendapatkan angka dalam setiap melakukan servis. Untuk menguasai atau meningkatkan kemampuan servis, petenis harus memenuhi beberapa persyaratan, diantaranya adalah mengerti dan menguasai teknik pukulan servis dengan baik.

Teknik diartikan sebagai cara melakukan sesuatu. Teknik memukul berarti cara yang digunakan dalam memukul bola pada permainan tenis. Ada tiga masalah pokok yang harus diperhatikan dalam teknik memukul, yaitu: teknik pergerakan kaki (*footwork*), teknik memegang raket (*grip*), dan teknik pergerakan raket (fase memukul) (Hendri, 2011:14). Ketiga teknik tersebut pada dasarnya merupakan satu kesatuan, karena

ketiganya saling berkaitan dan mempengaruhi satusama lainnya terhadap hasil pukulan. Menurut Hendri (2011:34) bahwa :”ada tiga jenis pukulan dasar dalam permainan tenis, yaitu : (1) *groundstroke rally*, (2) *volley*, dan(3) *service*”. Dari ketiga pukulan tadi, *service* memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan. Servis adalah pukulan awal untuk memulai suatu permainan. Tetapi dewasa ini, orang menyadari bahwa servis dapat menjadi senjata untuk mendapatkan poin. Menurut L’Esgay (1993:26-36) servis sebagai salah satu dasar pukulan dapat dibedakan menjadi empat macam yaitu : *flat service*, *twice service*, *slice service*, dan *topspin service*.

flat service adalah salah satu jenis servis yang selalu digunakan sebagai servis awal. Hal ini disebabkan karena laju pergerakan

bola yang dihasilkan dari pukulan *flat service* sangat keras dan cepat, sehingga dapat mempersulit lawan untuk mengantisipasi. Oleh karena itu servis ini sangat penting dikuasai dan merupakan modal yang sangat berharga untuk meraih kemenangan.

flat service yang keras dan terarah dapat dihasilkan apabila didukung dengan teknik yang benar serta kondisi fisik yang baik.

Faktor kondisi fisik memberikan sumbangan yang besar terhadap kualitas servis. Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen-komponen dasar kondisi fisik yaitu : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velocity/speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*),

keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Ditinjau dari konsep metabolik terdiri dari aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobic power*) (Baley, Astrand, Rodahl dan Rushall dalam Arsil, 2008:6).

Salah satu komponen kondisi fisik yang dominan adalah kekuatan khususnya kekuatan genggam. Kekuatan genggam adalah aktivitas sekelompok otot tangan untuk mencengkram/menggenggam. Genggam raket yang kuat sangat dibutuhkan saat mengayunkan raket atau pada saat perkenaan bola dengan raket (*impact*). Jika seandainya genggam tidak kuat disaat mengayunkan raket/disaat kontak dengan bola, maka bola tidak akan dapat diarahkan sesuai dengan keinginan.

Tidak hanya kekuatan, komponen-komponen kondisi fisik lainnya juga dibutuhkan saat bermain tenis lapangan. Daya tahan sangat dibutuhkan karena membutuhkan durasi yang lama. Selain itu, untuk melakukan servis yang keras dibutuhkan daya ledak yang kuat. Oleh karena itu daya tahan sangat dibutuhkan sekali untuk menjaga penampilan saat bermain. Kecepatan dan kelincihan juga merupakan modal awal yang sangat dibutuhkan oleh seorang petenis. Kedua komponen kondisi fisik ini menjadi sangat penting saat bola berada jauh dari jangkauan, sehingga dibutuhkan sekali kecepatan dan kelincihan petenis agar bisa mengejar dan mengembalikan bola ke lapangan lawan. Kecepatan dan kelincihan juga berfungsi sesaat setelah melakukan servis, yaitu

persiapan menerima pengembalian bola lawan.

