



**HUBUNGAN KEMAMPUAN KINESTETIK DAN KELINCAHAN DENGAN  
HASIL GROUNDSTROKE FOREHAND TENIS  
(Survei Pada atlet Usia 12-14 Tahun Putra Klub Widyatama Pelti  
KabupatenTegalTahun 2019)**

**Risca Septy Ayu P<sup>1</sup>✉, Sri haryono<sup>2</sup>**

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

**Article Info***History Articles**Received : Juli 2019**Accepted : Oktober 2019**Published : November 2019***Keywords**

*Intensitas; Kelincahan;  
Kinestetik; Groundstroke  
Forehand; Tennis;*

**Abstract**

Permasalahan penelitian adalah: 1) Adakah hubungan kemampuan kinestetik dengan hasil Groundstroke Forehand Tennis?, 2) Adakah hubungan kelincahan dengan hasil Groundstroke Forehand Tennis?, 3) Adakah hubungan antara kemampuan kinestetik dan kelincahan dengan hasil Groundstroke Forehand Tennis?. Tujuan Penelitian untuk: menguji hubungan kemampuan kinestetik dan kelincahan dengan hasil Groundstroke Forehand Tennis. Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik tes. Populasi penelitian pemain Klub Widyatama Pelti Kabupaten Tegal 2019 berjumlah 16 pemain dan sampel sejumlah 16 pemain dengan teknik purposive sampling. Variabel penelitian meliputi kemampuan kinestetik dan kelincahan. Variabel terikat adalah pukulan Groundstroke Forehand. Instrumen penelitian menggunakan : 1) tes kemampuan kinestetik, 2) tes kelincahan dan 3) tes groundstroke forehand. Analisis data menggunakan uji korelasi. Hasil penelitian : 1) Ada hubungan kemampuan kinestetik terhadap Groundstroke Forehand dengan koefisien korelasi 0,624, 2) ada hubungan kelincahan terhadap hasil Groundstroke Forehand dengan koefisien korelasi 0,734, 3) Ada hubungan kemampuan kinestetik dan kelincahan terhadap hasil groundstroke forehand tennis dengan koefisien korelasi 0,283. Simpulan penelitian bahwa : ada hubungan antara kemampuan kinestetik dan kelincahan dengan hasil Groundstroke Forehand Tennis. Saran penelitian adalah : Sebaiknya untuk meningkatkan kemampuan groundstroke forehand, para pelatih memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan reflek pemain mengingat perbaikan kemampuan kinestetik dan kelincahan berpotensi memperbaiki pukulan groundstroke forehand Tennis.

✉ Alamat korespondensi :

Jl. KH. Ahmad Dahlan No.79 Luwuk 94711 Kab.

Banggai. No. HP. 0853-4133-1095

E-mail : rsepty5@gmail.com

## PENDAHULUAN

Olahraga menyediakan kesempatan yang melimpah bagi setiap individu untuk berinteraksi, belajar, dan menegakan nilai moral. Globalisasi terjadi di dorong oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, termasuk teknologi komunikasi dan transportasi. Menyertai gejala itu, aktivitas fisik semakin berkurang akibat dari peran manusia yang tergantikan oleh mesin. Oleh karena itu, olahraga menawarkan aktivitas fisik bagi manusia untuk memperoleh kesehatan yang baik dan berkualitas.

Tenis adalah olahraga jaring dan raket yang dimainkan dua orang pemain (tunggal) satu dengan yang lain berhadapan, atau empat orang pemain (ganda) yang bermain dua lawan dua (Robert Scharff, 1981:6). Jenis lapangan yang dipakai seperti: lapangan rumput, tanah liat, aspal, beton, kayu, lapangan dalam gedung (indoor), dan lapangan di luar gedung tanpa atap (outdoor). Tenis merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat dunia khususnya di Indonesia. Perkembangan ini disebabkan karena tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang mulai dari anak-anak, orang dewasa, hingga orang tua. Tenis telah mencapai tahap perkembangan dengan sangat pesat dan mampu menarik perhatian sebagian orang. Sejak digelarnya pertandingan-pertandingan tingkat dunia yang mengikut sertakan tenis didalamnya telah mendorong meluasnya permainan olahraga ini keseluruh dunia. Demikian

