

THE CORRELATION BETWEEN GRIP STRENGTH AND BACK MUSCLES FLEXIBILITY WITH THE ACCURACY OF SERVICE BY MAN TENNIS ATHLETE OF RIAU PROVINCE PPLP

M.Nurul Fathoni ¹, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO ², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd ³,
m.nurulfathoni@yahoo.com,081261441103, Saripin88@yahoo.com, Kristi.agust@yahoo.com

Physical Education And Recreation Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau

Abstract: *This problem in this study is when athletes servicing and contact between racket with the ball, unstable position and rocking racket, and not precisely target the ball into the service box because the results of the rate of the ball when the service does not fall sharply. This study aims is to determine whether there is a corelation of grip strength and back muscles flexibility with the accuracy of service by man tennis athlete of riau province pplp. Sample collections technique is total sampling the population of this study are a man tennis athlete of riau province pplp, the sample of this study were man tennis athlete of riau province pplp with the numbered of athletes are 4 athletes. This research using a correlation technique. Then, the data are tested using the test of normality, test the product moment correlation test, multiple correlation test. Test of normality of variabels X_1 , $L_{0maks} (0,218) < L_{tabel} (0,381)$, test of normality of variabels X_2 , $L_{0maks} (0,242) < L_{tabel} (0,381)$, and testing normality of variabels Y , $L_{0maks} (0,261) < L_{tabel} (0,381)$ in other words at an of normal data and concluded the results showed: there is a relationship between grip strength with accuracy of tennis service, with correlation $r_{x_1y} = 0,84$, which is based on the correlation coefficient table has a very strong relationship level. Thus, H_0 rejected and H_a accepted. There is a relationship between back muscles flexibility with accuracy of tennis service, with correlation $r_{x_2y} = 0,60$, which is based on the correlation coefficient table has a strong relationship level. Thus, H_0 rejected and H_a accepted. There is a relationship between grip strength and back musles flexibility with accuracy of tennis service, with correlation $R = 0,74$, which is based on the correlation coefficient table has a strong relationship level.*

Key Words: *Grip Strength, Back Muscles Flexibility, Accuracy of Tennis Service*

HUBUNGAN KEKUATAN GENGGRAMAN DAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DENGAN HASIL KETEPATAN SERVIS ATLET TENIS LAPANGAN PUTERA PPLP PROVINSI RIAU

M.Nurul Fathoni¹, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO², Kristi agust, S.Pd, M.Pd³,
m.nurulfathoni@yahoo.com,081261441103, Saripin88@yahoo.com, Kristi.agust@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: masalah dalam penelitian ini adalah saat atlet melakukan servis dan terjadi kontak antara raket dan bola, posisi raket tidak stabil dan goyang, serta tidak tepatnya sasaran bola ke kotak servis karena hasil laju bola saat servis tidak menukik tajam. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat hubungan kekuatan genggraman dan kelentukan otot punggung dengan hasil ketepatan servis atlet tenis lapangan putera PPLP Provinsi Riau. Teknik pengambilan sample yaitu keseluruhan populasi (total sampling) atlet tenis lapangan putera PPLP Provinsi Riau, sampel dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan putera PPLP Provinsi Riau berjumlah 4 orang. Tes ini menggunakan teknik korelasi. Kemudian, tes data menggunakan tes normalitas, tes produk momen korelasi, tes korelasi ganda. Tes normalitas variabel X_1 , L_0 maks (0,218) < L_{tabel} (0,381), tes normalitas variabel X_2 , L_0 maks (0,242) < L_{tabel} (0,381), dan tes normalitas variabel Y , L_0 maks (0,261) < L_{tabel} (0,381) dengan kata lain tingkat data normal dan kesimpulan penelitian menunjukkan: dimana terdapat hubungan kekuatan genggraman dengan hasil ketepatan servis tenis lapangan dengan korelasi $r_{x_1y} = 0,84$ dimana berdasarkan tabel koefisien korelasi memiliki tingkat hubungan yang sangat kuat. Demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Terdapat hubungan kelentukan otot punggung dengan hasil ketepatan servis tenis lapangan dengan korelasi $r_{x_2y} = 0,60$ dimana berdasarkan tabel koefisien korelasi memiliki tingkat hubungan yang kuat. Demikian H_0 ditolak H_a diterima. Terdapat hubungan kekuatan genggraman dan kelentukan otot punggung dengan hasil ketepatan servis tenis lapangan dengan korelasi $R = 0,74$ dimana berdasarkan tabel koefisien korelasi memiliki tingkat hubungan yang kuat. Demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: Kekuatan Genggraman, Kelentukan Otot Punggung, Ketepatan Servis, Tenis Lapangan

