

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA – TANGAN, *POWER* LENGAN DAN KEKUATAN
Genggaman TERHADAP HASIL BELAJAR *GROUNDSTROKE FOREHAND*
TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PEMBINAAN
PRESTASI TENIS LAPANGAN JPOK FKIP UNS
TAHUN AKADEMIK 2013/2014**



SKRIPSI

Oleh:

RIZAN SETYO NUGROHO

K5609074

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SURAKARTA

Juli 2014

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Rizan Setyo Nugroho
NIM : K5609074
Jurusan/Program Studi : JPOK / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“HUBUNGAN KOORDINASI MATA – TANGAN, *POWER* LENGAN DAN KEKUATAN GENGAMAN TERHADAP HASIL BELAJAR *GROUNDSTROKE FOREHAND* TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN JPOK FKIP UNS TAHUN AKADEMIK 2013/2014”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil tiruan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2014

Yang membuat pernyataan

Rizan Setyo Nugroho

commit to user

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA – TANGAN, *POWER* LENGAN DAN KEKUATAN
GENGGAMAN TERHADAP HASIL BELAJAR *GROUNDSTROKE FOREHAND*
TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PEMBINAAN
PRESTASI TENIS LAPANGAN JPOK FKIP UNS
TAHUN AKADEMIK 2013/2014**



Diajukan guna memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juli 2014**

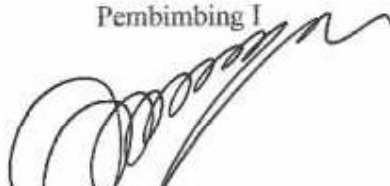
commit to user

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.


Surakarta, 20 Juni 2014

Pembimbing I



Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes.
NIP. 19600119 198503 1 007

Pembimbing II



Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197801132006041001

commit to user

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapat gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Selasa
Tanggal : 15 Juli 2014

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Ketua : Fadilah Umar, S.Pd, M.Or
Sekretaris : Drs. H. Agustyanto, M. Pd
Anggota I : Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes.
Anggota II : Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd., M.Or.

Tanda Tangan



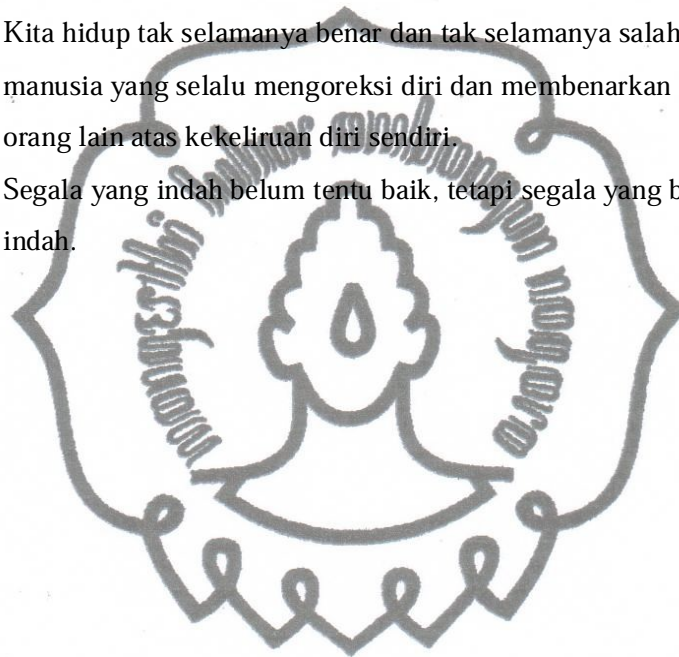
Disahkan oleh :
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret
Dekan



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd
DEKAN
NIP. 19600727 198702 1 001

MOTTO

1. Lebih baik melihat masa depan menata hidup yang lebih cerah, dari pada merenungi dan melihat masa lalu yang tak sesuai harapan.
2. "Kekayaan tidak dilihat dari melimpahnya harta, tetapi dari perasaan berpuas diri." (Nabi Muhammad saw)
3. Kita hidup tak selamanya benar dan tak selamanya salah, kecuali manusia yang selalu mengoreksi diri dan membenarkan kebenaran orang lain atas kekeliruan diri sendiri.
4. Segala yang indah belum tentu baik, tetapi segala yang baik sudah tentu indah.



PERSEMBAHAN

Syukurku Alhamdulillah pada-Mu, skripsi ini saya persembahkan kepada :

“Ibu Tugini, Bapak Marsma (Purn) TNI Suyanto & Adik ku Tonny Feriyanto”

Terima kasih kepada keluarga ku yang telah mendoakan, mensupport, dan menjadi bagian dari hidupku. Tanpa kalian aku bukan apa-apa.