populernya olahraga tenis hingga terjadi persaingan ketat antar pemain. Pembelajaran mengenai olahraga tenis dilakukan secara serius tanpa mempermasalahkan mengenal usia maupun

jenis kelamin. Melalui kegiatan tenis ini dapat menuai banyak manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial juga dapat membangkitkan semangat dan persahabatan yang akrab. Menurut Scharff, R (1981:5) permainan tenis dengan pesat menjadi olahraga paling digemari dan paling internasional diantara semua. Dalam permainan tenis teknik dasar merupakan penentu bagi kelanjutan keberhasilan dalam menguasai permainan tenis. Teknik dasar harus diketahui, dipelajari, dimengerti dan dipraktikkan dengan benar, sehingga dapat menghindari kesalahan-kesalahan cara memukul bola dalam permainan tenis. Lardner (1996:31-97) menyatakan ada beberapa jenis pukulan yaitu, 1. Forehand, 2. Backhand, 3. Serve, 4. Volley, 5. Smash, 6. Dropshot, 7. Lob, 8. Spin. Dari kedelapan pukulan tersebut maka penulis tertarik dengan salah satu dari kedelapan jenis pukulan dasar dalam bermain tenis yaitu groundstroke forehand.

Brown (2002:31) menyatakan bahwa groundstroke adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. Groundstroke ke forehand mengarah kesamping tubuh dimana anda memegang raket. Sedikitnya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah forehand. Karena akan melakukan ribuan pukulan forehand ada karena

pukulan ini dapat menjadi senjata simpanan yang bermanfaat, maka pukulan ini sangat penting.

Pendapat tentang forehand drive seperti yang dinyatakan A.A katili (1971:30) menyatakan bahwa pukulan disebalah kanan. Forehand drive adalah pukulan yang paling sering dilakukan dalam suatu permainan tenis. Seseorang petenis yang memiliki pukan forehand yang baik dimungkinkan dapat memegang kendali permainan. Menurut (Schraff, 1991:24), dari keseluruhan pukulan yang ada dalam suatu permainan, tiga perempatannya pukulan kemenangan yang dihasilkan ditentukan dari forehand merupakan stroke yang paling umum dipakai dalam tenis. Forehand groundstroke merupakan salah satu pukulan yang sangat menentukan dalam bermain tenis, karena forehand groundstroke merupakan pukulan yang paling sering digunakan dalam permainan tenis dan dalam kenyataanya forehand groundstroke sering kali digunakan untuk mendapatkan poin.

Setiap beremain tenis harus menguasai teknik dasar dengan baik untuk mendukung penampilannya dalam bermain tenis, maka bila setiap pemain memulai dengan dasar memukul yang baik dan benar kemungkinan besar prestasi bermain tenis lebih cepat berkembang. Pada hakekatnya seseorang pemain dapat memenangkan suatu pertandingan apabila memukul dengan keras dan lawan tidak bisa mengembalikan ataupun lawan bisa mengembalikan tetapi bolanya tanggung atau lebih mudah untuk dimatikan. Selain teknik

yang benar keberhasilan suatu pukulan salah satunya ditentukan oleh faktor kondisi fisik.

Tenis sebagai olahraga yang pemainnya harus bereaksi secara terus menerus terhadap keadaan apapun. Seperti saat mengejar bola, mengubah arah, menjangkau, menyergap, menghentikan, dan memulai. Semua ini, harus dikombinasikan dengan pemeliharaan teknik dan kesembingan sepanjang pertandingan pertandingan, untuk mencapai hasil yang optimal.