PENDAHULUAN

Gerak merupakan hal mendasar pada makhluk hidup terutama pada manusia, sejak zaman purba manusia tentu telah mampu menggerakkan anggota tubuhnya seperti tangan, kaki, kepala dan bagian tubuh lainnya untuk melanjutkan kehidupan. Berbagai gerakan manusia zaman dahulu seperti berjalan, berlari, melempar, menangkap, berenang dan aktifitas gerak lain yang saat ini telah dikembangkan dan diformulasikan menjadi suatu kegiatan yang diidentifikasi sebagai suatu olahraga, seperti lari jarak pendek, lempar cakram, tolak peluru, renang dan lainnya.

Menurut Undang-undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Meskipun setiap orang memiliki tujuannya masing-masing dalam berolahraga diantaranya untuk kesehatan, rekreasi maupun prestasi, namun semuanya haruslah sesuai dengan tata cara dan aturan yang berlaku, agar tujuan dari olahraga tersebut dapat tercapai. Rasulullah Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai daripada mukmin yang lemah. Dan pada masing-masingnya terdapat kebaikan. Bersemangatlah terhadap perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau bersikap lemah." (HR. Muslim).

Dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 1 ayat ke-13, disebutkan bahwa Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Maka dari itu, untuk menghasilkan olahragawan-olahragawan berprestasi diperlukan perencanaan, pelatihan dan pemberlakuan khusus pada tiap atlet yang terlibat dan dukungan seluruh aspek manajerial tim yang baik.

Menurut Bompa (1994: 1) faktor dasar tujuan berlatih adalah untuk mencapai persiapan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Dimana persiapan fisik dan teknik yang sempurna merupakan dasar membangun prestasi yang saling mempengaruhi. Salah satu cabang olahraga prestasi yang membutuhkan pelatihan khusus guna menghasilkan atlet berprestasi adalah tenis lapangan (lawn tennis). Tenis adalah olahraga yang dimainkan antara dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain yang berada pada satu buah lapangan yang dibatasi dengan net di tengahnya dan bertujuan memindahkan bola dari lapangan sendiri ke lapangan lawan dengan aturan-aturan tertentu untuk menciptakan point. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola karet.

Dalam permainan tenis lapangan, kondisi fisik atlet yang prima, kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, antisipasi, ketepatan hati (determination) dan kecerdikan merupakan faktor penunjang dalam melakukan teknik dasar permainan seperti pukulan forehand, backhand, volley, servis dan smash. Dalam permainan tenis mengharuskan pemain peka terhadap situasi yang terjadi di lapangan misalnya datangnya bola secara spontanitas sehingga dapat melakukan teknik dasar sesuai dengan posisi bola dan ini biasa dikatakan sebagai ketepatan yang terkendali. Dalam permainan tenis, seorang pemain harus memiliki ketepatan dalam menempatkan posisi badan dengan posisi bola yang terpental maupun yang melambung bahkan ketepatan dalam menempatkan bola pada daerah kekuasaan lawan (Lardner, 1987: 7).

