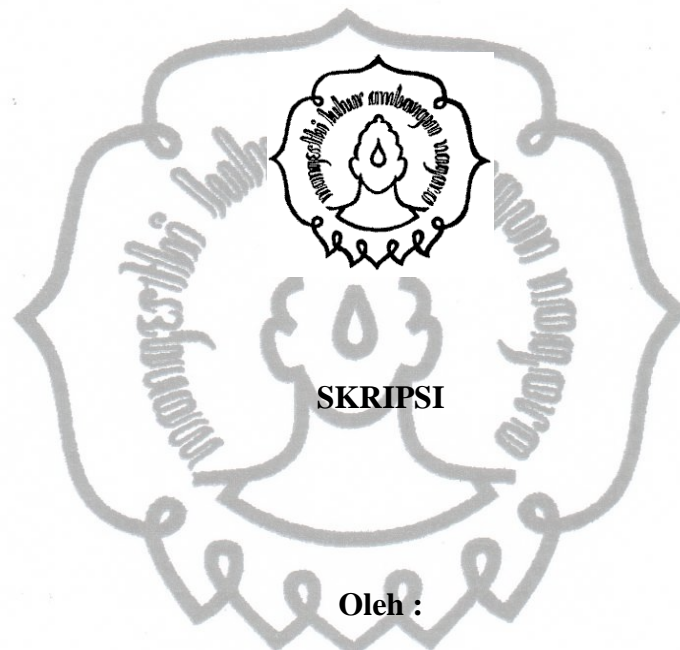


**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PUNGGUNG, KEKUATAN TUNGKAI,  
TINGGI JANGKAUAN, KOORDINASI MATA-TANGAN, DAYA LEDAK  
OTOT LENGAN DAN KEKUATAN GENGAMAN TERHADAP  
KEMAMPUAN SERVIS TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA  
PUTRA PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN FKOR UNS  
TAHUN 2019**



Oleh :  
**NURHUDA JANUAR WIJAYANTO**  
**K5615059**

**FAKULTAS KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**  
**SURAKARTA**  
**Desember 2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurhuda Januar Wijayanto  
NIM : K5615059  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PUNGGUNG, KEKUATAN TUNGKAI, TINGGI JANGKAUAN, KOORDINASI MATA-TANGAN, DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KEKUATAN GENGAMAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN FKOR UNS TAHUN 2019**” 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 jiplakan saya, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 16 Desember 2019

Yang membuat pernyataan



Nurhuda Januar Wijayanto

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PUNGGUNG, KEKUATAN TUNGKAI,  
TINGGI JANGKAUAN, KOORDINASI MATA-TANGAN, DAYA LEDAK  
OTOT LENGAN DAN KEKUATAN GENGAMAN TERHADAP  
KEMAMPUAN SERVIS TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA  
PUTRA PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN FKOR UNS  
TAHUN 2019**



**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Desember 2019**

## PERSETUJUAN

Nama : Nurhuda Januar Wijayanto  
Nim : K5615059  
Judul : HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PUNGGUNG, KEKUATAN TUNGKAI, TINGGI JANGKAUAN, KOORDINASI MATA-TANGAN, DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KEKUATAN GENGAMAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN FKOR UNS TAHUN 2019

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

### Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Drs. Agustiyanta, M.Pd  
NIP. 196808181994031001

Pembimbing II



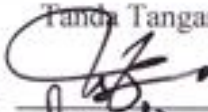
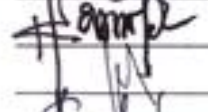
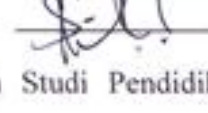

Dr. Satria Yudi Gontara, M.Or  
NIP. 1986081020130201

## PENGESAHAN

Nama : Nurhuda Januar Wijayanto  
NIM : K5615059  
Judul Skripsi : HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PUNGGUNG, KEKUATAN TUNGKAL, TINGGI JANGKAUAN, KOORDINASI MATA-TANGAN, DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KEKUATAN GENGAMAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN FKOR UNS TAHUN 2019

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Senin, tanggal 20 Januari 2020, dengan hasil LULUS, revisi maksimal 2 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Drs. Muhammad Mariyanto, M.Kes		11-2-2020
Sekretaris : Dr. Fadilah Umar, S.Pd.,M.Or		10-2-2020
Anggota I : Drs. Agustiyanta, M.Pd		29-1-2020
Anggota II : Dr. Satria Yudi Gontara, M.Or		31-1-2020


Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Keolahragaan pada:

Hari :


Tanggal :

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keolahragaan  
Universitas Sebelas Maret.