Ada beberapa komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam peningkatan permainan tenis menurut (Roeter, 1997:2) dalam buku Complete Conditioning for TENNIS, menuliskan "Therefore, players must address flexibility, strenght and endurance, power, agility and speed, body composition, and aerobic and anaerobic fitness to improve their tennis games", yang artinya kurang lebih artinya "bahwa pemain harus memiliki fleksibilitas, kekuatan dan ketahanan, power, kelincahan dan kecepatan, komposisi tubuh, aerobic dan anerobic untuk meningkatkan permainan tenis". Dari beberapa komponen kondisi fisik seseorang tersebut, kekuatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting didalam menentukan kualitas fisik seseorang. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan komponen yang menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8).

Selain kekuatan, kelincahan juga sangat berpengaruh terhadap tenis, menurut (Harsono, 1988:172) orang yang mempunyai kemampuan untuk

mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya selain itu kelincahan yang baik juga menguntungkan untuk dapat mengarahkan pengembalian bola dari lawan dengan arah bolah yang diinginkan dalam melakukan groundstroke sebagai serangan pada daerah lawan yang kosong jadi lawan akan sulit menjangkau bola.

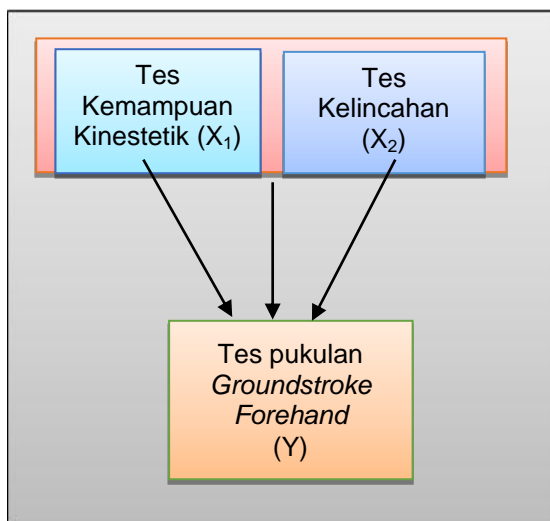
Hubungan Kemampuan kinenestetik merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi atlet. Atlet dengan Hubungan Kemampuan kinestetik yang tajam dapat mengingat gerakan motorik yang benar dengan mudah, karena sensasi dalam siap posisi menerima informasi dari proprioceptor. Hubungan Kemampuan kinestetik merupakan Hubungan Kemampuan untuk mengolah tubuh serta melakukan pekerjaan yang membutuhkan ketrampilan anggota tubuh tertentu seperti ketrampilan tangan dan kaki. Bagi atlet yang memiliki kemampuan kinestetik belajar haruslah mengalami dan melakukan. Atlet yang memiliki kemampuan kinestetik sulit untuk duduk berjam-jam karena keinginan mereka untuk beraktivitas dan bereksplorasi sangatlah kuat dan bergaya belajar seperti ini akan belajar melalui gerak dan sentuhan. Dari beberapa atlet tenis Klub Widyatama Kabupaten Tegal yang menjadi responden singkat, 95% mereka lebih banyak praktek lapangan secara langsung dari pada teori yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa atlet lebih

mudah memahami pembelajaran dengan cara sentuhan (praktik) secara langsung dari pada teori yang diberikan. Kinerja motorik tidak hanya tergantung pada koordinasi gerak tubuh semata, tetapi juga pada control keseimbangan tubuh. Reseptor keseimbangan diasumsikan sebagai bagian dari mekanisme kinestetik. Hubungan Kemampuan kinestetik menurut Sonawat and Gorgi (2008) dalam Mohammad Yaumi (2012) adalah Hubungan Kemampuan untuk menggunakan seluruh tubuh dalam mengekspresikan ide, perasaan, dan menggunakan tangan untuk menghasilkan atau mentransformasikan sesuatu. Kecerdasan ini mencakup ketrampilan khusus seperti koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan. Kecerdasan ini juga meliputi ketrampilan untuk mengontrol gerakan-gerakan tubuh dan Hubungan Kemampuan untuk memanipulasi objek.

