

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 760/Ilmu Pendidikan Olahraga, dan Kesehatan
Bidang Fokus : Ilmu Keolahragaan

LAPORAN AKHIR
PENELITIAN MANDIRI



KEMAMPUAN TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN
TIM TENIS MAHASISWA JPOK FKIP ULM

Ketua Pengusul : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.
NIP/NIDN : 19900416 201903 1 009/0416049002

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
TAHUN 2021

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan Tim
Tenis Mahasiswa JPOK FKIP ULM

Kode Nama Rumpun Ilmu : 760 Ilmu Pendidikan Olahraga, dan Kesehatan

Bidang Fokus : Ilmu Keolahragaan

Ketua Peneliti

a. Nama Lengkap : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.

b. NIP : 19900416 201903 1 009

c. NIDN : 0416049002

d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

e. Program Studi : Pendidikan Jasmani

f. Nomor HP : 085720058002

g. Alamat surel (e-mail) : lazuardy.fauzan@ulm.ac.id

Lama Penelitian : 4 Bulan

Biaya Penelitian Keseluruhan : Rp. 2.000.000

Banjarmasin, April 2021

Ketua Peneliti

Mengetahui:
Dekan FKIP ULM



Prof. Dr. H. Haniyati Pasani, M.Si.
NIP. 19680501 199303 1 003

Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19900416 201903 1 009

Menyetujui:
Ketua LPPM ULM



Prof. Dr. H. Haniyati Pasani, M.Si.
NIP. 19680501 199303 1 003

ii

TERDAFTAR DI PERPUSTAKAAN FKIP ULM BANJARMASIN		
TANGGAL	NOMOR	FILE
9/2021 A	796.07 LAZ K	

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T. yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulisan laporan penelitian ini dapat berjalan lancar hingga selesai. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad S.A.W yang membawa risalah kebenaran kepada umat manusia. Penelitian ini berjudul “Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan Tim Tenis Mahasiswa JPOK FKIP ULM”. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini sampai selesai.

Akhir kata, penulis berharap semoga hasil penulisan laporan penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga di masa yang akan datang.

Banjarbaru, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
ABSTRAK	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Tenis Lapangan	7
2.2 Teknik Dasar Tenis	10
2.3 Genggaman/Grip	18
2.4 Latihan	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
3.1 Metodologi Penelitian	23
3.2 Populasi	23
3.3 Sampel	24
3.4 Waktu Penelitian	24
3.5 Variabel penelitian	24
3.6 Teknik Pengambilan Data	24
3.7 Instrumen Penelitian	25
3.8 Analisis Data	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil	28
4.2 Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	37
4.3 Kesimpulan	37
4.4 Implikasi	38
4.5 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	41

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui kemampuan teknik dasar tenis lapangan tim tenis mahasiswa JPOK FKIP ULM. Teknik dasar permainan yang diteskan yaitu forehand, backhand, volley, smash, dan servis. Teknik dasar tersebut merupakan teknik dasar yang sering dilakukan oleh pemain ketika bertanding sehingga pemain dituntun untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut dengan baik. Dari hasil penelitian ini diharapkan menjadi pedoman pelatih dalam menentukan program latihan yang tepat.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya. Penelitian ini menggambarkan tingkat kemampuan teknik dasar tenis lapangan tim tenis mahasiswa JPOK FKIP ULM. Pada penelitian deskriptif ini penulis menggunakan metode survei sebagai alat bantu untuk memperoleh data. Pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan tes dan pengukuran. Hasil dari pengumpulan data diolah dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk pengkategorian. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam tim tenis mahasiswa JPOK FKIP ULM yang berjumlah 12 mahasiswa. Untuk mengetahui kemampuan teknik dasar permainan tenis lapangan, penulis menggunakan *hewitt tennis achievement test* di tulis kembali oleh James S. Bosco dan wiliam f. Gustafson (1983:218). Tes ini memiliki tingkat validasinya 0,63 dan untuk tingkat reliabilitasnya 0,75.

Hasil penelitian ini yaitu kemampuan pukulan forehand sebanyak 66,7 % masuk kategori Sangat Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Cukup, sebanyak 8,3 % masuk kategori Baik, dan sebanyak 8,3 % masuk kategori Sangat Baik. Kemampuan pukulan backhand sebanyak 75 % masuk kategori Sangat Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Cukup, dan sebanyak 8,3 % masuk kategori Baik. Kemampuan pukulan volley sebanyak 66,7 % masuk kategori Sangat Kurang, sebanyak 25 % masuk kategori Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Baik, dan sebanyak 8,3 % masuk kategori Sangat Baik. Kemampuan pukulan smash sebanyak 50 % masuk kategori Sangat Kurang, sebanyak 25 % masuk kategori Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Cukup, dan sebanyak 16,7 % masuk kategori Sangat Baik. Kemampuan pukulan forehand sebanyak 75 % masuk kategori Sangat Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Kurang, dan sebanyak 16,7 % masuk kategori Baik.

Kata kunci : Tenis, Teknik Dasar, Mahasiswa

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional berdasarkan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Melalui olahraga, diharapkan dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa di tingkat nasional dan internasional sesuai dengan tujuan dan sasaran pembangunan nasional.

Tenis Lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan oleh seorang atau sepasang pemain yang berhadapan dengan dibatasi oleh jaring. Untuk memainkannya diperlukan raket dan bola yang terbuat dari karet yang berisi angin dan terbungkus dari bulu halus. Dalam perkembangan selanjutnya tenis modern diperkenalkan oleh Mayor Wingfield di Inggris pada tahun 1873 dan setahun kemudian oleh Nona Couterbridge di Amerika Serikat.

Agus Salim (2008:15) menyatakan bahwa organisasi dunia yang menangani tenis adalah *International Tennis Federation (ITF)*. Namun patut dicatat bahwa dalam olahraga tenis juga ada organisasi dunia yang mengurus hal-hal yang terkait dengan tenis kelompok putri yaitu *Womans Tennis Association (WTA)*. Juga ada asosiasi petenis profesional dalam wadah *Association Professional Tennis (ATP)*. Di Indonesia, badan tingkat nasional yang menangani olahraga

tenis adalah PB Pelti (Pengurus Besar Penyelenggara Tenis Lapangan Indonesia). Badan ini menangani serta bertanggungjawab terhadap kelangsungan prestasi tenis di Indonesia. Program kerja yang dilakukan adalah pencarian dan pembinaan bakat serta menyelenggarakan kejuaraan-kejuaraan tenis tingkat nasional. PB Pelti juga mempunyai agenda kejuaraan tenis profesional yang disebut dengan Indonesia Open yang diikuti oleh beberapa petenis profesional di Indonesia serta beberapa petenis profesional lainnya di negara-negara lain.

Menurut Robert Schraff (2001:24) pukulan dasar dalam permainan tenis yaitu *service, forehand drive, back hand drive* dan *volley*. Adapun Teknik pukulan dalam tenis menurut Bey Magethi (1990:32) yaitu : *service, forehand drive, volley*, dan *smash*. Pemain tenis harus mampu menguasai semua jenis pukulan teknik dasar dengan baik. Teknik dasar ini harus dilatih oleh pelatih supaya atlet dapat menguasai teknik dasar dengan baik.

Masing-masing teknik dasar tersebut memiliki kegunaan tersendiri. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling dominan dilakukan dalam permainan tenis. Seorang pemain dapat memenangkan suatu pertandingan apabila dapat melakukan pukulan *forehand* dengan baik sehingga lawan sulit mengembalikan pukulan. Beberapa pemain yang memiliki kemampuan *forehand* yang sangat baik akan mencoba sesering mungkin mengambil bola pada posisi *forehand*, walaupun arah bola menempatkannya pada posisi *backhand*.

Pukulan *backhand* sangat penting dikuasai. Pukulan *backhand* ini memudahkan pemain dalam posisi yang aman. Ketika pemain menguasai pukulan *backhand* dengan baik maka pemain tidak perlu merubah posisinya. Pemain

cukup menyesuaikan arah datangnya bola dan memukul bola dari sisi backhand. Pukulan backhand dan pukulan forehand dapat digunakan oleh pemain untuk melakukan serangan atau melakukan passing dengan melakukan penempatan bola pada lapangan lawan dengan pukulan yang dihasilkan tidak terlalu keras.