  
Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.  
NIP. 19680323 199303 1 012

Kepala Program Studi  
Penkepor.

  
Dr. Haris Nugroho, S.Pd.,M.Or  
NIP. 19720208 199903 1 003

## MOTTO

“Sesungguhnya Allah menyukai seseorang yang melakukan kerja dengan tekun dan bersungguh-sungguh”  
(Hadist riwayat al-Baihaqi)

“Karunia Allah yang paling lengkap adalah kehidupan yang didasarkan pada ilmu pengetahuan”  
(Ali bin Abi Thalib)

“Tiadanya keyakinanlah yang membuat orang takut menghadapi tantangan dan saya percaya pada diri saya sendiri”  
(Muhammad Ali)

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah”  
(Albert Einstein)

## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tua saya Bapak Wiji Purnomo dan Ibu Suparyanti.  
“Terimakasih bapak dan ibu yang selalu memberikan doa restu, nasihat dan motivasi kepada saya sewaktu masa perkuliahan ini, sehingga saya dapat melewati masa-masa skripsi ini dengan baik”.
2. Adek-adek saya Nur Syifa Martyas Wijayanti dan Faiza Luthfia Wijayanti.  
“Terimakasih sudah memberikan semangat kepada saya. Semoga kalian juga dapat menggapai cita-cita seperti yang kalian inginkan”.
3. Dosen pembimbing I Bapak Drs. Agustiyanta, M.Pd, Dosen pembimbing II Bapak Dr. Satria Yudi Gontara, M.Or serta Dosen Narasumber I dan Dosen Narasumber II terima kasih sudah membimbing dan memberikan motivasi kepada saya selama penyusunan skripsi ini.
4. Rekan-rekan PENKEPOR 2015.  
“Terimakasih telah menorehkan masa-masa indah selama masa perkuliahan ini. Semoga kita dapat berjumpa lagi dengan kesuksesan kita masing-masing”.
5. Rekan-rekan Pembinaan Prestasi Tenis Lapangan FKOR UNS.  
“Terima kasih karena sudah mau berbagi ilmu tentang tenis lapangan dan membantu penelitian saya”.
6. Almamater UNS.  
“Terima kasih sudah menjadi tempat bagi saya dalam menuntut ilmu yang berguna bagi saya kelak”.

## ABSTRAK

Nurhuda Januar Wijayanto. K5615059. **HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PUNGGUNG, KEKUATAN TUNGKAI, TINGGI JANGKAUAN, KOORDINASI MATA-TANGAN, DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KEKUATAN GENGAMAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN FKOR UNS TAHUN 2019.** Skripsi, Surakarta : Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Desember 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) Hubungan fleksibilitas punggung terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS Tahun 2019. (2) Hubungan kekuatan tungkai terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS Tahun 2019. (3) Hubungan tinggi jangkauan terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS Tahun 2019. (4) Hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS Tahun 2019. (5) Hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS Tahun 2019. (6) Hubungan kekuatan gengaman terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS Tahun 2019. (7) Hubungan fleksibilitas punggung, kekuatan tungkai, tinggi jangkauan, koordinasi mata-tangan, daya ledak otot lengan dan kekuatan gengaman terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS Tahun 2019.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif yang bersifat korelasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS berjumlah 22 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran fleksibilitas punggung, kekuatan tungkai, tinggi jangkauan, koordinasi mata-tangan, daya ledak otot lengan, kekuatan gengaman dan servis. Analisis data menggunakan analisis *statistic* dengan studi korelasi menggunakan aplikasi SPSS.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut ini. *Pertama*, terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas punggung dengan kemampuan servis diperoleh nilai hubungan sebesar 0.837 dan nilai  $p$  (sig) sebesar  $0.000 < 0.05$ . *Kedua*, terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan servis diperoleh nilai hubungan sebesar 0.448 dan nilai  $p$  (sig) sebesar  $0.037 < 0.05$ . *Ketiga*, terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi jangkauan dengan kemampuan servis diperoleh nilai hubungan sebesar 0.493 dan nilai  $p$  (sig) sebesar  $0.020 < 0.05$ . *Keempat*, terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis diperoleh nilai hubungan sebesar 0.851 dan nilai  $p$  (sig) sebesar  $0.000 < 0.05$ . *Kelima*, terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan servis diperoleh



nilai hubungan sebesar 0.810 dan nilai  $p$  (sig) sebesar  $0.000 < 0.05$ . *Keenam*, terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan genggam dengan kemampuan servis diperoleh nilai hubungan sebesar 0.779 dan nilai  $p$  (sig) sebesar  $0.000 < 0.05$ . *Ketujuh*, terdapat hubungan yang signifikan antara variabel fleksibilitas punggung, kekuatan tungkai, tinggi jangkauan, koordinasi mata-tangan, daya ledak otot lengan dan kekuatan genggam dengan kemampuan servis nilai  $p$  (sig) pada uji F sebesar  $0.000 < 0.05$ .

