

**TINGKAT KEMAMPUAN PUKULAN SERVIS TENIS
LAPANGAN DI ACEH TENIS CLUB**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

**Muhammad Rizal
1811040114**



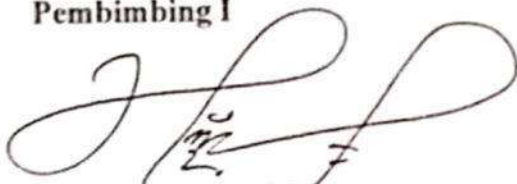
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKA
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN
TINGKAT KEMAMPUAN PUKULAN SERVIS TENIS
LAPANGAN DI ACEH TENIS CLUB

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim penguji skripsi program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Banda Aceh, 11 Agustus 2022

Pembimbing I



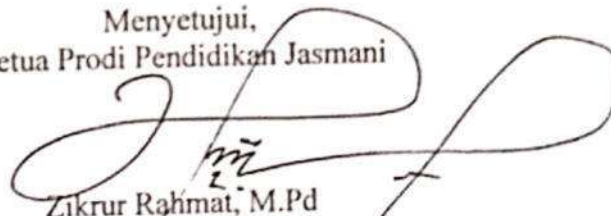
Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II




Zuheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Mardhatillah, S.Pd.I., M.Pd., CIQnR.
NIDN. 1312049101

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACK	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFAT GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Deskripsi Teori	7
2.1.1 Pengertian Kemampuan	7
2.1.2 Pengertian Tenis Lapangan	8
2.1.3 Pengertian Servis.....	10
2.1.4 Grip atau Teknik Pegangan.....	15
2.1.5 Teknik Pukulan Servis	18
2.1.6 Pengertian Kondisi Fisik	23
2.1.7 Profil Aceh Tennis Club Tennis Lapangan.....	44
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	44
2.3 Kerangka Berpikir.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
3.1 Desain Penelitian	48
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	48
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
3.5 Instrumen Penelitian	49
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	50
3.7 Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1 Hasil Penelitian	53
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang memberikan efek kegembiraan bagi yang melakukannya. Dengan berolahraga secara rutin dan sesuai kemampuan tubuh, seseorang dapat merasakan manfaat berolahraga diantaranya memperlancar peredaran darah sehingga menjadikan tubuh menjadi bugar karena metabolisme dalam tubuh dapat berjalan dengan lancar, meningkatkan kinerja otak sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari kita bisa lebih produktif. Menurut Kosasih dalam (Budi D.R, 2021) menyatakan bahwa: “Olahraga adalah kegiatan untuk memperkembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya badannya cukup kuat dan tenaganya cukup terlatih, menjadi tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya”. Tidak ada batasan umur bagi mereka yang mau melakukan olahraga selagi tubuh mereka mampu melakukannya secara berulang-ulang guna mendapatkan hasil yang baik. Kegiatan olahraga bermacam-macam bentuknya yang dapat dilakukan secara individu maupun beregu/tim, menjadikan olahraga sebagai salah satu kebutuhan dan sarana yang dapat menghubungkan masyarakat Indonesia dengan negara-negara lain yang ada di penjuru dunia. Olahraga adalah perjuangan melawan diri sendiri dan melawan orang lain (Harsuki, 2003: 10). Melawan orang lain yang dimaksudkan adalah berhubungan dengan orang lain yang belum pernah kita temui sebelumnya, sehingga dalam berhubungan dengan orang lain dapat menjadikan

pengalaman berharga untuk bisa mendapatkan ilmu baru yang nantinya dapat berguna untuk mengembangkan diri.

Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan No. 3 Tahun 2005, olahraga dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler. Olahraga pendidikan dimulai pada usia dini, yang dibimbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang disiapkan. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran. Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga. Olahraga rekreasi bertujuan: (a) memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan, (b) membangun hubungan sosial; dan/atau, (c) melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa (Dr. Yasriuddin & Dr. Wahyudin, 2017). Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi, dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Berdasarkan ruang kegiatannya, Olahraga dapat dibagi menjadi beberapa jenis, antara lain, Olahraga *in – door* yaitu dimana cabang olahraga yang dimainkan dapat dilakukan di dalam ruangan saja

dan tidak memerlukan tempat yang terbuka. Contohnya : bilyard, tenis meja, bowling, squash, senam, fitness, dan sebagainya. Olahraga *out – door* yaitu dimana cabang olahraga yang dimainkan hanya dapat dilakukan diluar ruangan dan membutuhkan tempat yang terbuka. Contohnya : golf, lari, lompat jauh, voli pantai, sepak bola, pacuan kuda, kasti / softball, dan sebagainya. dan Olahraga *semi in – door* dan *out – door* yaitu dimana cabang – cabang olahraga yang dimainkan dapat dilakukan didalam ataupun diluar ruangan. Contohnya : tenis lapangan, bola basket, renang, badminton, voli, dan sebagainya.