Kemudian Kelentukan (flexibility) dan Keseimbangan (balance) juga tidak boleh diabaikan, karena Kelentukan tubuh sangat berpengaruh sekali terhadap teknik-teknik yang dikuasai, seperti saat melakukan *flat service*. Kelentukan diperlukan saat ayunan sampai *impact* dengan raket. Jika kelentukan tubuh tidak baik, maka bola juga tidak akan sesuai dengan apa yang diharapkan. Kemudian koordinasi (*coordination*) juga dibutuhkan. Koordinasi yang bagus akan menguntungkan petenis karena bisa mengarahkan bola sesuai dengan arah yang diinginkan dalam melakukan *flat service*.

Berdasarkan pengamatan penulis pada atlet tenis lapangan padang, penulis menemukan masalah bahwa ketepatan *flat service* yang

dilakukan oleh atlet-atlet tenis lapangan tidak mempunyai ketepatan yang bagus. Selain itu, penulis juga melihat bahwa pelatih kurang terlalu memperhatikan kekuatan genggamannya para atletnya. Hal ini terlihat dari tidak adanya latihan khusus untuk meningkatkan aspek tersebut. Jadi berdasarkan masalah itu, penulis tertarik meneliti mengenai hubungan kekuatan genggamannya terhadap ketepatan *flat service*.

Tenis lapangan merupakan salahsatu permainan bola kecil. Olahraga ini mempunyai lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 23,77 m dan ukuran lebar ada dua yaitu untuk lebar lapangan tunggal 8,23 m dan untuk lapangan ganda lebarnya 10,97 m. Lapangan terbagi menjadi dua bagian yang sama panjang dengan dipisahkan oleh net yang melintang ditengah-

tengah lapangan dengan tinggi dibagian tengah 0,947 m, dan pada tiap-tiap tiang net 1,067 m. Tujuan permainan tenis adalah memukul bola melewati net untuk diarahkan memasuki daerah lawan serta berupaya sedemikian rupa agar lawan berada dalam kesulitan untuk mengembalikan bola ke area permainan kita (Agus Salim, 2008:31).

Dalam permainan tenis lapangan, teknik dasar merupakan teknik penentu bagi kelanjutan keberhasilan dalam menguasai permainan tenis. Teknik pukulan dasar harus dipelajari dan dimengerti, dengan benar, sehingga dapat menghindari kesalahan pada saat memukul bola dalam bermain. Agar dapat bermain dengan baik dan benar ada bermacam-macam jenis pukulan yang harus dikuasai, sehingga dapat

mencapai prestasi yang optimal sesuai keinginan.

Pukulan dalam permainan tenis digolongkan atas tiga golongan, yakni : *ground strokes*, *velley's*, dan *overhead strokes* (Yudoprasetyo, 1973:43). Hal senada juga disampaikan oleh Hendri (2011:34) bahwa “ada tiga jenis pukulan dasar dalam tenis lapangan, yaitu: *groundstroke rally*, *volley*, dan *service*.

Selain itu ada tiga jenis pukulan lain yang juga penting dikuasai oleh pemain tenis lapangan, yaitu : Pukulan Bertahan, *smash*, dan *lob*”. L'Esgay (1993:7) juga berpendapat bahwa jenis pukulan dalam tenis itu ada tiga, yaitu : *groundstroke*, *volley*, dan *service*.

Dari beberapa jenis pukulan dasar dalam tenis lapangan, pukulan servis merupakan pukulan yang paling penting dalam permainan tenis lapangan, karena pukulan servis

merupakan pukulan titik awal untuk memulai permainan dan servis juga dapat menjadi senjata untuk mendapatkan poin.

flat service ialah salahsatu servis yang sering dipakai oleh petenis sebagai servis pertama. Hal ini disebabkan oleh pergerakan bola yang lurus dan tanpa putaran, sehingga laju pergerakan bola menjadi keras dan cepat. Didalam bukunya Yudoprasetyo (1973:86) berpendapat bahwa *flat service* adalah *service* yang menghasilkan bola terbang lurus dari raket *server* ke ruang servis lawan. Menurut Hendri (2011:63) *flat service* adalah servis yang dilakukan dengan cara tertentu sehingga bola hasil pukulan tersebut bergerak lurus tanpa putaran.