Pukulan servis merupakan pukulan permulaan dalam permainan. Dalam permainan tenis modern, pukulan servis tidak hanya sebagai pukulan awalan untuk memulai pertandingan, namun pukulan servis digunakan sebagai serangan pertama untuk memperoleh poin. Pemain yang memiliki pukulan servis yang baik akan berusaha memperoleh poin dari hal tersebut. Perolehan poin yang sering didapatkan pemain dari pukulan servis akan mempercepat terselesaikannya suatu permainan. Pemain tidak perlu bersusah payah untuk memaksakan rally groundstroke yang cukup melelahkan.

Pukulan volley merupakan pukulan yang dilakukan sebelum bola menyentuh lantai. Pukulan volley juga dapat dilakukan ketika bola dengan posisi lebih tinggi dari pinggang. Pukulan volley dilakukan dalam posisi bola dekat dengan net. Pukulan ini digunakan untuk melakukan serangan. Pukulan ini cenderung mengagetkan lawan, karena pemain bisa menempatkan bola dengan jarak yang sulit dijangkau oleh lawan.

Smash merupakan pukulan keras yang dilakukan pemain dengan bola pada posisi di atas kepala. Pukulan smash ini merupakan pukulan serangan. Pemain dapat melakukannya dengan memukul bola sekeras mungkin supaya bola hasil pukulannya tidak bisa dijangkau lawan. Karena karakter bola yang dihasilkan

pukulan ini sangat keras, maka pukulan smash sering digunakan untuk memperoleh poin.

Seorang pelatih bertugas memberikan bimbingan latihan kepada atletnya. Sebelum memberikan program latihan kepada atletnya, maka pelatih perlu mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan yang dimiliki oleh setiap atlet. Hasil awal kemampuan atlet digunakan oleh pelatih untuk memberikan program latihan yang tepat, sehingga atlet dapat menjalankan program latihan yang sesuai dengan kemampuannya.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa setiap teknik dasar pukulan tenis memiliki fungsinya masing-masing dalam pertandingan. Pemain tenis harus menguasai semua teknik dasar permainan tenis dengan baik. Pemain yang menguasai teknik dasar permainan dengan baik maka kemampuan dalam bermain tenis dapat diamati oleh penonton dengan baik. Apabila setiap pemain dapat menguasai teknik dasar dengan baik dan benar, maka besar kemungkinan pemain tersebut dapat berprestasi.

Dengan latar belakang yang penulis paparkan diatas mendasari penulis mengadakan penelitian dengan judul “Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan Tim Tenis Mahasiswa JPOK FKIP ULM”

Sebagai alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

1. Penguasaan teknik dasar merupakan modal awal untuk menjadi pemain tenis yang baik
2. Semua teknik dasar pukulan tenis harus dikuasai oleh atlet dengan baik.

3. Pelatih perlu mengetahui tingkat teknik dasar atlet sehingga dapat memberikan program latihan yang sesuai.
4. Untuk menguasai teknik dasar pukulan tenis yang baik diperlukan latihan dengan program latihan yang baik.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan alasan pemilihan judul, maka munculah permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan teknik dasar tenis lapangan tim tenis mahasiswa JPOK FKIP ULM.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari pelaksanaan penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui kemampuan teknik dasar tenis lapangan tim tenis mahasiswa JPOK FKIP ULM.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat :

1. Bagi kampus, dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan diharapkan memberikan sumbangan tentang kemampuan atlet tenis mahasiswa JPOK FKIP ULM.

2. Memberikan masukan bagi pelatih atau pembina klub tenis sebagai rujukan dalam penyusunan program latihan.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi mereka yang ingin melakukan penelitian sejenis.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Tenis Lapangan

Permainan tenis dengan pesat menjadi olahraga paling digemari dan paling internasional diantara semua permainan. Sebab-sebab populernya tenis dapat difahami dengan bermain tenis dapat membangkitkan semangat dan persahabatan yang akrab. Untuk bermain tenis dengan baik, pemain harus menguasai teknik dasar permainan tenis. Selain itu, untuk mencapai prestasi maka diperlukan program latihan yang baik dan benar melalui penerapan ilmu yang mendukung terwujudnya prestasi dalam olahraga tenis (Robert Schaff, 2001:5).

Tenis bukanlah permainan yang tidak seimbang atau berat sebelah seperti beberapa permainan lain karena semua otot pada badan ikut bergerak. Permainan tenis membuat mata lebih tajam, otak lebih awas dan reaksi otot lebih cepat. Permainan tenis membuat kelangsungan pinggang dan tekanan darah serta melapangkan rongga dada. Kalau dilakukan secara teratur dan raasionil, permainan tenis akan banyak membantu kesehatan dan bergairah.

Olahraga tenis mulai digemari masyarakat. Adapun alasan masyarakat menggemari olahraga tenis yaitu untuk olahraga prestasi maupun olahraga rekreasi. Agus salim (2008:12) menyatakan bahwa dewasa ini keberadaan olahraga tenis semakin digemari oleh masyarakat. Semakin populernya olahraga ini disebabkan karena semakin kompetitifnya persaingan prestasi yang terjadi di antara para atlet-atlet dalam olahraga ini. Selain itu yang tidak bisa diabaikan

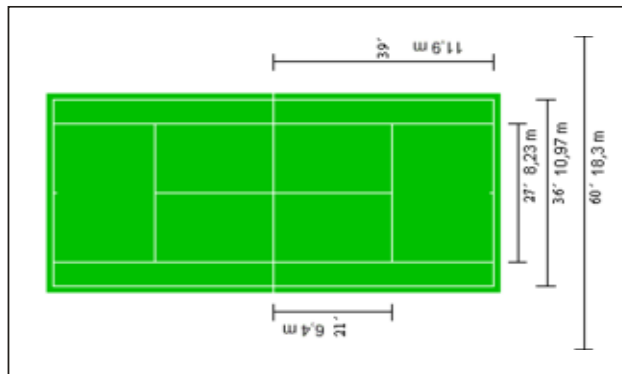
adalah dukungan mass-media cetak maupun elektronik yang selalu memberitakan serta mempublikasikan even-even kejuaraan tenis yang terselenggara, baik di tingkat lokal maupun di level dunia. Konsekuensi dari perkembangan ini adalah semakin ketatnya persaingan prestasi antar atlet, yang tentunya berimbas dengan semakin tingginya nilai hadiah yang diperebutkan dalam satu kejuaraan yang di gelar.

Tenis adalah olahraga jaring (net) dan raket yang dimainkan oleh dua pemain (*single* = tunggal) satu dengan yang lain berhadapan atau empat orang pemain (*double* = ganda) yang bermain dua lawan dua. Lapangannya dalam bahasa Belanda disebut *baan* atau *court* dalam bahasa Inggris. Pada mulanya tenis dimainkan diatas lapangan rumput (*lawn*) sehingga nama tradisionalnya yaitu *Law-tenis*. Namun sekarang permukaan lapangan ada yang terbuat dari papan kayu, semen, beton aspal, pasir, tanah liat atau tanah yang dikeraskan.

Lapangan tenis untuk permainan tunggal atau *single*, lapangan berukuran panjang 78 kaki, lebar 27 kaki dan di tengah dipisahkan oleh sebuah jaring (net) yang di bagian tengahnya setinggi 3 kaki dan pada bagian dekat tiangnya setinggi 3 kaki 6 inchi. Garis batas sebelah menyebelah pinggir disebut garis pinggir sedangkan garis batas lain disebut *base line*. Pada kedua belah jaring, pada jarak 21 kaki dan sejajar dengan jaring terdapat garis yang dinamai *service line*. Garis pada bagian tengah bernama *half court* atau *center service line* dan membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar, tiap bagiannya disebut *service court*. Jadi seluruh lapangan untuk permainan *single* terbagi atas enam bidang yaitu

empat *service court* dan dua *back court*. Garis pendek yang menandai pertengahan dari *base line* disebut *centre-mark* (Robert Schraff, 2001:6).

Lapangan bermain untuk *double* (ganda) diperluas dengan 4 kaki 6 inchi kiri kanan sehingga seluruhnya menjadi 36 kaki. Namun hal ini tidak mempengaruhi ruang main atau tidak berpengaruh pada bidang *service* (Robert Schraff,2001:6-7)



Gambar Lapangan Tenis

Suatu hal yang penting dalam bermain tenis adalah mempersiapkan berbagai perlengkapan yang digunakan dalam permainan ini. Ada beberapa perlengkapan yang perlu dipersiapkan untuk bermain tenis seperti raket, pakaian, sepatu, bola dan perlengkapan lainnya (Bey Magethi, 1999:21).

