

**KONTRIBUSI KEKUATAN GENGAMAN, POWER OTOT LENGAN,
DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DENGAN
KEMAMPUAN *SERVICE* DALAM PERMAINAN TENIS
LAPANGAN PADA KLUB KELUARGA
TENIS PALEMBANG**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
RIZKY PRATAMA PUTRA
NIM: 151330036**



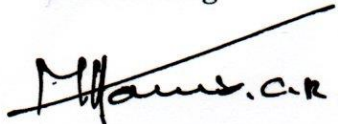
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : **Kontribusi Kekuatan Genggaman, Power Otot Lengan, Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan *Service* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Klub Keluarga Tenis Palembang**
Nama : **Rizky Pratama Putra**
NIM : **151330036**
Program Studi : **Pendidikan Olahraga**

menyetujui,

Pembimbing



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga

Dekan,
Fakultas Keguruan Ilmu
Pendidikan, dan Bahasa,
Universitas Bina Darma



Universitas Bina Darma
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 28 Februari 2020

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**KONTRIBUSI KEKUATAN GENGAMAN, POWER OTOT LENGAN,
DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DENGAN
KEMAMPUAN *SERVICE* DALAM PERMAINAN TENIS
LAPANGAN PADA KLUB KELUARGA
TENIS PALEMBANG**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

oleh:


**RIZKY PRATAMA PUTRA
NIM 151330036**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 28 Februari 2020 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.**


Komisi Penguji

Tanda tangan Tanggal

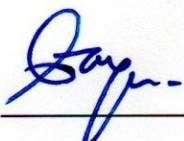
1. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.


16-3-2020

2. Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd.


13-3-2020

3. Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd.


13-3-2020

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizky Pratama Putra

NIM : 151330036

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 28 Februari 2020

Yang membuat Pernyataan,




Rizky Pratama Putra
NIM 151330036

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Memulai dengan penuh keyakinan, Menjalankan dengan penuh keikhlasan, Menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan. ” (Rizky Pratama Putra, 2020)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan teruntuk :

1. kedua orangtuaku (bapak Nalizon, S.Pd., MM. dan ibu Sumiati) yang senantiasa selalu memberikan do'a dan dukungan, kalian adalah segalanya bagiku;
2. adik kandungku (Dwi Apriansyah dan Tri Zulfa Hidayati) yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengisi hari-hariku dengan canda tawa dan kasih sayangnya;

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan genggam, power otot lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap kemampuan *service* dalam permainan tenis lapangan pada klub keluarga tenis Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian menggunakan desain korelasi (*Correlational Design*) dengan jumlah sampel 15 orang peserta tenis lapangan klub keluarga tenis Palembang. Pengumpulan data menggunakan tes kekuatan genggam tangan (*Hand grip dynamometer*), tes power otot lengan (*Seated Medicine Ball Throw*), tes kelentukan pergelangan tangan, dan tes *service*. Teknik analisa data menggunakan uji normalitas data, dilanjutkan dengan uji homogenitas data, dan hipotesis. Hasil penelitian pada uji normalitas data didapatkan kekuatan genggam tangan = 0,65, power otot lengan = 0,24, fleksibilitas pergelangan tangan = 0,23, dan kemampuan servis tenis lapangan = -0,3 berada pada rentang -1 sampai dengan +1. Berdasarkan pada hasil bahwa uji homogenitas $F_{hitung} < F_{tabel} = 2,66 < 3,49 = \text{homogen}$. Korelasi sederhana X_1 dengan Y didapatkan $r_{hitung} = 0,77$, korelasi X_2 dengan Y didapatkan $r_{hitung} = 0,65$ korelasi X_3 dengan Y didapatkan $r_{hitung} = 0,89$. Hasil korelasi antara X_1 , X_2 , dan X_3 dengan Y didapatkan $R_{x_1x_2x_3y} = 1,7 \geq 0,41$.

Kata kunci: kekuatan, power otot lengan, fleksibilitas, servis

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between grip strength, arm muscle power, and wrist flexibility and service ability in playing tennis at the Palembang tennis family club. The method used in the study used a correlation design (Correlational Design) with a sample of 15 tennis athletes from the Palembang family tennis club. Data collection uses hand grip dynamometer, arm muscle power test (Seated Medicine Ball Throw), wrist flexion test, and Service test. Data analysis technique uses data normality test, followed by data homogeneity test, and hypothesis. The results of the normality test show that hand grip strength = 0.65, arm muscle power = 0.24, wrist flexibility = 0.23, and field tennis service ability = -0.3 are in the range -1 to +1 . Based on the results that the homogeneity test $F_{count} < F_{table} = 2.66 < 3.49 =$ homogeneous. Simple correlation X_1 with Y obtained $r_{count} = 0.77$, correlation X_2 with Y obtained $r_{count} = 0.65$ Correlation X_3 with Y obtained $r_{count} = 0.89$. The results of the correlation between X_1 , X_2 , and X_3 with Y obtained $R_{x_1x_2x_3y} = 1.7 \geq 0.41$.