flat service yang akurat berfungsi agar penerima (lawan) tidak bisa mengembalikan bola bahkan

bisa dengan susah payah sehingga pada tahap berikutnya kita bisa menguasai permainan. Menurut Agus Salim (2008:59) tujuan dari servis itu untuk mempersulit lawan dalam mengembalikan bola. Oleh karena itu, peningkatan dan kematangan dalam *service*, baik secara teori maupun praktek harus dilakukan secara maksimal.

Servis bukan hanya pukulan untuk mengawali permainan tetapi pukulan yang dapat menghasilkan poin. Yudoprasetyo (1981:77) Mengemukakan ada 4 hal yang harus diperhatikan untuk menghasilkan servis keras dan terarah, yaitu : (1) Memelihara keseimbangan badan, (2) Menuangkan bobot badan (disebut masa) dalam ayunan raket, (3) Mengayunkan raket dengan gerak yang wajar, (4) Menempatkan bola yang akan di pukul, pada ketinggian

yang tepat, dijalan yang akan dilalui raket, agar bola dapat ditubruk raket dengan mantap.

flat service salahsatu servis yang mudah untuk dipelajari. Hal ini sesuai dengan pendapat Abdullah yang dikutip oleh Zulhilmi (1999:48) yang menyatakan bahwa bagi petenis pemula dianjurkan menggunakan *flat service* dan *slice service*. Selain itu *flat service* juga akan lebih menyulitkan lawan karena pergerakan bola lebih cepat dan pantulannya yang lurus. Untuk menghasilkan servis yang sempurna seorang pemain harus memiliki teknik pukulan servis yang benar, mulai dari pegangan sampai pada saat melakukan gerakan servis yaitu : persiapan, ayunan, kontak bola (*impact*), dan gerak lanjutan (*follow through*).

Kekuatan juga salah satu unsur dari komponen kondisi fisik yang

diperlukan pada setiap cabor sesuai dengan karakteristik cabor masing-masing. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan penggerak setiap aktivitas fisik (Arsil, 2008:43). Dalam olahraga tenis khususnya saat melakukan *flat service* kekuatan genggamannya sangat diperlukan agar servis yang dilakukan dapat dihasilkan dengan sempurna. Genggaman raket yang cukup kuat sangat dibutuhkan saat ayunan raket/perkenaan bola dengan raket (*impact*). Karena raket mempunyai massa yang cukup berat yaitu berkisar dari 9 sampai 14 ons (Brown, 2007 : 9).

Kekuatan merupakan daya atau tekanan sekelompok otot yang bisa digunakan untuk suatu perlawanan dalam usaha/upaya maksimal (Fox, 1988 dalam Arsil 2008:44). Jansen

1984 dalam (Arsil 2008:44) juga berpendapat bahwa kekuatan adalah kemampuan tubuh mempergunakan kekuatan otot untuk menerima beban. Dari dua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot/sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan gengaman adalah cengkaman tangan untuk memegang (Poerwodarminto dalam Nurdianto, 2005:56). Jadi, kekuatan gengaman itu adalah aktifitas sekelompok otot tangan untuk mencengkram/menggenggam.

Kekuatan gengaman ketika memukul sangat mempengaruhi getaran raket saat *impact* dengan bola, dan tentu saja sangat berpengaruh terhadap kecepatan dan arah jalan bola yang dihasilkan. Raket yang bergetar tidak akan memberikan hentakan yang kuat, sehingga tenaga yang dikerahkan

tidak sepenuhnya tersalurkan saat memukul bola (Brown, 2007:9).