Menurut Bey Magethi (1999:21-22) ada beberapa macam raket ditinjau dari bahan untuk membuatnya. Ada yang dari kayu, logam, serta kaca (fiber glass), aluminium, graphite, dan sebagainya. Sedangkan berdasarkan ukuran kepalanya, raket dibedakan menjadi tiga yaitu : normal, medium (sedang) atau *mid-size*, dan ukuran besar atau jumbo. Raket terbagi atas beberapa bagian yaitu : kepala raket atau daun pemukul, leher, tangkai dan genggamannya atau pangkal raket. Sedangkan bagian kepala atau daun pemukul terdiri dari bingkai atau frame dan tali atau senar.



Gambar Raket Tennis

2.2 Teknik Dasar Tennis

Untuk bermain tenis dengan baik diperlukan teknik dasar yang harus dikuasai. Adapun menurut Robert Schraff (2001:24) ada empat jenis pukulan dasar dalam permainan tenis yaitu *service*, *forehand drive*, *backhand drive* dan *volley*. Teknik pukulan dalam tenis menurut Magethi (1990:32) dibedakan menjadi lima macam yaitu : *service*, *forehand drive*, *volley*, dan *smash*. Sedangkan menurut Jim Brown (2007:31) teknik pukulan dasar dalam tenis dibedakan menjadi enam yaitu *forehand*, *backhand*, *servis*, *volley*, dan *smash*.

2.2.1 Teknik Pukulan Forehand

Secara garis besar, dikenal dua macam pukulan spin yaitu : *topspin* dan *slice* (Bey Magethi,1999:87). Pukulan spin dapat digunakan dalam *forehand drive* maupun *backhand drive*. Pukulan *topspin* adalah bola berputar maju dari bawah ke atas pada waktu melayang sehingga tekanan udara lebih besar di sebelah atas bola yang menyebabkan lintasan bola melengkung ke bawah. Pukulan *topspin* didapat dengan menggesekan permukaan senar raket pada bola dari bawah belakang ke atas muka. Sedangkan pukulan *sidespin* adalah bola berputar ke kanan atau ke kiri waktu melayang melintas melengkung ke kanan atau ke kiri.

Pukulan *sidespin* didapat dengan memukul bola dengan menggesekan raket ke muka samping. *Forehand* adalah pukulan yang dilakukan oleh pemain tangan kanan pada bola yang berada di sisi kanan tubuhnya atau pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal pada bola yang berada di sisi kiri tubuhnya (Jim Brown, 2007:xi).

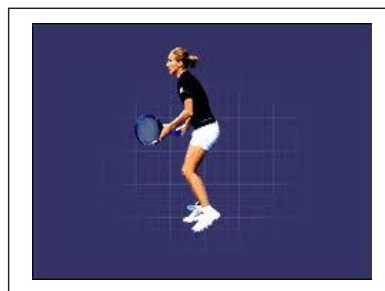
Dalam permainan tenis, setelah pemain menentukan genggaman selanjutnya yaitu berlatih tahapan pukulan. Menurut Robert Schaff (2001:29) cara melakukan pukulan *forehand* dibagi menjadi lima bagian yaitu cara berdiri, ayunan belakang, ayunan depan, saat pukulan dan lanjutan (Robert Schaff,2001:29).

1. Cara Berdiri (*Ready* Atau Posisi Siap)

Suatu sikap siap yang harus diambil waktu menunggu hendak memukul bola. Menghadaplah ke net sepenuhnya dengan kedua kaki mengangkang santai dan dengan berat badan sama berat pada kedua kaki.



Gambar Posisi Ready/Posisi Siap Tampak Depan



Gambar Posisi Ready/Posisi Siap Tampak Samping

2. Ayunan Belakang (*Backswing*)

Ayunan belakang disebut juga dengan *backswing*. *Backswing* dilakukan dengan cara memutar badan ke arah kanan (bagi yang kidal ke arah kiri), mengayunkan raket ke belakang dalam arah paralel garis lurus ke lapangan ke posisi dimana raket berada di bawah pinggang. Posisi kepala gagang raket ke arah net. Pindahkan berat badan berangsur-angsur ke kaki belakang. Gerakan ini harus serentak dan bersamaan dengan laju bola yang datang. Tariklah raket sejauh mungkin ke belakang. Lengan harus tetap lurus dan hampir sejajar dengan tanah sampai raket mengenai bola. Gunakan lengan kiri untuk keseimbangan.

3. Ayunan depan

Saat menghentikan ayunan belakang dan memulai gerakan ke depan dengan raket tergantung pada kecepatan bola yang datang. Saat timing-nya cocok, kepala raket harus sedikit diatas pergelangan dan sedikit di bawah tinggi bola. Lutut sedikit ditekuk dan tangan kiri berada di depan tubuh untuk membantu putaran badan. Ketika memulai ayunan depan, langkahkanlah kaki kiri ke depan sambil memiringkan sisi badan ke arah net dan bola yang melayang. Ketika melakukan tahapan ini, mulailah memindahkan berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri (di depan). Pada waktu yang bersamaan, tangan dengan kepala raket vertikal ke tanah dan masih di atas pergelangan harus di rentangkan jauh ke depan sampai gerakan badan dan raket serentak.

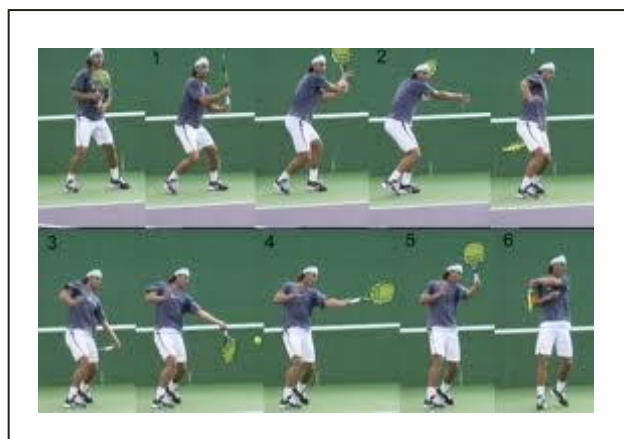
4. Saat Benturan (*Impact*)

Saat raket mengayun ke depan menemui bola, kepala raket harus berada di ketinggian bola dan rata-datar pada saat benturan. Tepat pada saat benturan

dengan bola, raket harus di genggam dengan lebih kuat dan terus demikian selama pukulan berlangsung. Usahakan bola mengenai di bagian tengah raket dan pada ketinggian pinggang. Tetapi, kalau bola berada di bawah pinggang, tekuklah lutut sampai setinggi bola. Jika bola melambung tinggi, mundurlah sedikit dan biarkan bola jatuh setinggi pinggang.

5. Lanjutan (*Follow Trought*)

Gerak lanjutan atau disebut juga dengan nama *follow trough*. Gerakan ini dilakukan setelah raket mengenai bola. Dalam gerakan lanjutan ini , berat badan ke depan atau ke arah bola. Kaki harus selalu menginjak tanah. Keseimbangan dapat dijaga dengan kaki kanan, lengan kiri dan dengan mengangkat tumit sedikit dari tanah. Gerakan lanjutan ini berakhir jika kepala raket terhenti dengan sendirinya di hadapan bahu sebelah kiri. Kepala raket berakhir setinggi antara pinggang dan bahu tergantung pada tinggi dan kecepatan bola yang dipukul. Pada bola yang melambung rendah, perlu gerak lanjut yang lebih tinggi agar bola dapat melewati net. Pada akhir pukulan badan kembali pada posisi awal (*ready*) dan tangan kiri berada pada leher raket.



Gambar Melakukan Forehand

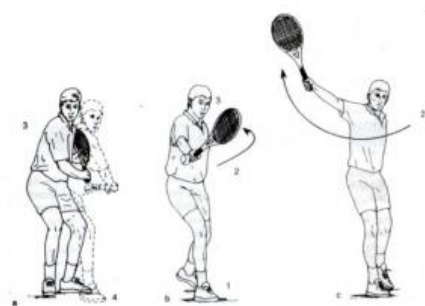
2.2.2 Teknik Pukulan Backhand

Backhand groundstroke sebagai teknik pukulan dasar dalam permainan tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan dari sisi backhand. Pukulan ini dilakukan dari sisi sebelah kiri (bagi pemain yang tidak kidal) dengan mengayun raket ke sebelah kiri pemain dan mengayun raket ke sebelah kanan pemain (bagi yang kidal). Menurut Arma Abdoellah (2001: 515) bahwa pukulan backhand dilakukan juga dengan tangan kanan tetapi dari sebelah kiri badan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pukulan backhand groundstroke yaitu: 1) rangkaian gerakan dari backswing, forward swing dan follow trough, 2) gerak kaki yang tepat (footwork), 3) konsentrasi dan memperkirakan arah bola dari lawan. Dari ketiga hal tersebut jika dapat dilakukan dengan rangkaian yang serasi dan harmonis maka akan menghasilkan pukulan yang akurat. Tetapi jika salah satu faktor tersebut kurang serasi dan harmonis maka hasil pukulannya tidak maksimal.