Keywords: strength, arm muscle power, flexibility, service

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur di panjatkan ke hadirat Allah swt. Yang Maha Kuasa, atas segala nikmat serta karuniaNya yang dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Kontribusi Kekuatan Genggaman, Power Otot Lengan, dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan dengan Kemampuan *Service* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Klub Keluarga Tenis Palembang.” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Pogram Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang. Penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas bantuan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang, dan sebagai Pembimbing yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan;
4. dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
5. Wakimun, M.Pd. sebagai Ketua klub Tenis Lapangan Pada Klub Keluarga Tenis Palembang;

6. Wakimun, M.Pd. sebagai pelatih klub Tenis Lapangan Pada Klub Keluarga Tenis Palembang atas izinnya untuk melakukan penelitian;
7. peserta Tenis Lapangan Pada Klub Keluarga Tenis Palembang atas partisipasinya dalam penelitian ini;
8. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma, Palembang, atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa kepada Allah swt. semoga kebaikan yang mereka berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan pelatihan kemampuan *service* tenis lapangan.

Palembang, 28 Februari 2020

Rizky Pratama Putra
NIM 151330036

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iii |
| SURAT PERNYATAAN | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 7 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Kajian Teori | |
| 1. Tenis Lapangan | 9 |
| 2. Sarana dan Prasarana Tenis Lapangan | 10 |
| 3. Teknik Dasar Bermain Tenis Lapangan | 17 |
| 4. <i>Service</i> | 24 |
| 5. Peraturan <i>service</i> | 28 |
| 6. Kekuatan (<i>strength</i>) | 32 |
| 7. Genggaman Tangan | 33 |
| 8. Power Otot Lengan | 34 |
| 9. Kelentukan (<i>Flexibility</i>) | 37 |
| 10. Servis Tenis Lapangan | 39 |
| 11. Karakteristik Atlet | 40 |
| B. Kajian Penelitian Yang Relevan | 43 |
| C. Kerangka berpikir | 44 |
| D. Hipotesis Penelitian | 46 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|-------------------------|----|
| A. Metode Penelitian | 47 |
| B. Rancangan Penelitian | 47 |
| C. Tempat Penelitian | 48 |
| D. Populasi dan Sampel | 48 |
| 1. Populasi | 48 |
| 2. Sampel | 49 |
| E. Instrument Test | 49 |
| F. Teknik Analisis Data | 50 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| A. Deskripsi Penelitian | 62 |
| B. Deskripsi Data Penelitian | 63 |
| 1. Penyajian Data Kekuatan Genggaman (X_1) | 64 |
| 2. Penyajian Data Power Otot Lengan (X_2) | 66 |
| 3. Penyajian Data Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X_3) | 68 |
| 4. Penyajian Data Kemampuan <i>service</i> Tennis Lapangan (Y) | 70 |
| C. Uji Persyaratan Analisis | 72 |
| 1. Uji Normalitas Data | 72 |
| 2. Uji homogenitas | 74 |
| 3. Uji Hipotesis | 75 |
| D. Pembahasan | 78 |
| 1. Hubungan antara Kekuatan Genggaman terhadap Kemampuan <i>service</i> Tennis Lapangan | 78 |
| 2. Hubungan antara Power Otot Lengan terhadap Kemampuan <i>service</i> Tennis Lapangan | 80 |
| 3. Hubungan antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan Power terhadap Kemampuan <i>service</i> Tennis Lapangan | 81 |
| 4. Hubungan antara Kekuatan Genggaman, Power Otot Lengan, dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan <i>service</i> Tennis Lapangan | 83 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------|----|
| A. Kesimpulan | 84 |
| B. Saran | 85 |

| | |
|-----------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA | 86 |
|-----------------------|----|