Upaya memperoleh kekuatan otot yang baik, harus dilatih dengan baik dan benar juga. Selain latihan yang teratur, kekuatan juga dipengaruhi oleh unsur lainnya. Menurut O'Shea (1968) dan Fox (1988) dalam Arsil (2008:49) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kekuatan secara umum yaitu : 1) Aspek Anatomis Fisiologis, 2) Diameter Otot Rangka, 3) Aspek Biokimia Fisiologi, dan 4) Aspek fisiologis. Selanjutnya Arsil (2008:47) menambahkan bahwa selain faktor anatomis dan fisiologis, faktor biomekanika, ukuran otot, jenis kelamin, dan usia juga mempengaruhi terhadap kekuatan.

Jadi, berdasarkan uraian diatas yang dimaksud dengan kekuatan gengaman dalam penelitian ini

adalah usaha untuk sekelompok otot pada tangan dalam mencengkram/memegang raket saat melakukan gerakan servis.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau peranan antar variabel. Marnis dan Khairani (2009:24) penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar dua atau beberapa variabel.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Pelatihan Tenis Lapangan Padang, usia 12 sampai 23 tahun yang berjumlah 45 orang. Menurut Sugiyono (2008:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun Karakteristik pada populasi dalam penelitian ini adalah : (1) Semua populasi adalah atlet, (2) Populasi memiliki usia antara 12 sampai 23 tahun, (3) Dilatih oleh pelatih dan tempat yang sama.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiono, 2008:118). Jadi, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh variabel.

Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pemilihan kelompok sampel berdasarkan ciri-ciri yang khas (Marnis dan Khairani, 2009:40) yaitu : Ptenis yang menjadi sampel berjenis kelamin laki-laki, usia berkisar dari 19 – 23 tahun yang berjumlah 20 orang,

sampel mempunyai kemampuan yang relatif sama dalam melakukan teknik *flat service*.

Pengukuran kekuatan genggamannya diukur dengan menggunakan alat *handgrip dynamometer*, dan untuk mengukur ketepatan servis digunakan tes *The Hewitt Tennis Achievemen*.

Pada penelitian ini analisis pertama yang akan dilakukan adalah Uji normalitas data dengan menggunakan uji *Lilliefors*.

Setelah data normal maka dilanjutkan dengan menghitung korelasi antar variabel dengan menggunakan korelasi *product moment*, yaitu teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap

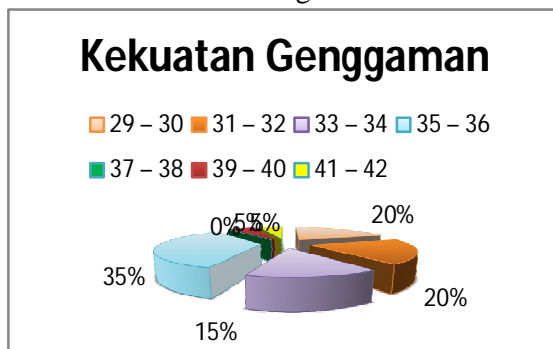
20 orang atlet Tenis lapangan selaku sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan alat ukur *handgrip dynamometer* dari tes dan pengukuran kekuatan genggamannya diperoleh skor maksimal = 41 kg dan skor minimum = 29 kg, kemudian menghasilkan mean (rata-rata) = 33,75 kg, median = 34 kg, modus = 34,5, dan standar deviasi = 3,16. Agar lebih jelasnya penulis menyajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Genggaman (X)

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut (F1)	Relatif (%)
1	29 – 30	4	20 %
2	31 – 32	4	20 %
3	33 – 34	3	15 %
4	35 – 36	7	35 %
5	37 – 38	0	0 %
6	39 – 40	1	5 %
7	41 – 42	1	5 %
Jumlah		20	100 %
Mean		= 33,75	
Median		= 34	
Modus		= 34,5	
SD		= 3,16	
Maks		= 41	
Min		= 29	