Backswing yang tidak teratur dengan seksama akan menghasilkan forward swing yang kurang baik, sehingga pemukulan tidak dapat dilakukan dengan baik. Forward swing yang dilakukan sebagaimana mestinya, disertai dengan gerak kaki (footwork) yang tepat, pemindahan berat badan yang tepat dan pemutaran badan yang tepat, akan menghasilkan pukulan keras, tanpa banyak tenaga dikeluarkan oleh pemain. Follow through mempunyai maksud untuk memberi arah kepada bola, menghasilkan bola panjang atau bola pendek, dan memberi kecepatan bola memantul setelah jatuh di lapangan. Kemudian jika pemain mempunyai footwork

yang baik maka pengambilan bola dari lawan cepat dipukul dan akan menghasilkan bola yang akurat.

Pukulan groundstroke backhand bisa dilakukan dengan menggunakan tangan satu dan juga bisa digunakan dengan kedua tangan, tergantung kemampuan pemain saat melakukan pukulan. Menurut Rex Lardner (1987: 43) sebagian besar petenis pemula mengalami kesulitan dengan pukulan-pukulan backhand mereka karena dua hal (a) mereka belum mampu untuk bersiap-siap melakukan secara dini. (b) mereka lebih senang memukul bola dengan forehand.



Gambar tahap melakukan pukulan backhand

2.2.3 Teknik Pukulan Servis

Dalam permainan tenis, servis merupakan pukulan tunggal yang paling penting untuk dapat meraih poin demi poin dalam pertandingan. Menurut Crespo (1998: 76) Pada saat belajar teknik servis, ada beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain: gerakan yang sederhana, gerakan lanjutan, menjaga keseimbangan dan menggunakan pegangan grip yang sesuai.

Pada tahap awal pembelajaran, grip yang benar, posisi kaki dan pada saat mengayunkan raket harus sinkron supaya dapat menghasilkan pukulan yang baik. Teknik servis perlu dipelajari dan dilatih secara intens karena teknik ini merupakan pembuka suatu permainan tenis lapangan guna mencari poin demi

point untuk memenangkan pertandingan. Menurut Alim (2008) 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.

Untuk dapat melakukan teknik servis, diperlukan komponen biomotor yang baik. Adapun komponen biomotor yang diperlukan dalam pertandingan tenis lapangan adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas (Sukadiyanto, 2002: 39). Dengan demikian diperlukan komponen kondisi fisik yang baik untuk dapat menjadi atlet tenis lapangan dan menggunakan teknik servis dengan efektif dan efisien.



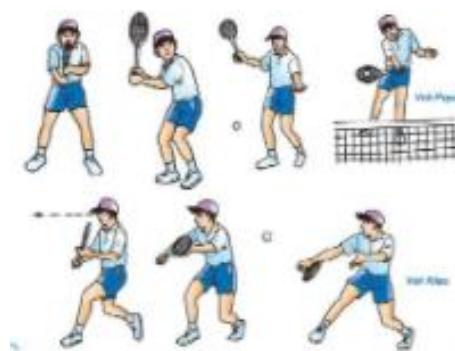
Gambar melakukan teknik servis

2.2.4 Teknik Pukulan Volley

Volley adalah suatu cara memukul sebelum bola memantul di lapangan, pada umumnya di wilayah dekat net (Brown, 2007:69). Volley, menurut Jones dan Buxton (2009:36) adalah pukulan terhadap bola yang belum menyentuh tanah (lapangan). Ada dua macam pukulan volley, yaitu terdiri dari volley forehand dan

volley backhand, pegangan yang digunakan untuk pukulan volley adalah pada umumnya pegangan continental. Jenis-jenis pukulan volley antara lain : volley attack, voley center attack, volley blok, touch volley.

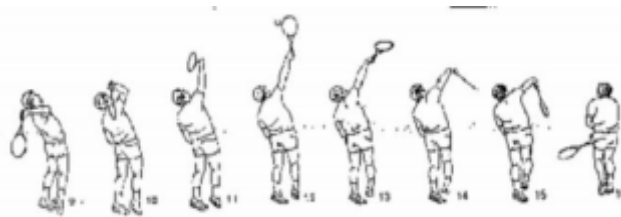
Banyak teknik-teknik dasar dalam permainan tenis, yang sudah diuraikan penulis diatas yang harus dikuasai jika ingin menjadi petenis yang handal. Setiap teknik dasar mempunyai cara yang berbeda dalam hal memegang raket, tanpa memelajari pegangan raket petenis tidak akan bisa mengembangkan teknik dasar didalam permainan tenis lapangan. Menurut mottram (1986:18) menyatakan bahwa cara pemain mengenggam raket mempunyai peran yang penting pada upaya pembentukan ketepatan melakukan berbagai macam pola pukulan yang terdapat dalam permainan tenis. Pegangan yang digunakan dalam melakukan pukulan volley adalah menggunakan pegangan coninental, sesuai pendapat dari Scharrf (2001:71) yang menyatakan bahwa untuk memukul volley baik forehand maupun backhand pegangan yang digunakan adalah pegangan coninental. Pegangan coninental adalah pegangan raket yang membentuk huruf V antara ibu jari dan telunjuk bagian atas pegangan raket dan jari-jari tangan mengelilingi raket.



Gambar melakukan teknik volley

2.2.5 Teknik Pukulan Smash

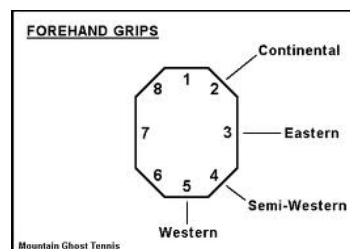
Smash adalah pukulan yang bersifat menyerang dan merupakan jenis pukulan yang sangat keras. Pukulan smash dilakukan dengan cara menghantamkan raket pada bola sebelum bola tersebut menyentuh tanah. Pukulan smash ini dilakukan ketika bola berada lebih tinggi atau di atas kepala. Pukulan smash ini dilakukan dengan kekuatan penuh dan tujuannya adalah agar bola yang dipukul jatuh dengan tajam di area permainan lawan.



Gambar melakukan teknik smash

2.3 Genggaman/Grip

Pukulan yang baik dibutuhkan cara memegang raket yang baik dan benar. Menurut Robert Schraff (2001:24) ada tiga macam cara memegang raket yaitu *eastern*, *continental*, dan *western*.



Gambar Forehand Grip

1. Genggaman Eastern

Cara genggaman ini banyak dipakai oleh pemain-pemain Amerika dan sangat dianjurkan bagi pemula. Genggaman *eastern* dilakukan dengan memegang

leher (*throat*) raket dengan tangan kiri dan merentangkannya kedepan badan dengan pangkal gagang dipegang dengan tangan kanan. Peganglah raket dengan tangan kanan sehingga ruas belakang dari ibu jari berada dibagian atas dari raket sekitar $\frac{1}{8}$ inchi sebelah kiri dari pertengahannya. Ini berarti bahwa bentuk huruf V antara telunjuk dan ibu jari berada pada bagian atas dari bidang rata dari gagang. Pangkal raket harus enak dudukannya ujung telapak tangan. Ibu jari membalut gagang, sedangkan jari-jari lain berada pada gagang. Pegangan ini seperti berjabat tangan dengan raket. Untuk pemain kidal juga demikian, hanya raket dipegang dengan tangan kanan sedangkan gagangnya digenggam dengan tangan kiri.