Di Indonesia sendiri, pertandingan-pertandingan tenis lapangan juga sudah sering dilakukan bahkan tiap tahun diselenggarakan, mulai dari tingkat dasar O2SN sampai Pekan Olahraga Nasional (PON). Pertandingan yang diselenggarakan ini jelas memiliki tujuan yang baik yakni ingin menemukan bibit-bibit baru para atlet tenis lapangan yang mampu membawa nama baik Indonesia di kancah Internasional. Namun, pada kenyataannya dewasa ini Indonesia masih belum mampu melahirkan atlet yang siap berlaga di event-event International, meskipun Indonesia sudah memiliki organisasi pengayom olahraga tenis yaitu PELTI yang didirikan pada Tanggal 26 Desember 1935, meskipun awal terbentuknya PELTI sudah melahirkan bibit-bibit yang sukses dalam permainan tenis yang sempat menggondol emas pada ASEAN GAMES tahun 1966, tetapi semakin lama bukan semakin berkembang melainkan semakin menurun, karena di Indonesia masih sangat minim orang yang memiliki rasa cinta atau penggemar permainan tenis. Hal ini disebabkan permainan tenis hanya berkembang di kota-kota besar saja, sehingga banyak yang menganggap bahwa permainan tenis adalah permainan kaum elit.

Terdapat satu pukulan yang tidak bisa dipengaruhi oleh lawan anda, ia tidak bisa mempercepat waktu ketika anda melakukan pukulan, tidak juga memperlambat waktu begitu anda mulai bermain. Peraturan mengizinkan anda mencoba untuk kedua kalinya jika anda gagal pada saat pertama dan itu berlaku setiap anda mulai. Pukulan ini adalah *service*, dan anda tidak perlu membuat lawan anda melakukannya terhadap anda, karena itu tak ada alasan untuk memiliki *service* yang lemah dan tak dapat diandalkan. (CM. Jones :1986: 36).

Servis merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis lapangan, dan merupakan tanda bahwa permainan dimulai. Dalam perkembangan selanjutnya servis tidak lagi dianggap sebagai permulaan permainan, tetapi merupakan bentuk serangan pertama. Dengan demikian servis harus dilakukan sebaik mungkin agar lawan sulit untuk mengembalikan, sehingga menghasilkan point bagi pemain yang melakukan servis. Dalam permainan tenis, dewasa ini *service* merupakan pukulan tunggal yang paling penting. Ini merupakan suatu *stroke* yang tidak dipengaruhi oleh pukulan lawan. Satu-satunya pukulan dimana anda mempunyai control sepenuhnya tentang bagaimana bola harus dipukul. (Rex Lardner : 1996 : 39)

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen fisik yang lain misalnya *power* dan kelincahan kecepatan. Dengan demikian, kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. (Albertus Fenanlampir : 2014: 119-120). Dalam melakukan gerakan servis perlu adanya genggamannya yang kuat supaya raket tidak goyah dan mampu mengendalikan arah pukulan. Fungsi sendi-sendi jari sangat penting, karena pada saat benturan (*point of impact*) pegangan raket harus erat dan letaknya jari dalam genggamannya (*grip* dapat membantu pengontrolan pukulan). (Marwoto, 1981:37)

Kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Menurut Davis (1989), dalam Ismaryati (2008;101) kelenturan seseorang dipengaruhi oleh: tipe persendian, panjang istirahat otot, panjang istirahat ligament dan kapsul sendi, bentuk tubuh, temperature otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit, dan bentuk tulang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelenturan

tersebut ditentukan oleh: keturunan, sejumlah faktor lingkungan misalnya latihan, pemanasan, temperature (Nieman DC, 1993). Saat melakukan servis tenis lapangan, ada gerakan punggung melengkung ke belakang untuk mengumpulkan daya gerak, yang akan dimanfaatkan dalam gerakan memukul bola. (Lucas Loman, 1993)