Pada tabel diatas, terlihat dengan jelas terkait kekuatan genggamannya atlet tenis lapangan padang, bahwa dari 20 orang

yang menjadi sampel terlihat 4 orang (20 %) kekuatan genggamannya pada rentangan 29 - 30 kg, 4 orang (20%) memiliki kekuatan genggamannya pada rentangan 31 - 32 kg, 3 orang (15 %) memiliki kekuatan genggamannya pada rentangan 33 - 34 kg, 7 orang (35%) memiliki kekuatan genggamannya pada rentangan 35 - 36 kg, 1 orang (5 %) memiliki kekuatan genggamannya pada rentangan 39 - 40 kg, dan 1 orang (5 %) memiliki kekuatan genggamannya pada rentangan 41 - 42. Demi memudahkan memahami distribusi data diatas, penulis menyajikannya dalam bentuk histogram berikut :



Gambar 1. Histogram Kekuatan Genggaman (X)

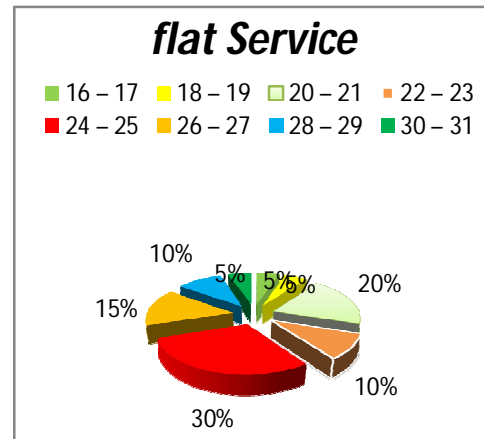
Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap 20 orang atlet Tenis lapangan padang selaku sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan tes dan pengukuran *The Hewwit Tennis Achievemen* diperoleh skor maksimal = 31 dan skor minimum = 16, kemudian menghasilkan mean (rata-rata) = 24, median = 25, modus = 27, dan standar deviasi = 3,51. Agar lebih jelasnya penulis menyajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Data ketepatan *flat service* (Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut (F1)	Relatif (%)
1	16 - 17	1	5 %
2	18 - 19	1	5 %
3	20 - 21	4	20 %
4	22 - 23	2	10 %
5	24 - 25	6	30 %
6	26 - 27	3	15 %
7	28 - 29	2	10 %
8	30 - 31	1	5 %
Jumlah		20	100 %
Mean		= 24	
Median		= 25	
Modus		= 27	
SD		= 3,51	
Maks		= 31	
Min		= 16	

Dari tabel di atas, terlihat dengan jelas terkait ketepatan *flat service* atlet Tenis lapangan padang, bahwa dari 20 orang yang menjadi sampel terlihat 1 orang (5%) memiliki ketepatan *flat service* pada rentangan 16 - 17, 1 orang (5%) memiliki ketepatan *flat service* pada rentangan 18 - 19, 4 orang (20%) memiliki ketepatan *flat service* pada rentangan 20 - 21, 2 orang (10%) memiliki ketepatan *flat service* pada rentangan 22 - 23, 6 orang (30%) memiliki ketepatan *flat service* pada rentangan 24 -25, 3 orang (15%) memiliki ketepatan *flat service* pada rentangan 26 - 27 kali, 2 orang (10%) memiliki ketepatan *flat service* pada rentangan 28 - 29, dan 1 orang (5%) memiliki ketepatan *flat service* pada rentangan 30 - 31 kali. Demi memudahkan untuk memahaminya, penulis sajikan dalam

bentuk histogram di bawah ini :



Variabel-variabel yang telah diuji normalitasnya disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3
Pengukuran Uji Normalitas sebaran data dengan uji lilliefors

No	Variabel	N	Lo	L _{tab}	Distribusi
1	Kekuatan Genggaman (X)	20	0,109	0,190	Normal
2	Ketepatan <i>flat service</i> (Y)	20	0,084	0,190	Normal

Dari pengujian hasil tes kekuatan genggaman (X), nilai L_o yang diperoleh =0,090 dengan $N=20$ sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha=0,05$ adalah 0,190. Jadi, L_o yang diperoleh lebih kecil dari L_{tab}

sehingga disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari tes kekuatan genggamannya berdistribusi normal. Sedangkan hasil tes ketepatan *flat service* (Y), nilai L_o yang diperoleh adalah 0,084 dengan $N=20$, dan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha=0,05$ adalah 0,190. Jadi L_o yang diperoleh lebih kecil dari L_{tab} sehingga disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari tes ketepatan *flat service* berdistribusi normal. pada lampiran.