| | |
|-----------------|----|
| LAMPIRAN | 89 |
|-----------------|----|

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| 3.1 Interpretasi Koefisien Korelasi | 61 |
| 4.1 Data Hasil Penelitian | 63 |
| 4.2 Hasil Kekuatan Genggaman | 64 |
| 4.3 Distribusi Frekuensi Kekuatan Genggaman (X_1) | 65 |
| 4.4 Hasil Test Power Otot Lengan | 66 |
| 4.5 Distribusi Frekuensi Kategori Power Otot Lengan (X_2) | 67 |
| 4.6 Hasil Fleksibilitas Pergelangan Tangan | 68 |
| 4.7 Distribusi Frekuensi Kategori Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X_3) | 69 |
| 4.8 Hasil Fleksibilitas Pergelangan Tangan | 70 |
| 4.9 Distribusi Frekuensi Kategori Kemampuan <i>service</i> Tenis Lapangan (Y) | 71 |
| 4.10 Uji Normalitas Data | 73 |
| 4.11 Kekuatan Genggaman Terhadap Kemampuan <i>service</i> Tenis Lapangan | 76 |
| 4.12 Uji Korelasi Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>service</i> Tenis Lapangan | 76 |
| 4.13 Uji Korelasi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan <i>service</i> Tenis Lapangan | 77 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| 2.1. Raket Tenis | 11 |
| 2.2. Bola Tenis | 12 |
| 2.3. Lapangan Tenis | 13 |
| 2.4. Lapangan Rumput (<i>Grass Court</i>) | 14 |
| 2.5. Lapangan dengan Permukaan Keras (<i>Hard Court</i>) | 14 |
| 2.6. Lapangan Tanah Liat (<i>Gravel</i>) | 15 |
| 2.7. Net | 16 |
| 2.8. Bentuk Pegangan <i>Grip Continental</i> | 24 |
| 2.9. Lambungan Bola Ke Atas | 25 |
| 2.10. Ayunan Kebelakang Saat <i>service</i> | 25 |
| 2.11. Ayunan Ke Belakang Ketika <i>service</i> | 26 |
| 2.12. Bola Mengenai Raket | 26 |
| 2.13. Gerak Lanjutan Ketika <i>service</i> | 27 |
| 2.14. Teknik <i>service</i> Tampak Samping Kiri | 27 |
| 2.15. Teknik <i>service</i> Tampak Samping Kanan | 28 |
| 2.16. Teknik <i>service</i> Tampak Depan | 28 |
| 2.17. Otot-otot jari | 34 |
| 2.18. Kerangka Berpikir | 45 |
| 3.1 Rancangan Penelitian | 47 |
| 3.2 <i>Seated Medicine Ball Throw (SMBT) test</i> | 51 |
| 3.3 Busur Derajat | 53 |
| 3.4 Diagram Lapangan Tes <i>Service</i> | 54 |
| 4.1 Wilayah Lapangan Tenis Pemkot Palembang | 62 |
| 4.2 Histogram Distribusi Skor Variabel Kekuatan Genggaman | 65 |
| 4.3 Histogram Distribusi Skor Variabel Power Otot lengan | 67 |
| 4.4 Histogram Distribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan | 69 |
| 4.5 Histogram Distribusi Kemampuan <i>service</i> Tenis Lapangan | 71 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| 1. Data Hasil Pengukuran Kekuatan Genggaman, Power Otot Lengan, Fleksibilitas Pergelangan Tangan, dan Kemampuan <i>service</i> Tenis Lapangan | 89 |
| 2. Uji Nomalitas Kekuatan Genggaman (X_1) | 90 |
| 3. Uji Nomalitas Power Otot Lengan (X_2) | 91 |
| 4. Uji Nomalitas Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X_3) | 92 |
| 5. Uji Nomalitas Kemampuan <i>service</i> Tenis Lapangan (Y) | 93 |
| 6. Uji Homogenitas Varian | 94 |
| 7. Korelasi Sederhana Kekuatan Genggaman dengan Kemampuan <i>service</i> Tenis Lapangan (X_1 Dengan Y) | 96 |
| 8. Korelasi Sederhana Power Otot Lengan dengan Kemampuan <i>service</i> Tenis Lapangan (X_2 Dengan Y) | 97 |
| 9. Korelasi Sederhana Fleksibilitas Pergelangan Tangan dengan Kemampuan <i>service</i> Tenis Lapangan (X_3 Dengan Y) | 98 |
| 10. Korelasi Ganda Kekuatan Genggaman, Power Otot Lengan, Fleksibilitas Pergelangan Tangan, dan Kemampuan <i>service</i> Tenis Lapangan (X_1 , X_2 Dan X_3 Terhadap Y) | 99 |
| 11. Tabel r | 101 |
| 12. Titik Persentase Distribusi F | 102 |
| 13. Titik Persentase Distribusi t | 103 |
| 14. Dokumentasi | 104 |
| 15. Surat Izin Penelitian | 108 |
| 16. Surat Izin Balasan Penelitian | 109 |
| 17. Lembar Konsultasi | 110 |
| 18. <i>Plagiarism Scan Report</i> | 112 |
| 19. Daftar Riwayat Hidup | 114 |