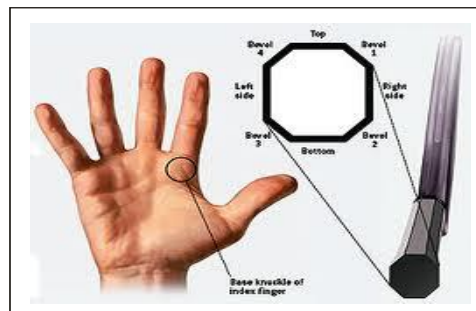


Gambar Genggaman Eastern

2. Genggaman Continental

Pada genggaman *continental*, gagang diputar sekitar $\frac{1}{8}$ putaran (untuk pemain biasa arah lawan gerak jarum jam, bagi pemain kidal arah gerak searah jarum jam). Cara *continental* adalah antara *eastern* dan *backhand*, bisa dipakai untuk pukulan *forehand* dan *backhand* tanpa merubah letak genggaman. Genggaman *continental* dilakukan dengan meletakkan raket pada sisinya lalu

memungutnya, dengan demikian telapak tangan berada pada bagian atas raket dan ibu jari memanjang pada bagian muka gagang.



Gambar Genggaman Continental

3. Genggaman Western

Genggaman *western* baik digunakan untuk bola tinggi dan bola setinggi pinggang namun sukar bagi bola yang rendah. Pada genggaman *western*, letakkanlah raket terlungkup diatas tanah lalu pungut dengan cara *continental*. Dengan demikian telapak tangan berada dibawah gagang.



Gambar Genggaman Western

2.4 Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono,1988). Untuk menguasai teknik permainan makan

pemain harus melakukan latihan yang baik dan benar sesuai dengan pedoman yang diberikan. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono,1988)

Menurut Rubianto Hadi (2007:51) tujuan melakukan latihan olahraga adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani memegang peran penting dalam pencapaian suatu prestasi. Dengan kesegaran jasmani yang baik maka akan : 1. Terjadi peningkatan kemampuan sistem sirkulasi darah dan kerja jantung; 2. Terjadi peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi keseimbangan, ketepatan kelincahan, dan kecepatan; 3. Terjadi peningkatan kemampuan gerak secara efisien; 4. Terjadi peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan; dan 5. Terjadi peningkatan kemampuan merespons dengan cepat.

Proses latihan merupakan proses yang harus menganut hukum dan prinsip latihan. Latihan yang dilakukan apabila tidak menganut hukum dan prinsip latihan maka hasilnya tidak positif dan optimal. Menurut Rubianto hadi (2007:53) ada tiga hukum latihan yaitu hukum *overload*, hukum reliabilitas, dan hukum kekhususan. William Freeman dalam Yaya (2007) membagi prinsip latihan kedalam tiga tipe yang berhubungan dengan aspek fisiologi, psikologi, dan paedagogik, yaitu 1. Prinsip fisiologis yaitu prinsip latihan yang dapat mempengaruhi perubahan yang akan terjadi pada diri atlet secara fisiologis; 2. Prinsip psikologis yaitu prinsip latihan yang dapat mempengaruhi mental atlet atau psikologinya; 3. Prinsip paedagogis yaitu prinsip latihan yang berhubungan

dengan bagaimana latihan itu dirancang dan diterapkan, bagaimana keterampilan diajarkan dengan pengaruh fisiologisnya.

Selanjutnya Harsono (1998) membagi prinsip latihan ke dalam sepuluh prinsip latihan yaitu 1. Prinsip beban lebih (*overload principle*); 2. Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*); 3. Prinsip spesialisasi; 4. Prinsip individualisasi; 5. Intensitas latihan; 6. kualitas latihan; 7. Variasi dalam latihan; 8. Lama latihan; 9. Latihan relaksasi; dan 10. Uji coba. Sedangkan menurut Rubianto Hadi (2007:57), berdasarkan pendapat beberapa pakar, prinsip latihan yang dapat dijadikan pegangan yaitu prinsip individualisasi, prinsip variasi latihan, prinsip paedagogig, prinsip keterlibatan aktif, prinsip *recovery*, prinsip pulih asal (*reversibility*), prinsip pemanasan (*warming up*), dan pendinginan (*cooling down*).

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metodologi Penelitian

Sutrisno Hadi (2004:14) berpendapat bahwa metode penelitian sebagaimana yang dikenal sekarang memberikan garis-garis yang cermat dan memajukan yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang telah dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai nilai karya ilmiah yang setinggi-tingginya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya. Penelitian ini menggambarkan tingkat kemampuan teknik dasar tenis lapangan tim tenis mahasiswa JPOK FKIP ULM. Pada penelitian deskriptif ini penulis menggunakan metode survei sebagai alat bantu untuk memperoleh data. Pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan tes dan pengukuran. Hasil dari pengumpulan data diolah dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk pengkategorian.

3.2 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto,2006:130). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2004:182) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diteliti. Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau areal individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang

sama. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam tim tenis mahasiswa JPOK FKIP ULM yang berjumlah 12 mahasiswa.

3.3 Sampel

Menurut Sutrisno Hadi (2000:219) yang dimaksud sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi. Sempel dalam penelitian ini adalah semua anggota tim tenis mahasiswa JPOK FKIP ULM yang berjumlah 12 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi dan teknik sampling yang digunakan adalah total sempling. Apabila subyeknya kurang dari 100, sampel diambil dari seluruh jumlah populasi tersebut (Suharsimi Arikunto,2006:134).

3.4 Waktu Penelitian

Waktu dan Tempat Penelitian Waktu penelitian dilaksanakan di lapangan tenis JPOK FKIP ULM. Waktu pelaksanaannya dari tanggal bulan Februari-April tahun 2021.

3.5 Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015: 60). Variabel dalam penelitian ini adalah teknik dasar permainan tenis lapangan yang meliputi pukulan forehand, backhand, servis, dan volley.

3.6 Teknik Pengambilan Data

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka digunakan metode survey dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Tes digunakan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar permainan tenis lapangan.

Sampel melakukan tes sebanyak 13 kali pukulan dari masing-masing teknik dasar permainan tenis lapangan. 3 pukulan awal sebagai pukulan uji coba dan nilai yang diperoleh tidak dimasukkan dalam hitungan. 10 pukulan selanjutnya adalah pukulan yang dihitung perolehan skornya.

Prosedur pelaksanaan Tes yang dilakukan yaitu sebagai berikut. (1) Penulis menjelaskan aturan pelaksanaan tes kepada sampel. Untuk pukulan forehand, backhand dan servis sampel berdiri di garis *baseline*. Untuk pukulan smash dan volley, pemain berdiri di dekat garis T servis area. (2) Pengumpan berdiri di sisi lapangan sebelah diantara potongan *servis line* dan *center line*. Total bola yang dipukul adalah 13 bola dimana 3 bola sebagai pukulan percobaan dan 10 bola sebagai tes. (3) Sampel dipanggil satu persatu sesuai daftar yang ada. Setelah pengumpan, pencatat skor dan pengawas siap maka sampel menempatkan diri posisinya masing-masing. (4) Sampel harus memukul bola di atas net. (5) Apabila bola yang di umpan menyangkut net atau mengarah ke arah lebar (jauh) dari sampel maka umpan bola diulangi lagi. (5) Apabila pukulan sampel menyangkut di net atau keluar lapangan sesuai dengan peraturan maka mendapatkan nilai 0. Sedangkan bola yang masuk di lapangan lawan maka mendapatkan nilai sesuai dengan skor yang sudah tertera di lapangan. (6) Ketika sampel sudah melakukan tes maka jumlah poin yang diperoleh dari 10 kali pukulan diakumulasikan menjadi skor akhir.

3.7 Instrumen Penelitian

Instrument adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik,

dalam arti lebih cepat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (suharsimi arikunto, 2006:160). Untuk mengetahui kemampuan teknik dasar permainan tenis lapangan, penulis menggunakan *hewitt tennis achievement test* di tulis kembali oleh James S. Bosco dan wiliam f. Gustafson (1983:218). Tes ini memiliki tingkat validasinya 0,63 dan untuk tingkat reliabilitasnya 0,75.

3.8 Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang penting karena dengan analisis data dapat ditarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilaksanakan. analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan menggunakan teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Data yang diperoleh bersifat kuantitatif berupa angka-angka perhitungan. Angka yang diperoleh dijumlahkan dan ditarik kesimpulan sehingga diperoleh hasil persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2006: 40).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah

Sebelumnya akan dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu Grade A (sangat tinggi), Grade B (tinggi), Grade C (sedang), Grade D (rendah), dan Grade F (sangat rendah).