“Teman-teman PENKEPOR 2009, LPM Kentingan UNS & Gaban Family
ICT FKIP UNS ”

“Teman-teman yang sudah suport skripsi ini, Nur Kholik, Gravita, Hendrik,
Putri, Dan yang tak bisa saya sebutkan satu per satu”

“Teman-teman PP Tenis Lapangan JPOK FKIP UNS yang sudah mengajari
banyak hal tentang Olahraga Tenis”

“Almamater Universitas Sebelas Maret ”

*Yang sudah mau menampung saya untuk mencari ilmu selama 5 tahun ini,
pengalaman dan mau menerima foto-foto saya tahun 2013-2014.*

*Terimakasih untuk persahabatan, kebersamaan, kenangan, yang tak
mungkin untuk dilupakan didunia ini, semoga kita semua sukses dunia &
akhirat... amin!*

commit to user

ABSTRAK

Rizan Setyo Nugroho, **HUBUNGAN ANTARA KOORDINASI MATA-TANGAN, POWER LENGAN DAN KEKUATAN GENGGMAN TERHADAP KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* PADA MAHASISWA PUTRA PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN JPOK FKIP UNS TAHUN 2014**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juni 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Ada tidaknya hubungan koordinasi mata-tangan terhadap hasil belajar *groundstroke forehand* pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun akademik 2013/2014, (2) Ada tidaknya hubungan *power* lengan terhadap hasil belajar *groundstroke forehand* pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun akademik 2013/2014, (3) Ada tidaknya hubungan kekuatan genggam terhadap hasil belajar *groundstroke forehand* pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun akademik 2013/2014, (4) Ada tidaknya hubungan antara koordinasi mata-tangan, *power* lengan dan kekuatan genggam terhadap hasil belajar *groundstroke forehand* pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun akademik 2013/2014.

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik studi korelasional. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi. Sehingga subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh populasi yang ada yaitu seluruh mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun akademik 2013/2014 yang berjumlah 31 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Tes Lempar-Tangkap Bola Tenis, Tes Tolak Bola *Medicine*, *Hand Grip Dynamometer* dan *Hewitt's Achievement test*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik studi korelasi, dengan uji prasyarat melalui uji reliabilitas, uji normalitas dan uji linieritas.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh hal sebagai berikut: (1) Ada hubungan koordinasi mata-tangan terhadap hasil belajar *groundstroke forehand* pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun akademik 2013/2014 ($r_{hitung} = 0,644 > r_{tabel} = 0,355$), (2) Ada hubungan *power* lengan terhadap hasil belajar *groundstroke forehand* pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun akademik 2013/2014 ($r_{hitung} = 0,426 > r_{tabel} = 0,355$), (3) Ada hubungan hubungan kekuatan genggam terhadap hasil belajar *groundstroke forehand* pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun akademik 2013/2014 ($r_{hitung} = 0,404 > r_{tabel} = 0,355$), (4) Ada hubungan antara koordinasi mata-tangan, *power* lengan dan kekuatan genggam terhadap hasil belajar *groundstroke forehand* pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun akademik 2013/2014 ($r_{hitung} = 0,795 > r_{tabel} = 0,355$).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada hubungan koordinasi mata-tangan terhadap hasil belajar *groundstroke forehand* pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun akademik 2013/2014, (2) Ada hubungan *power* lengan terhadap hasil belajar

commit to user

groundstroke forehand pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun akademik 2013/2014, (3) Ada hubungan hubungan kekuatan gengaman terhadap hasil belajar *groundstroke forehand* pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun akademik 2013/2014, (4) hubungan antara koordinasi mata-tangan, *power* lengan dan kekuatan gengaman terhadap hasil belajar *groundstroke forehand* pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun akademik 2013/2014. (5) Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan, *power* lengan dan kekuatan gengaman dengan hasil belajar *groundstroke forehand*.

Kata Kunci: Kolerasi, Koordinasi Mata-Tangan, *Power* Otot Lengan, Kekuatan Gengaman, Hasil belajar *Groundstroke Forehand*.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PENGANTAR.....	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
KATA PENGANTAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Tennis	7
2. Kondisi Fisik	11
3. Koordinasi Mata-Tangan.....	12
4. <i>Power</i> Lengan	15
5. Kekuatan Genggaman	19

commit to user

6. Belajar	20
7. Sistem Energi	22
8. <i>Groundstroke Forehand</i>	26
9. Analisis Gerakan <i>Groundstroke Forehand</i>	31
B. Kerangka Berpikir	34
C. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian	37
1. Tempat Penelitian.....	37
2. Waktu Penelitian	37
B. Metode Penelitian.....	37
C. Subjek Penelitian.....	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	38
1. Uji Reliabilitas.....	38
2. Uji Prasyarat Analisis.....	39
3. Uji Hipotesis.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	43
A. Deskripsi Data	43
B. Uji Reliabilitas.....	43
C. Uji Prasyarat Analisis.....	44
1. Uji Normalitas	44
D. Uji Hipotesis.....	45
1. Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Masing-masing Prediktor	45
2. Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Tiga Prediktor.....	47
3. Sumbangan Masing-Masing Prediktor.....	48
4. Pengujian Hipotesis.....	48
E. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	51
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi.....	55