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Ada hubungan fleksibilitas punggung terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS. (2) Ada hubungan kekuatan tungkai terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS. (3) Ada hubungan tinggi jangkauan terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS. (4) Ada hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS. (5) Ada hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS. (6) Ada hubungan kekuatan genggam terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS. (7) Ada hubungan fleksibilitas punggung, kekuatan tungkai, tinggi jangkauan, koordinasi mata-tangan, daya ledak otot lengan dan kekuatan genggam terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis lapangan FKOR UNS.

**Kata Kunci** : fleksibilitas punggung, kekuatan tungkai, tinggi jangkauan, koordinasi mata-tangan, daya ledak otot lengan, kekuatan genggam dan servis.

## ABSTRACT

*Nurhuda Januar Wijayanto. K5615059. **THE RELATIONSHIP BACK FLEXIBILITY, LEG STRENGTH, HIGH RANGE, HAND-EYE COORDINATION, ARM MUSCLE EXPLOSIVE POWER AND GRIP STRENGTH TOWARD THE ABILITY OF SERVICE IN FIELD TENNIS ON MALE STUDENTS OF FIELD ACHIEVEMENT TRAINING UNS FKOR 2019.** Thesis, Surakarta : Faculty of Sports, Sebelas Maret University, December 2019.*

*The research aims to determine. (1) The relationship back flexibility toward the ability of service in field tennis on male students of field achievement training UNS FKOR 2019. (2) The relationship leg strength toward the ability of service in field tennis on male students of field achievement training UNS FKOR 2019. (3) The relationship high range toward the ability of service in field tennis on male students of field achievement training UNS FKOR 2019. (4) The relationship hand-eye coordination toward the ability of service in field tennis on male students of field achievement training UNS FKOR 2019. (5) The relationship arm muscle explosive power toward the ability of service in field tennis on male students of field achievement training UNS FKOR 2019. (6) The relationship grip strength toward the ability of service in field tennis on male students of field achievement training UNS FKOR 2019. (7) The relationship back flexibility, leg strength, high range, hand-eye coordination, arm muscle explosive power and grip strength toward the ability of service in field tennis on male students of field achievement training UNS FKOR 2019.*

*The design used in this study is a quantitative descriptive method that is correlation. The population and sample used in in this research are male students of field tennis achievement training UNS FKOR as much as 22 people with sampling technique is total sampling. Data collected using test methods and measurements of back flexibility, leg strength, high range, hand-eye coordination, arm muscle explosive power, grip strength and service. Data analysis using statistical with correlation study using SPSS application.*

*The results of the research are as follows. First, there is a significant relationship between back flexibility and the ability of service obtained relationship value of 0.837 and the value of p (sig) as much as  $0.000 < 0.05$ . Second, there is a significant relationship between leg strength and the ability of service obtained relationship value of 0.448 and the value of p (sig) as much as  $0.037 < 0.05$ . Third, there is a significant relationship between high range and the ability of service obtained relationship value of 0.493 and the value of p (sig) as much as  $0.020 < 0.05$ . Fourth, there is a significant relationship between hand-eye coordination and the ability of service obtained relationship value of 0.851 and the value of p (sig) as much as  $0.000 < 0.05$ . Fifth, there is a significant relationship between arm muscle explosive power and the ability of service obtained relationship value of 0.810 and the value of p (sig) as much as  $0.000 < 0.05$ . Sixth, there is a significant relationship between grip strength and the ability of service obtained relationship value of 0.779 and the value of p (sig) as much as*

*0.000 < 0.05. Seventh, there is a significant relationship between variables which are back flexibility, leg strength, high range, hand-eye coordination, arm muscle explosive power and grip strength with the ability of service the value of p (sig) on tes F as much as 0.000 < 0.05.*

*The results of the research are as follows. (1) There is an back flexibility relationship toward the ability of service in filed tennis on male students of field achievement training UNS FKOR. (2) There is an leg strength relationship toward the ability of service in filed tennis on male students of field achievement training UNS FKOR. (3) There is an high range relationship toward the ability of service in filed tennis on male students of field achievement training UNS FKOR. (4) There is an hand-eye coordination relationship toward the ability of service in filed tennis on male students of field achievement training UNS FKOR. (5) There is an arm muscle explosive power relationship toward the ability of service in filed tennis on male students of field achievement training UNS FKOR. (6) There is an grip strength relationship toward the ability of service in filed tennis on male students of field achievement training UNS FKOR. (7) There is an relationship back flexibility, leg strength, high range, hand-eye coordination, arm muscle explosive power and grip strength toward the ability of service in filed tennis on male students of filed achievement training UNS FKOR.*