Tabel 1. Norma Skala Penilaian Tenis Hewitt

Kategori	Forehand	Backhand	Volley	Smash	Servis
Sangat Kurang	25 – 28	20 – 23	20 – 24	20 – 24	20 – 24
Kurang	29 – 32	24 – 27	25 – 29	25 – 29	25 – 29
Cukup	33 – 39	28 – 34	30 – 39	30 – 39	30 – 39
Baik	40 – 45	35 – 40	40 – 45	40 – 45	40 – 45
Sangat Baik	46 – 50	41 – 50	46 – 50	46 – 50	46 – 50

Sumber : Bradfrod N. Strand dan Rolayne Wilson (1993 : 89)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6 Maret sampai dengan 1 April 2021 di lapangan tenis Kampus JPOK FKIP ULM Banjarbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survei tes. Data diperoleh dengan melakukan tes kepada sampel dengan menggunakan instrument tes dari Hewitt untuk mengukur tingkat penguasaan keterampilan bermain tenis. Teknik dasar yang dilakukan tes meliputi forehand, backhand, volley, smash, dan serve. Sampel penelitian ini yaitu atlet tenis mahasiswa JPOK FKIP ULM yang berjumlah 12 orang.

Data hasil penelitian ini yaitu data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang berupa angka-angka atau bilangan-bilangan. Data skor mentah dari masing-masing tes kemudian dimasukkan kedalam norma skala penilaian dari Hewitt. Data selanjutnya diolah dengan menggunakan analisis data statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil persentase tersebut kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif. Data perolehan skor masing-masing item tes diperoleh hasil seperti pada tabel berikut :

Tabel 2. Deskripsi tes penguasaan keterampilan bermain tenis

No.	Item Tes Teknik Dasar	N	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Mean	Median	Modus	Standar deviasi
1	forehand	12	16	46	23,1	17,5	17,5	11,6
2	backhand	12	10,5	36,5	18,7	15,7	15	8,1
3	volley	12	16	46	24,3	9	9	9,9
4	smash	12	15	47	26,6	23,5	20	10,7
5	serve	12	12	43	21,6	18	12	10,1

4.1.1 Tes Forehand

Berdasarkan data yang didapatkan dari tes pukulan forehand diperoleh rata-rata skor sebesar 23 dengan nilai terendah sebesar 12 dan nilai tertinggi sebesar 46. Setelah disesuaikan dengan tabel norma tes keterampilan dari Hewitt maka diperoleh data sebanyak 8 mahasiswa masuk kategori sangat kurang, sebanyak 1 mahasiswa masuk kategori kurang, sebanyak 1 mahasiswa masuk kategori cukup, sebanyak 1 mahasiswa masuk kategori baik, dan sebanyak 1 mahasiswa masuk kategori sangat baik. Berikut adalah tabel hasil analisis data.

Tabel 3 Data Forehand

No	Nama	Jumlah	Kategori
1	Muhammad Rezki	30,5	K
2	Noviyadi	19	SK
3	Noor Khalis Azmi	17,5	SK
4	Ahmad Rifqi Asrulladoni	17	SK
5	Muhammad Sobari	15	SK
6	Brayan Mendome Manansang	33	C
7	Muhammad Noor Fajerin	46	SB
8	Surya	14,5	SK
9	Dandy Syarifudin	12	SK
10	Sandy Kurniawan	13,5	SK
11	Muhammad Rizkiansyah	41	B
12	Rido	17,5	SK

Tabel 4 Kategori Kemampuan Forehand

Kriteria Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
25 – 28	8	66,7	Sangat Kurang
29 – 32	1	8,3	Kurang
33 – 39	1	8,3	Cukup
40 – 45	1	8,3	Baik
46 – 50	1	8,3	Sangat Baik

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 66,7 % masuk kategori sangat kurang dalam penguasaan pukulan forehand. Sebanyak 8,3 % masuk kategori kurang, cukup, baik, dan sangat baik dalam penguasaan pukulan forehand.

4.1.2 Tes Backhand

Berdasarkan data yang didapatkan dari tes pukulan backhand diperoleh rata-rata skor sebesar 18,7 dengan nilai terendah sebesar 10,5 dan nilai tertinggi sebesar 36,5. Setelah disesuaikan dengan tabel norma tes keterampilan dari Hewitt maka diperoleh data sebanyak 9 mahasiswa masuk kategori sangat kurang, sebanyak 1 mahasiswa masuk kategori kurang, sebanyak 1 mahasiswa masuk kategori cukup, dan kategori baik. Berikut adalah tabel hasil analisis data.

Tabel 5 Data Backhand

No	Nama	Jumlah	Kategori
1	Muhammad Rezki	16	SK
2	Noviyadi	14,5	SK
3	Noor Khalis Azmi	15,5	SK
4	Ahmad Rifqi Asrulladoni	12,5	SK
5	Muhammad Sobari	11	SK
6	Brayan Mendome Manansang	15	SK
7	Muhammad Noor Fajerin	36,5	B
8	Surya	24	K
9	Dandy Syarifudin	19	SK

10	Sandy Kurniawan	10,5	SK
11	Muhammad Rizkiansyah	31	C
12	Rido	18,5	SK

Tabel 6 Kategori Kemampuan Backhand

Kriteria Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
20 – 23	9	75	Sangat Kurang
24 – 27	1	8,3	Kurang
28 – 34	1	8,3	Cukup
35 – 40	1	8,3	Baik
41 – 50	0	0	Sangat Baik

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 75 % masuk kategori sangat kurang dalam penguasaan pukulan backhand. Sebanyak 8,3 % masuk kategori kurang, cukup, dan baik dalam penguasaan pukulan backhand.

4.1.3 Tes Volley

Berdasarkan data yang didapatkan dari tes pukulan volley diperoleh rata-rata skor sebesar 24,3 dengan nilai terendah sebesar 16 dan nilai tertinggi sebesar 46. Setelah disesuaikan dengan tabel norma tes keterampilan dari Hewitt maka diperoleh data sebanyak 8 mahasiswa masuk kategori sangat kurang, sebanyak 3 mahasiswa masuk kategori kurang, sebanyak 1 mahasiswa masuk kategori baik, dan sangat baik. Berikut adalah tabel hasil analisis data.

Tabel 7 Data Volley

No	Nama	Jumlah	Kategori
1	Muhammad Rezki	17	SK
2	Noviyadi	19	SK
3	Noor Khalis Azmi	16	SK
4	Ahmad Rifqi Asrulladoni	18	SK

5	Muhammad Sobari	17	SK
6	Brayan Mendome Manansang	19	SK
7	Muhammad Noor Fajerin	46	SB
8	Surya	26	K
9	Dandy Syarifudin	19	SK
10	Sandy Kurniawan	26	K
11	Muhammad Rizkiansyah	41	B
12	Rido	28	K

Tabel 8 Kategori Kemampuan Volley

Kriteria Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
20 – 23	8	66,7	Sangat Kurang
24 – 27	3	25	Kurang
28 – 34	0	0	Cukup
35 – 40	1	8,3	Baik
41 – 50	1	8,3	Sangat Baik

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 66,7 % masuk kategori sangat kurang dalam penguasaan pukulan volley. Sebanyak 25 % masuk kategori kurang, dan sebanyak 8,3 % masuk kategori baik dan sangat baik dalam penguasaan pukulan volley.

4.1.4 Tes Smash

Berdasarkan data yang didapatkan dari tes pukulan smash diperoleh rata-rata skor sebesar 26,6 dengan nilai terendah sebesar 15 dan nilai tertinggi sebesar 47. Setelah disesuaikan dengan tabel norma tes keterampilan dari Hewitt maka diperoleh data sebanyak 6 mahasiswa masuk kategori sangat kurang, sebanyak 3 mahasiswa masuk kategori kurang, sebanyak 1 mahasiswa masuk kategori cukup, dan sebanyak 2 mahasiswa masuk kategori sangat baik. Berikut adalah tabel hasil analisis data.

Tabel 9 Data Smash

No	Nama	Jumlah	Kategori
1	Muhammad Rezki	29	K
2	Noviyadi	21	SK
3	Noor Khalis Azmi	15	SK
4	Ahmad Rifqi Asrulladoni	25	K
5	Muhammad Sobari	17	SK
6	Brayan Mendome Manansang	34	C
7	Muhammad Noor Fajerin	47	SB
8	Surya	18	SK
9	Dandy Syarifudin	20	SK
10	Sandy Kurniawan	26	K
11	Muhammad Rizkiansyah	46	SB
12	Rido	22	SK

Tabel 10 Kategori Kemampuan Smash

Kriteria Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
20 – 24	6	50	Sangat Kurang
25 – 29	3	25	Kurang
30 – 39	1	8,3	Cukup
40 – 45	0		Baik
46 – 50	2	16,7	Sangat Baik

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 50 % masuk kategori sangat kurang dalam penguasaan pukulan smash. Sebanyak 25 % masuk kategori kurang. Sebanyak 8,3 % masuk kategori cukup. Sebanyak 16,7 % masuk kategori sangat baik dalam penguasaan pukulan smash.