Menurut Abdoellah dalam (Amni et al., 2019) tenis merupakan salah satu macam olahraga yang mempergunakan bola kecil dan setiap pemainnya memakai raket sebagai alat pemukul bola. Prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan (Sukadiyanto, 2002: 29). Pada saat memukul bola harus diusahakan agar menyulitkan lawan dalam pengembaliannya. Untuk mempersulit lawan dalam memukul bola, ada beberapa teknik dasar yaitu: (a) *groundstrokes* terdiri dari *forehand* dan *backhand*, (b) *volly* juga terdiri dari *forehand* dan *backhand*, (c) *servis*, (d) *lob* dan *smash*. Namun demikian dalam permainan tenis masih ada beberapa teknik lain yang merupakan pengembangan atau kombinasi dari teknik-teknik dasar tersebut.

Macam gerak dalam permainan tenis adalah gerak siklus dan non siklus. Gerak siklus adalah gerak yang dilakukan pada saat berlari mengejar bola, sedang gerak non siklus adalah gerak pada saat memukul bola. Berdasarkan teknik-teknik dasar tersebut, masing-masing memiliki gerak dasar yang berbeda-beda. Gerak

dasar dari *groundstrokes* adalah gerakan mengayun (*swing*) volley gerakan memblok (*block/punch*) servis dan smash adalah gerakan melempar (*throwing*) dan *lob* adalah mengangkat (Setyawan & Irwansyah, 2019). Untuk mengetahui macam gerak dalam permainan tenis ditentukan oleh volume, intensitas dan gaya permainannya. Volume adalah kerja yang dilakukan pemain selama aktivitas gerak yang berkaitan dengan lama permainan, kecepatan bola, kejegan dalam memukul bola, dan penguasaan lapangan yang relatif luas (Sukadiyanto, 2002: 30).

Menurut Crespo dalam (Gatot Margisal Utomo & Daru Cahyono, 2020) 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.

Pada saat dilakukannya observasi di Aceh Tennis Club terdapat sebagian atlet junior yang terlihat kurang baik dalam hal melakukan teknik servis. Dilihat dari tingkat konsistensi bola masuk, arah bola, kecepatan maupun variasi dalam melakukan teknik servis. Menurut pelatih yang menangani di klub tersebut menceritakan bahwa jarang dilakukan proses berlatih khusus pada teknik servis dikarenakan oleh banyak faktor seperti jam latihan yang kurang, fasilitas lapangan yang minim dan lain-lain. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian dengan judul "Tingkat Kemampuan Pukulan Servis Tenis Lapangan Di Aceh Tennis Club".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka ada beberapa permasalahan yang teridentifikasi, diantaranya:

1. Servis merupakan salah satu teknik yang sangat dominan, namun kenyataannya servis yang dilakukan masih kurang dikuasai.
2. Tingkat pukulan servis atlet tenis lapangan Aceh Tennis Club kurang akurat.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti karena terbatasnya waktu, tenaga, dan biaya. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang “Tingkat Kemampuan Pukulan Servis Tenis Lapangan di Aceh Tennis Club”.

1.4 Rumusan Masalah

Dari batasan masalah yang ada di atas, dapat dirumuskan bahwa suatu permasalahan yang terjadi adalah “Seberapa Tinggi Tingkat Kemampuan Pukulan Servis Tenis Lapangan di Aceh Tennis Club?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan pukulan servis tenis lapangan di Aceh Tennis Club.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang didapatkan dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis :

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah-masalah mengenai kemampuan pukulan servis tenis lapangan di Aceh Tennis Club.

2. Secara Praktis

- a. Bagi penulis, penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru tentang tenis lapangan.
- b. Bagi atlet, dapat mengetahui tingkat keterampilan dirinya sendiri dalam melakukan pukulan servis.
- c. Bagi pelatih, penelitian ini memberikan informasi terkait tingkat kemampuan pukulan servis sehingga pelatih dapat dijadikan data untuk penyusunan program latihan kedepan.