Analisis Hubungan Kekuatan Genggaman (X) Terhadap ketepatan *flat service* (Y) Atlet Tenis lapangan

Tabel.4

DB (N-1)	r_o	r_{tab} $\alpha=0,05$	Kesimpulan
19	0,677	0,456	Signifikan

Keterangan :

DB = Derajat Kebebasan

N = Jumlah Sampel

Dari tabel di atas terlihat bahwa r_o yang diperoleh adalah 0,677

artinya terdapat hubungan secara signifikan antara kekuatan genggamannya terhadap ketepatan *flat service* atlet tenis lapangan padang. Hal ini ditandai dengan perolehan $r_o > r_{tab}$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha=0,05$. Oleh karena itu hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Perhitungan korelasi antara kekuatan genggamannya (X) dengan ketepatan *flat service* (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 2002:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara kekuatan genggamannya dengan ketepatan *flat service* diperoleh $r_{hitung} = 0,677$ sedangkan $r_{tabel} = 0,456$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan genggamannya dengan

ketepatan *flat service* atlet tenis lapangan Padang karena r_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari r_{tabel} .

Kesimpulan

Dari hasil pengumpulan dan pengolahan data menggunakan metode analisis data maka dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat hubungan kekuatan gengaman terhadap ketepatan *flat service* atlet tenis Lapangan Padang secara signifikan.

Saran

Dari kesimpulan di atas. Maka penulis bisa memberikan beberapa saran untuk dapat membantu mengatasi kendala yang ditemui, yaitu

:

1. Bagi pelatih disarankan agar lebih memperhatikan komponen kondisi fisik atlet yang dilatihnya. Terkait dengan penelitian ini kekuatan gengaman.

2. Bagi atlet agar bisa lebih memprioritaskan untuk melatih ketepatan servis khususnya ketepatan *flat service* dengan program yang sistematis dan berkelanjutan.

3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar bisa menjadikan penelitian ini bahan informasi dan meneliti dalam jumlah populasi dan sampel yang lebih besar lagi serta di tempat yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Jilid II*. Jakarta : Bhatara Karya Aksara.
- Agus Salim. (2008) *Buku Pintar Tenis*. Bandung : Nuansa
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Xasuku Labor.
- B. Yudoprasetyo. 1973. *Belajar Tenis Jilid I*. Jakarta : Bhatara Karya Aksara.
- _____ 1981. *Belajar Tenis*
- Brown, Jim. 1996. *Tennis : Step to Succes*. (Diterjemahkan oleh :Dian Ruslaini. 2007). Jakarta : PT Rajagrafindo Persada
- Hendri Irawadi. (2011). *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Malang : Wineka Media.
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. (2005). UU RI No.3 tahun 2005 *tentang Sistem*

- Keolahragaan Nasional.*
Yogyakarta : Pustaka Yustisia
- L'Esgay, Opa. (1993). *Tenis Luwes dan Cerdas.* Bandung : Angkasa
- Marnis Nawi dan Khairani. (2009). *Panduan Menyusun Proposal Penelitian Dengan Mudah.* Padang : Yajika.
- Nurdiyanto. (2005). *Hubungan Kekuatan Genggaman, Koordinasi Mata Tangan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Forehand Drive Tennis Lapangan Pada Mahasiswa PKLO Semester VI FIK UNNES Tahun 2005.* Skripsi FIK UNNES
- Sudjana. (2002). *Metode Statistik.* Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung : Alfabeta.
- Zulhilmi. (1999). *Tenis Dasar.* Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.