4.1.5 Tes Serve

Berdasarkan data yang didapatkan dari tes pukulan serve diperoleh rata-rata skor sebesar 21,6 dengan nilai terendah sebesar 12 dan nilai tertinggi sebesar 43. Setelah disesuaikan dengan tabel norma tes keterampilan dari Hewitt maka

diperoleh data sebanyak 9 mahasiswa masuk kategori sangat kurang, sebanyak 1 mahasiswa masuk kategori kurang, dan sebanyak 2 mahasiswa masuk kategori baik. Berikut adalah tabel hasil analisis data.

Tabel 11 Data Serve

No	Nama	Jumlah	Kategori
1	Muhammad Rezki	12	SK
2	Noviyadi	15	SK
3	Noor Khalis Azmi	20	SK
4	Ahmad Rifqi Asrulladoni	18	SK
5	Muhammad Sobari	21	SK
6	Brayan Mendome Manansang	18	SK
7	Muhammad Noor Fajerin	43	B
8	Surya	17	SK
9	Dandy Syarifudin	17	SK
10	Sandy Kurniawan	26	K
11	Muhammad Rizkiansyah	40	B
12	Rido	12	SK

Tabel 12 Kategori Kemampuan Serve

Kriteria Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
20 – 24	9	75	Sangat Kurang
25 – 29	1	8,3	Kurang
30 – 39	0	0	Cukup
40 – 45	2	16,7	Baik
46 – 50	0	0	Sangat Baik

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 75 % masuk kategori sangat kurang dalam penguasaan pukulan smash. Sebanyak 8,3 % masuk kategori kurang. Sebanyak 16,7 % masuk kategori sangat baik dalam penguasaan pukulan serve.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan data hasil masing-masing tes penguasaan keterampilan bermain tenis yang terdiri dari tes pukulan forehand, backhand, volley, smash, dan serve rata-rata mahasiswa yang menjadi anggota tim tenis JPOK FKIP ULM belum memiliki kemampuan dasar bermain tenis yang baik. Hanya ada 2 mahasiswa yang memiliki nilai rata-rata baik. Mahasiswa tersebut memang atlet yang masih aktif bermain dan berlatih tenis dari tingkat junior sampai sekarang. Pencapaian tingkat kemampuan teknik dasar tenis dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah faktor latihan, dan faktor psikologis.

1. Faktor Latihan

Penguasaan teknik dasar dapat dikuasai apabila pemain melakukan latihan yang teratur, dan terencana serta dibimbing oleh pelatih yang profesional. Latihan yang dilakukan dengan baik akan memberikan dampak otomatisasi gerak otot dan koordinasi otot yang baik. Kekuatan otot pada setiap segmen serta koordinasi mata dengan lengan saat memukul bola pada setiap gerakan teknik dasar sangat perlu diperhatikan karena koordinasi tubuh dengan arah datangnya bola akan mempengaruhi hasil pukulan yang meliputi ketepatan, laju dan arah bola yang dipukul. Usia latihan yang panjang juga berpengaruh terhadap penguasaan teknik dasar. Atlet yang telah lama berlatih akan lebih mudah mendapatkan ball feeling dalam melakukan setiap pukulan. Ball feeling ini diperoleh melalui proses latihan yang panjang dan teratur.

2. Faktor Psikologis

Kematangan mental memiliki peran yang berarti dalam setiap latihan maupun pertandingan. Atlet yang terbiasa berlatih dan terbiasa bertanding memiliki pengalaman dalam menghadapi keadaan. Atlet tersebut lebih siap dalam setiap pengambilan keputusan dibandingkan dengan atlet pemula. Kematangan mental ini dapat diperoleh melalui proses latihan yang baik dengan didampingi oleh pelatih yang profesional.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan pada tim tenis mahasiswa JPOK FKIP ULM dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar pukulan tenis atlet rata-rata sangat rendah.

1. Kemampuan pukulan forehand sebanyak 66,7 % masuk kategori Sangat Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Cukup, sebanyak 8,3 % masuk kategori Baik, dan sebanyak 8,3 % masuk kategori Sangat Baik.
2. Kemampuan pukulan backhand sebanyak 75 % masuk kategori Sangat Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Cukup, dan sebanyak 8,3 % masuk kategori Baik.
3. Kemampuan pukulan volley sebanyak 66,7 % masuk kategori Sangat Kurang, sebanyak 25 % masuk kategori Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Baik, dan sebanyak 8,3 % masuk kategori Sangat Baik.
4. Kemampuan pukulan smash sebanyak 50 % masuk kategori Sangat Kurang, sebanyak 25 % masuk kategori Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Cukup, dan sebanyak 16,7 % masuk kategori Sangat Baik.
5. Kemampuan pukulan forehand sebanyak 75 % masuk kategori Sangat Kurang, sebanyak 8,3 % masuk kategori Kurang, dan sebanyak 16,7 % masuk kategori Baik.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini yaitu sebagai landasan awal untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar pukulan tenis pada tim tenis mahasiswa JPOK FKIP ULM. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi atlet, pelatih dan pihak terkait untuk dapat mengatasi permasalahan kemampuan teknik dasar pukulan tenis yang kurang optimal. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai pedoman dalam menyusun program latihan yang baik.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dikemukakan, ada beberapa saran yang perlu disampaikan dari hasil penelitian ini.

1. Bagi atlet perlu lebih tekun dan giat lagi dalam berlatih supaya penguasaan teknik dasar tenis dapat lebih baik lagi.
2. Bagi pelatih hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi penguasaan kemampuan teknik dasar tenis, sehingga dalam penyusunan program latihan sesuai dengan kondisi awal atlet.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel yang lebih spesifik dan memiliki dampak yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Aboellah dkk. 2001. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: PT. Sastra Hudaya.
- Alim, A. 2008. Analisis Gerak Teknik Servis Tenis Lapangan. Tesis Magister, tidak diterbitkan, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Bey Magethi. 1990. Tenis Para Bintang. Bandung. Pionir Jaya
- Blewer, Lewis. *Profesional Tennis Drill*. In Cooperation With The United States Tennis Association.
- Brow, Jim. 2007. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Crespo, M. 1998. Tennis, Playing, Training and Winning. Arco Pub.Co.English
- Hadi, Rubianto. 2007. Ilmu Kepelatihan Dasar. CV Cipta Prima Nusantara
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud/Dirjen Dikti. P2LPTK.
- Jones,C. M. & Angela Buxton. 1987. Belajar Tenis Untuk Pemula. Bandung, Pionir Jaya.
- Lardner, Rex. 1994. *Teknik Dasar Tenis*. Semarang
- Salim, Agus. 2007. Buku Pintar Tenis. Bandung: Jember
- Schraff, R. (2001). Bimbingan Main Tenis Cepat dan Mudah. Jakarta: Mutiara.
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mottram, Tonny. 1996. *Fundamentlzl Tenis Resep Meraih Kemenangan*. Semarang: Dahara Prize Pate.

Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta

Strand, Bradford N. dan Wilson, Rolayne. 1993. Assessing Sport Skills. United States of America: Versa Press

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian/Rekomendasi Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Brigjen H. Hasan Basry Banjarmasin 70123

Telp/Fax (0511) 3304914

Laman : <http://fkip.ulm.ac.id>

SURAT REKOMENDASI

Nomor : 1207 /UN8.1.2/SP/2021

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin memberikan rekomendasi kepada dosen yang tercantum dibawah ini, untuk melaksanakan penelitian dengan judul : **“Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan Tim Tenis Mahasiswa”**.

Dosen yang bersangkutan :

Nama : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.
NIP/NIDN : 199004162019031009 / 0416049002
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pelaksanaan penelitian bertempat di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat pada Hari Sabtu tanggal 6 Maret 2021.

Demikian surat rekomendasi ini diberikan untuk dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.



Chairil Faif Pasani, M.Si.
NIP. 196508081993031003

Lampiran 2 Surat Tugas Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Brigjen H. Hasan Basry Banjarmasin 70123
Telepon (0511) 3304914
Laman www.fkip.ulm.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 1271/UN8.1.2/KP/2021

Memperhatikan surat Koordinator Program Studi Penjasokesrek tanggal 10 Maret 2021, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, dengan ini menugaskan Saudara :

Nama : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd
NIP : 19900416 201903 1 009
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I/III/b
Jabatan : Dosen

Untuk melaksanakan penelitian pada Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Lambung Mangkurat.