Dari pengamatan di lapangan yang peneliti lakukan saat atlet tersebut bertanding pada POPDA RIAU Mei tahun 2016, terlihat pada atlet pada tiap *game* saat menjadi pemberi servis(*server*), terutama servis pertama seringkali bola *fault* dalam arti bola keluar dari kotak servis, dimana pada saat kesempatan servis pertama ini, pemain melakukannya dengan optimal. Peneliti mengamati saat atlet melakukan servis dan terjadi kontak antara raket dan bola, posisi raket tidak stabil dan goyang, serta tidak tepatnya sasaran bola ke kotak servis karena hasil laju bola saat servis tidak menukik tajam. Hal ini diperkuat dengan wawancara bersama Pak Mardjono selaku pelatih PPLP Tenis Lapangan, Pak Mardjono membenarkan bahwa tiap atlet disini masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan, dimana kelemahan tadi dilatih lagi agar tidak menjadi keuntungan bagi lawan dalam permainan. Kekurangan ini terjadi pada atlet putra tenis lapangan PPLP di Kota Pekanbaru. Karena pada dasarnya servis merupakan serangan awal dari permainan tenis lapangan guna mendapatkan angka sebanyak-banyaknya, semakin sulit arah jatuhnya bola dan semakin keras bola yang dihasilkan dari servis, maka lawan akan sulit mengembalikannya. Oleh karena itu, penulis ingin membuktikan dengan cara melakukan penelitian pada servis di dalam olahraga tenis lapangan atlet tenis putra PPLP Provinsi Riau.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan peneliti merasa tertarik untuk mengangkat judul “HUBUNGAN KEKUATAN GENGAMAN DAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DENGAN HASIL KETEPATAN SERVIS ATLET TENIS LAPANGAN PUTERA PPLP PROVINSI RIAU”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan melihat hubungan kekuatan gengaman dan kelentukan otot punggung dengan hasil ketepatan servis atlet tenis lapangan putra PPLP Provinsi Riau. Adapun variabel bebas adalah kekuatan gengaman dan kelentukan otot punggung, variabel terikat adalah hasil ketepatan servis tenis lapangan. Sesuai dengan jenis penelitian ini, maka penelitian korelasi (*correlation research*) yaitu penelitian korelasi untuk menemukan seberapa besar hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan itu. (Arikunto, 2006 : 270). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan putra PPLP Provinsi Riau sebanyak 4 orang. Mengingat jumlah sampel yang sedikit yaitu kurang dari 30 orang maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan total sampling yaitu seluruh atlet tenis lapangan putra PPLP Provinsi Riau. Instrumen penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah: untuk mengukur kekuatan gengaman digunakan *Grip Strength Test* (Albertus Fenanlampir, 2014:121), untuk mengukur kelentukan otot punggung digunakan *Bridge Up Test* (Ismaryati, 2008:103) dan untuk mengukur Hasil ketepatan servis tenis lapangan digunakan tes *service* (Winarno, 2006:73). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi ganda. Teknik analisa hipotesa x_1, x_2 dan y “analisa korelasi ganda” (Sugiyono:2013:233).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 4 sampel yang merupakan atlet tenis lapangan putra PPLP Provinsi Riau. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu kekuatan genggaman dilambangkan dengan X_1 , kelentukan otot punggung dilambangkan dengan X_2 dan hasil ketepatan servis tenis lapangan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

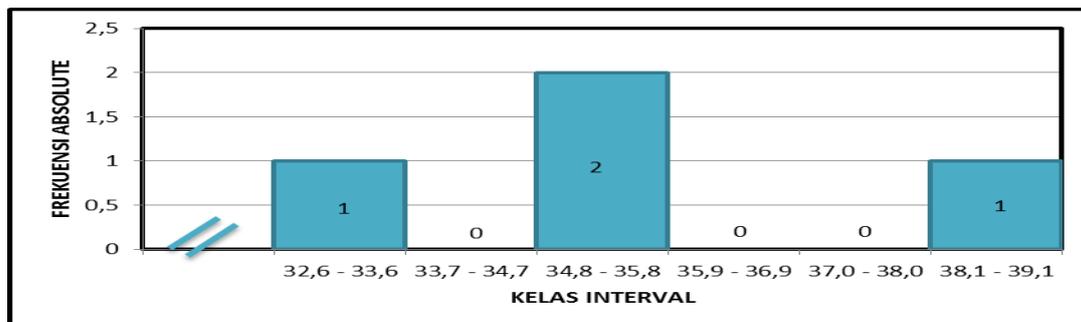
Kekuatan Genggaman

Data yang diperoleh dari variabel kekuatan genggaman (X_1) diukur dengan menggunakan *Grip Strength Tes* dengan satuan kilogram, yang diikuti oleh sampel sebanyak 4 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 38,6 dan skor terendah 32,6. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) =35,4, varian 6,16, standar deviasi adalah 2,48. Untuk Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kekuatan Genggaman