**Keywords :** *back flexibility, leg strength, high range, hand-eye coordination, arm muscle explosive power, grip strength and service.*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur bagi Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Penyayang atas segala limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya. Atas kehendak-Nya sehingga skripsi dengan judul: **“HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PUNGGUNG, KEKUATAN TUNGKAI, TINGGI JANGKAUAN, KOORDINASI MATA-TANGAN, DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KEKUATAN GENGAMAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN FKOR UNS TAHUN 2019”** dapat diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak lepas dan bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, disampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Dr. Haris Nugroho, S.Pd., M.Or sebagai Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Agustiyanta, M.Pd sebagai Pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
4. Dr. Satria Yudi Gontara, M.Or sebagai Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
5. dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or sebagai pembimbing akademik yang selalu memberikan motivasi, dorongan dan memantau nilai akademik selama di perkuliahan.

6. Seluruh Dosen Penkepor FKOR Universitas Sebelas Maret, yang mengajar saya sehingga bisa mendapatkan ilmu yang berguna dan bermanfaat bagi penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh pimpinan, staf dan karyawan FKOR Universitas Sebelas Maret, yang turut membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
8. Rekan-rekan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKOR Universitas Sebelas Maret angkatan 2015, terima kasih atas semua dukungan, semangat, kebersamaan dan kenangan kalian selama ini.
9. Rekan-rekan Pembinaan Prestasi Tenis Lapangan FKOR Universitas Sebelas Maret, terima kasih sudah membantu penelitian skripsi saya.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena sebuah keterbatasan. Meskipun demikian, diharapkan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pribadi khususnya dan pembaca pada umumnya

Surakarta, 16 Desember 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	ii
<b>PENGAJUAN</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>PENGESAHAN</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xviii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS ...</b>	8
A. Kajian Pustaka .....	8
1. Pengertian Tenis Lapangan .....	8
2. Pakaian dan Perlengkapan Tenis Lapangan .....	10
a. Sepatu dan Kaos Kaki .....	10
b. Pakaian Tenis .....	10
c. Handuk .....	11
d. Raket .....	12

e.	<i>Handle Raket</i> .....	13
f.	Tas Raket .....	13
g.	Bola Tennis .....	13
3.	Teknik Pegangan atau <i>Grip</i> Tennis Lapangan .....	14
a.	<i>Eastern Grip</i> .....	14
b.	<i>Continental Grip</i> .....	15
c.	<i>Western Grip</i> .....	16
4.	Teknik Pukulan Tennis Lapangan .....	16
a.	<i>Forehand</i> .....	17
b.	<i>Backhand</i> .....	18
c.	Servis .....	20
d.	<i>Volley</i> .....	21
e.	<i>Smash Overhead</i> .....	23
f.	<i>Lob</i> .....	24
g.	<i>Dropshot</i> .....	27
5.	Servis Tennis Lapangan .....	28
a.	Sikap Berdiri .....	29
b.	Mengayun Raket .....	30
c.	Melambungkan Bola .....	32
6.	Komponen Kondisi Fisik .....	33
a.	Fleksibilitas Punggung .....	33
b.	Kekuatan Tungkai .....	34
c.	Tinggi Jangkauan .....	34
d.	Koordinasi Mata-Tangan .....	35
e.	<i>Power</i> atau Daya Ledak Otot Lengan .....	36
f.	Kekuatan Genggaman .....	37
7.	Tes dan Pengukuran .....	37
a.	<i>Sit and Reach</i> .....	38
b.	<i>Leg Dynamometer</i> .....	38
c.	Pengukuran Panjang Lengan .....	39
d.	Lempar-Tangkap Bola Tennis .....	39

e. <i>Two-Hand Medicine Ball</i> .....	40
f. <i>Grip Strength Test</i> .....	41
B. Penelitian yang Relevan.....	42
C. Kerangka Berpikir .....	44
D. Hipotesis .....	47
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	48
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
B. Desain Penelitian .....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
D. Teknik Pengambilan Sampel .....	50
E. Teknik Pengumpulan Data .....	50
F. Teknik Analisis Data .....	51
G. Prosedur Penelitian .....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	56
A. Deskripsi .....	56
B. Uji Reliabilitas .....	56
C. Uji Prasyarat Analisis .....	57
1. Uji Normalitas .....	57
2. Uji Linearitas .....	57
D. Uji Hipotesis .....	58
1. Uji F .....	58
2. Uji R <sup>2</sup> .....	59
3. Persamaan Regresi .....	59
4. Uji r .....	61
5. Kontribusi .....	65
E. Pembahasan .....	66
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b> .....	68
A. Simpulan .....	68
B. Implikasi .....	69
C. Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	71
<b>LAMPIRAN</b> .....	73



**DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Fleksibilitas Punggung, Kekuatan Tungkai, Tinggi Jangkauan, Koordinasi Mata-Tangan, Daya Ledak Otot Lengan, dan Kekuatan Genggaman .....	56
Tabel 4.2 Rangkuman Uji Reliabilitas .....	56
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas .....	57
Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas .....	58
Tabel 4.5 Uji Anova .....	58
Tabel 4.6 Uji $R^2$ (Koefisien Determinasi) .....	59
Tabel 4.7 Koefisien dan Uji t Persamaan Regresi .....	59
Tabel 4.8 Uji r .....	61
Tabel 4.9 Kontribusi Masing-Masing Variabel .....	65

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Tenis .....	9
Gambar 2. Sepatu Tenis .....	10
Gambar 3. Kaos Kaki .....	10
Gambar 4. Pakaian Laki-Laki .....	11
Gambar 5. Pakaian Perempuan .....	11
Gambar 6. Aksesoris .....	11
Gambar 7. Raket Tenis .....	12
Gambar 8. <i>Handle</i> Raket .....	13
Gambar 9. Tas Raket .....	13
Gambar 10. Bola Tenis .....	14
Gambar 11. <i>Eastern Grip</i> .....	15
Gambar 12. <i>Continental Grip</i> .....	15
Gambar 13. <i>Western Grip</i> .....	16
Gambar 14. Pukulan <i>Forehand</i> .....	18
Gambar 15. Pukulan <i>Backhand</i> .....	19
Gambar 16. Pukulan Servis .....	21
Gambar 17. Pukulan <i>Volley Forehand</i> .....	22
Gambar 18. Pukulan <i>Volley Backhand</i> .....	23
Gambar 19. Pukulan <i>Smash Overhead</i> .....	24
Gambar 20. Pukulan <i>Lob Forehand</i> .....	26
Gambar 21. Pukulan <i>Lob Backhand</i> .....	27
Gambar 22. Pukulan <i>Dropshot</i> .....	28
Gambar 23. Sikap Berdiri .....	29
Gambar 24. <i>Back Swing</i> .....	30
Gambar 25. <i>Forward Swing</i> .....	31
Gambar 26. <i>Follow Through</i> .....	32
Gambar 27. <i>Toss Ball</i> .....	32
Gambar 28. Kerangka Berpikir .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Fleksibilitas Punggung .....	73
Lampiran 2. Tes Kekuatan Tungkai .....	75
Lampiran 3. Tes Tinggi Jangkauan .....	76
Lampiran 4. Tes Koodinasi Mata-Tangan .....	77
Lampiran 5. Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	79
Lampiran 6. Tes Kekuatan Genggaman .....	81
Lampiran 7. Tes Servis Tenis Lapangan .....	83
Lampiran 8. Data Hasil Fleksibilitas Punggung .....	85
Lampiran 9. Data Hasil Kekuatan Tungkai .....	86
Lampiran 10. Data Hasil Tinggi Jangkauan .....	87
Lampiran 11. Data Hasil Koordinasi Mata-Tangan .....	88
Lampiran 12. Data Hasil Daya Ledak Otot Lengan .....	90
Lampiran 13. Data Hasil Kekuatan Genggaman .....	91
Lampiran 14. Data Hasil Servis .....	92
Lampiran 15. Deskriptif Statistika .....	94
Lampiran 16. Hasil Uji Realibilitas .....	95
Lampiran 17. Hasil Uji Normalitas .....	97
Lampiran 18. Hasil Uji Linearitas .....	98
Lampiran 19. Hasil Korelasi .....	105
Lampiran 20. Diagram Pancar .....	107
Lampiran 21. Hasil Regresi .....	108
Lampiran 22. Pengajuan Judul Skripsi.....	109
Lampiran 23. Validasi Proposal Skripsi .....	110
Lampiran 24. Surat Izin Menyusun Skripsi .....	111
Lampiran 25. Surat Keputusan Dekan tentang Izin Menyusun Skripsi .....	112
Lampiran 26. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Dekan.....	113
Lampiran 27. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Rektor .....	114
Lampiran 28. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Dosen PP Tenis .....	115
Lampiran 29. Dokumentasi Penelitian .....	116