Judul : Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan Tim Tenis Mahasiswa

Waktu : Maret s.d April 2021

Demikian Surat Tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin,
Plt.Dekan,

Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Pd.
NIP 196909261993032003

Lampiran 3 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Alamat: Jln. Taruna Praja Raya Telp/Fax (0511) 4780532 Banjarbaru, 7071
Website: <http://jpok.fkip.ulm.ac.id>

Nomor : 213/UN8.1.2.5/LL/2021
Lampiran :
Hal : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Memperhatikan surat rekomendasi nomor 1207/UN8.1.2/SP/2021 tentang pelaksanaan penelitian mandiri di Kampus JPOK FKIP ULM. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM menerangkan bahwa :

Nama : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.
NIP/NIDN : 19900416 201903 1 009/0416049002
Jabatan : Dosen
Program Studi : Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM

Telah melaksanakan penelitian pada mahasiswa JPOK FKIP ULM dari tanggal 6 Maret 2021 sampai dengan 30 Maret 2021. Adapun judul penelitiannya adalah "**Kemampuan Teknik Dasar Tennis Lapangan Tim Tennis Mahasiswa JPOK FKIP ULM**".

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarbaru, 1 April 2021

Mengetahui,

Ketua Jurusan POK



Dr. M. Nurul Kahri, M.Pd
NIP. 19800616/198703 1 004

Lampiran 4 Data hasil Penelitian

No	Nama	NIM	Teknik Dasar Forehand											Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah	
1	Muhammad Rezki	1610122110023	2	1	3	2,5	3	4	3	4	5	3	30,5	K
2	Noviyadi	1610122110029	0	0	2	3	1	1	2	5	1	4	19	SK
3	Noor Khalis Azmi	1610122110040	3	1	1	0	1	2	2,5	2	2	3	17,5	SK
4	Ahmad Rifqi Asrulladoni	1810122310066	1	3	2	2	1	1,5	1	2	2	1,5	17	SK
5	Muhammad Sobari	1810122310006	2	2	1	2	1,5	0	1,5	2	1	2	15	SK
6	Brayan Mendome Manansang	1810122710001	1	2	4	3	5	5	3	4	3	3	33	C
7	Muhammad Noor Fajerin	A1D114286	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	46	SB
8	Surya	1810122110006	2	0	1	0	2	2,5	2	1	2	2	14,5	SK
9	Dandy Syarifudin	1810122310017	1	0	0	1,5	2	1	2,5	1	1	2	12	SK
10	Sandy Kurniawan	1810122210020	0	1	2	2	1	0	1	2	2	2,5	13,5	SK
11	Muhammad Rizkiansyah	A1D115021	5	2,5	5	4	5	5	3	2,5	5	4	41	B
12	Rido	1810122310079	0	1	3	4	2,5	2	0	1	1	3	17,5	SK

No	Nama	NIM	Teknik Dasar Backhand											Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah	
1	Muhammad Rezki	1610122110023	0	1,5	2,5	2,5	2	3	0	1	1,5	2	16	SK
2	Noviyadi	1610122110029	1	0	2,5	1	2,5	1	1	1	2,5	2	14,5	SK
3	Noor Khalis Azmi	1610122110040	2,5	1,5	0,5	1	1	1,5	1,5	2,5	1,5	2	15,5	SK
4	Ahmad Rifqi Asrulladoni	1810122310066	0,5	1,5	1	1	2	2	1	1	1,5	1	12,5	SK
5	Muhammad Sobari	1810122310006	1,5	1	0	1,5	1,5	1	1	1	2,5	0	11	SK
6	Brayan Mendome Manansang	1810122710001	0	2	3	1	0	1	3	1	4	0	15	SK
7	Muhammad Noor Fajerin	A1D114286	3	2,5	4	4	5	3	3	4	5	3	36,5	B
8	Surya	1810122110006	1	4	2	1	2	0	1	4	5	4	24	K
9	Dandy Syarifudin	1810122310017	2	2	2	4	0	1	2	2	2	2	19	SK
10	Sandy Kurniawan	1810122210020	0	2	0	1	2	1,5	2	0	2	0	10,5	SK
11	Muhammad Rizkiansyah	A1D115021	2	3	4	3	2	5	3	2	4	3	31	C
12	Rido	1810122310079	3	5	0	2	2,5	2	0	2	1	1	18,5	SK

No	Nama	NIM	Teknik Dasar Volley										Kategori	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Jumlah
1	Muhammad Rezki	1610122110023	2	1	3	2	1	1	1	2	3	1	17	SK
2	Noviyadi	1610122110029	2	2	2	2	1	3	3	1	2	1	19	SK
3	Noor Khalis Azmi	1610122110040	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	16	SK
4	Ahmad Rifqi Asrulladoni	1810122310066	2	1	2	2	3	1	1	1	2	3	18	SK
5	Muhammad Sobari	1810122310006	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	17	SK
6	Brayan Mendome Manansang	1810122710001	2	1	3	2	1	2	3	1	2	2	19	SK
7	Muhammad Noor Fajerin	A1D114286	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	46	SB
8	Surya	1810122110006	5	2	2	1	2	3	3	3	2	3	26	K
9	Dandy Syarifudin	1810122310017	1	2	2	2	1	3	2	1	3	2	19	SK
10	Sandy Kurniawan	1810122210020	2	3	3	3	2	4	3	1	2	3	26	K
11	Muhammad Rizkiansyah	A1D115021	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	41	B
12	Rido	1810122310079	2	2	2	4	4	3	2	3	3	3	28	K

No	Nama	NIM	Teknik Dasar Smash										Kategori	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Jumlah
1	Muhammad Rezki	1610122110023	2	3	4	3	2	3	2	4	3	3	29	K
2	Noviyadi	1610122110029	4	3	1	2	1	2	2	3	2	1	21	SK
3	Noor Khalis Azmi	1610122110040	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	15	SK
4	Ahmad Rifqi Asrulladoni	1810122310066	2	2	1	4	1	3	2	3	2	5	25	K
5	Muhammad Sobari	1810122310006	1	2	2	3	1	1	2	2	1	2	17	SK
6	Brayan Mendome Manansang	1810122710001	3	3	2	3	5	4	3	4	4	3	34	C
7	Muhammad Noor Fajerin	A1D114286	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	47	SB
8	Surya	1810122110006	1	1	2	3	1	3	2	2	1	2	18	SK
9	Dandy Syarifudin	1810122310017	2	1	2	2	1	0	3	3	4	2	20	SK
10	Sandy Kurniawan	1810122210020	2	2	2	3	2	3	4	2	3	3	26	K
11	Muhammad Rizkiansyah	A1D115021	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	46	SB
12	Rido	1810122310079	2	1	3	3	2	3	2	3	1	2	22	SK

No	Nama	NIM	Teknik Dasar Serve										Kategori	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Jumlah
1	Muhammad Rezki	1610122110023	2	0	0	2	1	2	0	0	3	2	12	SK
2	Noviyadi	1610122110029	1	1	0	1	3	1	1	1	5	1	15	SK
3	Noor Khalis Azmi	1610122110040	1	3	2	3	1	4	0	2	3	1	20	SK
4	Ahmad Rifqi Asrulladoni	1810122310066	2	4	1	2	1	1	1	1	3	2	18	SK
5	Muhammad Sobari	1810122310006	1	1	0	3	5	1	5	3	0	2	21	SK
6	Brayan Mendome Manansang	1810122710001	2	1	1	1	3	3	0	3	4	0	18	SK
7	Muhammad Noor Fajerin	A1D114286	4	4	5	4	5	4	3	5	5	4	43	B
8	Surya	1810122110006	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	17	SK
9	Dandy Syarifudin	1810122310017	0	1	3	1	5	2	1	1	1	2	17	SK
10	Sandy Kurniawan	1810122210020	5	0	3	1	2	1	4	3	5	2	26	K
11	Muhammad Rizkiansyah	A1D115021	3	4	4	5	4	3	5	4	4	4	40	B
12	Rido	1810122310079	2	0	1	1	2	2	1	0	2	1	12	SK

Lampiran 5 Foto-foto Kegiatan Penelitian



Gambar melakukan serve



Gambar melakukan smash





Gambar melakukan forehand



Gambar melakukan backhand



Gambar melakukan volley