NO	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatife (100%)
1	32,6 – 33,6	1	25%
2	33,7 – 34,7	0	0%
3	34,8 – 35,8	2	50%
4	35,9 – 36,9	0	0%
5	37,0 – 38,0	0	0%
6	38,1 – 39,1	1	25%
	JUMLAH	4	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 4 sampel, ternyata 3 orang sampel (75%) dengan hasil perasan 27,50 - 36,00 dikategorikan (kurang), 1 orang sampel (25%) 36,50 – 46,00 dikategorikan sedang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Kekuatan Genggaman

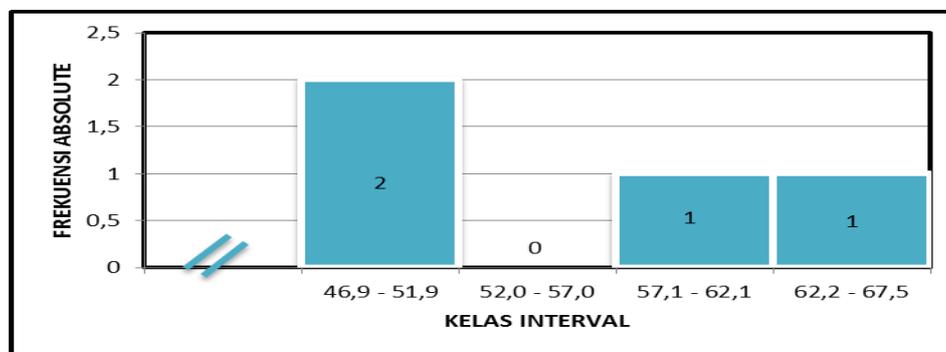
Kelentukan Otot Punggung

Data yang diperoleh dari variabel kelentukan otot punggung (X_2) diukur dengan menggunakan *Bridge-up Tes* yang kemudian dikurangi dengan hasil tinggi berdiri testi dari lantai hingga pusat dengan satuan sentimeter, yang diikuti oleh sampel sebanyak 4 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 65,7 dan skor terendah 46,9. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) = 54,75, varian 74,43, standar deviasi adalah 8,63. Untuk Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelentukan Otot Punggung

NO	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatife (100%)
1	46,9 – 51,9	2	50%
2	52,0 – 57,0	0	0%
3	57,1 – 62,1	1	25%
4	62,2 – 67,5	1	25%
	JUMLAH	4	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 4 sampel, ternyata 2 orang sampel (50%) dengan rentang nilai 46,9-51,9, 1 orang sampel (25%) dengan rentang nilai 57,1-62,1, dan 1 orang sampel (25%) dengan rentang nilai 62,2-67,5. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Kelentukan Otot Punggung