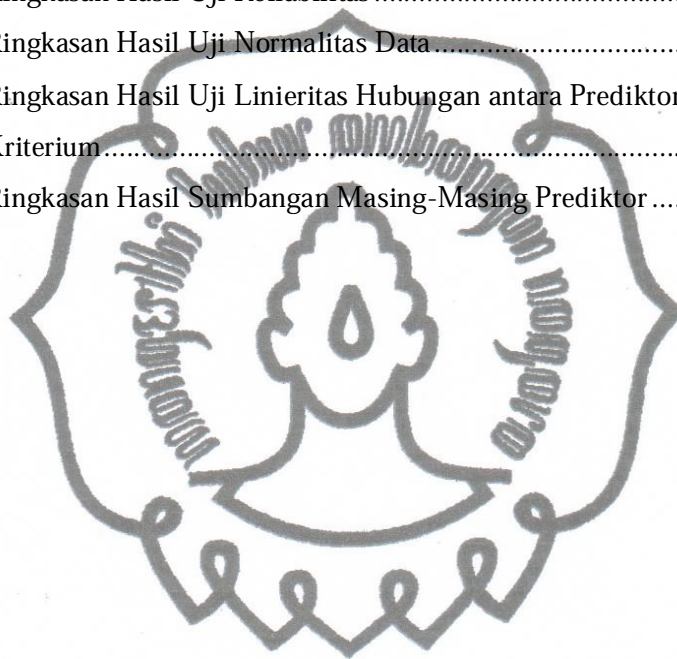
commit to user

C. Saran.....	56
Daftar Pustaka.....	57
Lampiran.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan, Power Lengan, Kekuatan Genggaman dan Hasil Belajar Groundstroke <i>Forehand</i>	43
Tabel 2. Range Kategori Reliabilitas	43
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas	44
Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data	44
Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Linieritas Hubungan antara Prediktor dengan Kriterium	45
Tabel 6. Ringkasan Hasil Sumbangan Masing-Masing Prediktor	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Tenis Lapangan	9
Gambar 2. Ilustrasi Permainan Tunggal	10
Gambar 3. Ilustrasi Permainan Ganda	11
Gambar 4. Susunan Otot <i>Power</i> Lengan.....	18
Gambar 5. Sistem energi Anaerobik	24
Gambar 6. Sistem energi Aerobik.....	25
Gambar 7. <i>Continental Grip</i>	27
Gambar 8. <i>Forehand Eastern Grip</i>	28
Gambar 9. <i>Semi Western Grip</i>	29
Gambar 10. <i>Forehand Western Grip</i>	30
Gambar 11. Posisi Sikap Awal	32
Gambar 12. Posisi Posisi Backswing	33
Gambar 13. Perkenaan Bola dengan Raket (impact)	33
Gambar 14. Gerak lanjut (follow through)	34
Gambar 15. Lapangan Tes Koordinasi Mata-tangan	61
Gambar 16. Tes Two-Hand Medicine Ball Putt	63
Gambar 17. <i>Hand Grip</i> dynamometer.....	64
Gambar 18. Lapangan Tes Ketepatan Groundstroke <i>Forehand</i>	66
Gambar 19. Pengarahan Sebelum Penelitian	112
Gambar 20. Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	112
Gambar 21. Tes <i>Power</i> Lengan.....	113
Gambar 22. Kekuatan Genggaman	113
Gambar 23. Tes <i>Groundstroke Forehand</i>	114

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	59
Lampiran 2	62
Lampiran 3	64
Lampiran 4	65
Lampiran 5	67
Lampiran 6	68
Lampiran 7	69
Lampiran 8	70
Lampiran 9	71
Lampiran 10	72
Lampiran 11	73
Lampiran 12	75
Lampiran 13	77
Lampiran 14	79
Lampiran 15	81
Lampiran 16	83
Lampiran 17	85
Lampiran 18	87
Lampiran 19	89
Lampiran 20	90
Lampiran 21	93
Lampiran 22	96
Lampiran 23	99
Lampiran 24	100
Lampiran 25	101
Lampiran 26	102
Lampiran 27	103
Lampiran 28	104
Lampiran 29	105
Lampiran 30	106
Lampiran 31	107
Lampiran 32	108
Lampiran 33	112

commit to user

KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur kepada Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi kehidupan dan karunia yang tak ternilai harganya. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN KOORDINASI MATA – TANGAN, POWER LENGAN DAN KEKUATAN GENGAMAN TERHADAP HASIL BELAJAR *GROUNDSTROKE FOREHAND* TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN JPOK FKIP UNS TAHUN AKADEMIK 2013/2014”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Bp. Drs. H. Agustiyanto, M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Bp. Fadilah Umar, S.Pd, M.Or. Selaku Sekertaris Program Studi Sekaligus Ketua Penguji Skripsi.
5. Bp. Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bp. Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd, M.Or. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
7. Kepada Dosen pengampu mata kuliah teori dan praktik Tenis Lapangan, yang telah memberi kesempatan guna pengambilan data dalam penelitian.
8. Kepada rekan mahasiswa PP. Tenis Lapangan, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.

commit to user

9. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Penulis Berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi diri sendiri, Pendidikan Olahraga maupun pembaca pada umumnya.

Surakarta, 15 Juli 2014



Penulis