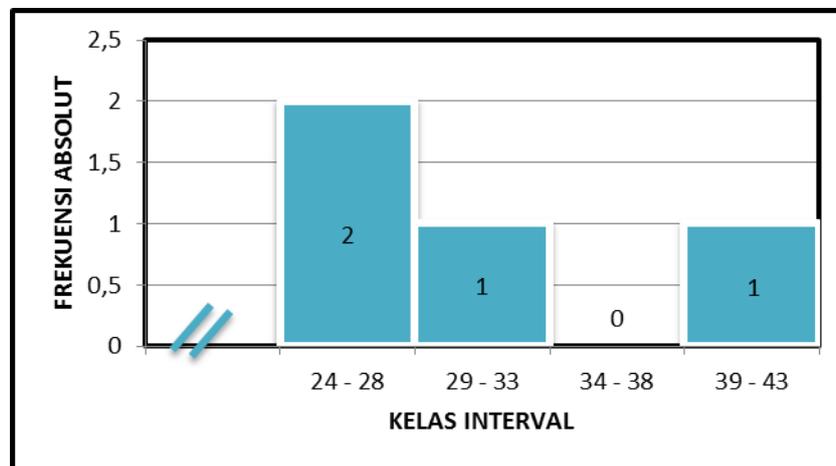
Hasil Ketepatan Servis

Data yang diperoleh dari variabel hasil ketepatan servis (Y) diukur dengan menggunakan Tes Servis dengan sasaran yang telah ditentukan di kotak servis, yang diikuti oleh sampel sebanyak 4 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 40 dan skor terendah 24. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) = 30,25, varian 54,91, standar deviasi adalah 7,41. Untuk Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Ketepatan Servis

NO	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatife (100%)
1	24 – 28	2	50%
2	29 – 33	1	25%
3	34 - 38	0	0%
4	39 - 43	1	25%
	JUMLAH	4	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 4 sampel, ternyata 2 orang sampel (50%) dengan rentang nilai 24-28, 1 orang sampel (25%) dengan rentang nilai 29-33, dan 1 orang sampel (25%) dengan rentang nilai 39-43. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 3. Histogram Hasil Ketepatan Servis

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas Data

Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel di sajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Hubungan Kekuatan Genggaman dan Kelentukan Otot Punggung dengan Hasil Ketepatan Servis Tennis Lapangan.

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
X_1	0,218	0,381	Distribusi Normal
X_2	0,242	0,381	Distribusi Normal
Y	0,261	0,381	Distribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L_{0Maks} variabel kekuatan genggam (X₁) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh $L_{0Maks} 0,218 < L_{tabel} 0,381$, variabel kelentukan otot punggung (X₂) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh $L_{0Maks} 0,242 < L_{tabel} 0,381$ dan variabel hasil ketepatan servis (Y) diperoleh $L_{0Maks} 0,261 < L_{tabel} 0,381$. Pada taraf signifikan 0,05 jika L_{0Maks} lebih kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan tertera pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5
Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Tabel 6. Koefisien Korelasi Kekuatan Genggam (X₁)
dengan Hasil Ketepatan Servis (Y)

Korelasi	r _{hitung}	Tingkat Hubungan	Keterangan
X ₁ Y	0,84	Sangat Kuat	Ha Diterima

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kekuatan genggam dengan hasil ketepatan servis sebesar 0,84 yang artinya memiliki tingkat hubungan “Sangat Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan kekuatan genggam dengan hasil ketepatan servis pada atlet tenis lapangan putra PPLP Provinsi Riau”, diterima.

Tabel 7 Koefisien Korelasi Kelentukan Otot Punggung (X₂)
dengan Hasil Ketepatan Servis (Y)

Korelasi	r _{hitung}	Tingkat Hubungan	Keterangan
X ₂ Y	0,60	Kuat	Ha Diterima

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kelentukan otot punggung dengan hasil ketepatan servis sebesar 0,60 yang artinya memiliki tingkat hubungan “Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan kelentukan otot punggung dengan hasil ketepatan servis pada atlet tenis lapangan putra PPLP Provinsi Riau”, diterima.

Tabel 8 Koefisien Korelasi Kekuatan Genggaman (X_1)
Kelentukan Otot Punggung (X_2) dengan Hasil Ketepatan Servis (Y)

Korelasi	r_{hitung}	Tingkat Hubungan	Keterangan
X_1X_2Y	0,74	Kuat	Ha Diterima

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kekuatan genggaman dan kelentukan otot punggung dengan hasil ketepatan servis sebesar 0,74 yang artinya memiliki tingkat hubungan “Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan kekuatan genggaman dan kelentukan otot punggung dengan hasil ketepatan servis pada atlet tenis lapangan putra PPLP Provinsi Riau”, diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara Kekuatan Genggaman dan Kelentukan Otot Punggung dengan hasil ketepatan servis pada atlet tenis lapangan putra PPLP Provinsi Riau, dengan nilai $R_{X_1X_2Y} = 0,74$. Selama proses penelitian ini, komunikasi terjalin dengan baik, sehingga kegiatan penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan para testi mampu menampilkan kemampuan terbaiknya. Peneliti dalam melaksanakan tes, memulai sesuai urutan variabel yang ada dalam penelitian ini, yakni diawali dengan *Grip Strength Tes*, dilanjutkan dengan *Bridge-up Tes* dan terakhir melakukan tes ketepatan servis dengan kotak sasaran yang telah peneliti siapkan. Dengan demikian, berdasarkan teori-teori yang telah disebutkan sebelumnya kemudian diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kekuatan genggaman dan kelentukan otot punggung dengan hasil ketepatan servis atlet tenis lapangan putra PPLP Provinsi Riau. Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Fungsi sendi-sendi jari sangat penting, karena pada saat benturan (*point of impact*) pegangan raket harus erat dan letaknya jari dalam genggaman (*grip* dapat membantu pengontrolan pukulan). (Marwoto, 1981:37). Pada saat melakukan servis, punggung seharusnya tegak lurus atau sedikit melengkung ke belakang. (Billie Jean King, 1988:63). Dengan memiliki kekuatan genggaman yang baik, akan mempermudah mengendalikan raket saat terjadi *point of contact* dengan bola, sehingga bola lebih mudah di arahkan ke sudut kotak servis yang sulit diantisipasi lawan, kemudian kelentukan otot punggung berperan sebagai penopang kelancaran gerakan ayunan lengan saat melakukan servis sehingga pemain tidak mengalami cedera dan bola servis yang dihasilkan dapat lebih terarah.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan kekuatan genggamannya dengan hasil ketepatan servis atlet tenis lapangan putra PPLP Provinsi Riau dengan nilai $r_{x_1y} = 0,84$, Ha diterima (sangat kuat).
2. Terdapat hubungan kelentukan otot punggung dengan hasil ketepatan servis atlet tenis lapangan putra PPLP Provinsi Riau dengan nilai $r_{x_2y} = 0,60$, Ha diterima (kuat).
3. Terdapat hubungan kekuatan genggamannya dan kelentukan otot punggung dengan hasil ketepatan servis atlet tenis lapangan putra PPLP Provinsi Riau, dengan nilai $r_{x_1x_2y} = 0,74$, Ha diterima (kuat).

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan kekuatan genggamannya dan kelentukan otot punggung karena mempengaruhi hasil ketepatan servis tenis lapangan.
2. Bagi atlet agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan ketepatan servis tenis lapangan.
3. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan dalam kemampuan servis tenis lapangan sehingga dapat memberi manfaat bagi yang lain.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

A.Chu, D. (1993). *Tenis Tenaga*. Jakarta: Todd Martin.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

Bompa, T. (1994). *Theory and Metodology Of Training*. Kendal: Hunt Publishing Company..

Buxton, C. J. (1986). *Belajar Tenis untuk Pemula*. Bandung: CV. Pionir Jaya.

- DC, N. (1993). *Fitness and Your Health*. California: Bull Publishing.
- Fenanlampir, A. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Ambon: CV.Andi Offset.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Pres.
- King, B. J. (1988). *Rahasia Sang Juara*. Semarang: Dahara Prize.
- Lardner, R. (2013). *Fundamental Tennis*. Semarang: Effhar Offset.
- Loman, L. (2007). *Petunjuk Praktis Bermain Tennis*. Bandung: Angkasa.
- M.E.Winarno. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: UNIMAL.
- Marwoto. (1981). *Menuju Tennis Sempurna*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Murti, H. (2002). *Tennis Sebagai Prestasi dan Profesi*. Jakarta: Tyar Biratno Pallal.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Zulfan. (2007). *Statistika Penelitian*. Pekanbaru: Cendikia Insani.

Sumber Undang-undang :

- Republik Indonesia. 2005. Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahrgaan Nasional. Lembaran Negara RI Tahun 2005. Sekretariat Negara. Jakarta