## **METODE**

Penelitian ini termasuk penelitian survei yaitu suatu penelitian yang benar-benar terjadi dalam ranah lapangan ataupun wilayah tertentu. Data yang terkumpul diklasifikasikan menurut jenis, sifat, ataupun kondisinya. Setelah data lengkap kemudian dibuat kesimpulan. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain korelasional atau correlational design. Korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variable atau lebih, tanpa melakukan perubahan tambahan atau

manipulasi terhadap data yang memang sudah ada (Arikunto, 2010:3-4). Desain dimaksud dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian correlational design

	Statistics		
	Kinestetik	Kelincahan	Groundstroke
N	16	16	16
Mean	69.375	19.976	46.000
Std. Deviation	8.342	2.017	9.675
Minimum	55.000	16.400	33.000
Maximum	85.000	23.130	65.000

Variable adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian Suharsimi Arikunto (2010:161). Dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa variable adalah objek penelitian yang bervariasi atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Sedangkan dalam Sutrisno Hadi (2004:224) variable didefinisikan sebagai gejala yang bervariasi baik dalam jenis maupun dalam klasifikasi tingkatnya. Variable

bebas (X) merupakan variable yang mempengaruhi atau disebut juga variable kinestetik (X<sub>1</sub>) dan kelincahan (X<sub>2</sub>). Variable terikat (Y) adalah variabel yang dapat dipengaruhi yaitu pukulan groundstroke forehand.

Populasi penelitian ini adalah merupakan atlet yang tergabung dalam Klub Widyatama Pelti Kabupaten Tegal. Sampel dan teknik penarikan sampel Sutrisno Hadi (2004:182), menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi. Sampel dari penelitian ini adalah atlet Tenis Klub Widyatama Pelti Kabupaten Tegal yang berjumlah 16 atlet.

Teknik penarikan sampel yaitu dengan cara purposive sampling dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah, tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu Suharsimi Arikunto, (2010: 183). Penelitian ini mengambil sampel berjumlah 16 atlet. Tenis Klub Widyatama dengan beberapa ciri yang sama dalam sampel tersebut yaitu ; 1) Anggota Klub Widyatama Pelti Kabupaten Tegal, 2) Berjenis kelamin laki-laki, 3) Rata-rata memiliki usia 12-14 tahun, 4) Bersedia menjadi sampel penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai deskripsi data masing-masing variabel penelitian dan pengaruh tiga variabel bebas (Kemampuan kinestetik, Kelincahan, dan Groundstroke Forehand Tenis) dengan satu variabel dependen (Pukulan groundstroke forehand tenis) pada Klub widyatama pelti Kabupaten Tegal.

Pada deskripsi data penelitian hal-hal yang akan dikaji adalah nilai maksimal nilai minimal, rata-rata dan simpangan baku.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh keterangan rata-rata kemampuan kinestetik sampel penelitian adalah 69,375 dengan simpangan baku 8,342 Skor minimal 55 dan skor maksimal 85

Rata-rata Kelincahan sampel penelitian adalah 19,976 dengan simpangan baku 2,017 skor minimal 16,4 dan skor maksimal 23,13.

Rata-rata pukulan groundstroke forehand tenis sampel penelitian adalah 46 dengan simpangan baku 9,675 skor minimal 33 dan maksimal 65.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif Persentase dan pengujian regresi berganda tentang pengaruh Kemampuan kinestetik dan kelincahan terhadap hasil groundstroke forehand tenis sebagai berikut: Deskripsi variabel Kemampuan kinestetik, Kelincahan dan groundstroke forehand tenis adalah sebagai berikut.

#### **Hubungan Kemampuan Kinestetik Terhadap Hasil *Groundstroke Forehand* Tenis**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh keterangan kemampuan kinestetik berpengaruh terhadap groundstroke forehand tenis besarnya pengaruh kemampuan kinestetik terhadap groundstroke forehand tenis adalah 26,6%, hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan kinestetik merupakan salah satu faktor yang patut untuk dipertimbangkan dalam rangka menghasilkan groundstroke forehand

tenis yang sempurna. Dalam melakukan groundstroke forehand tenis, selain akurasi juga sangat diperlukan terutama ketika pukulan ini dilakukan untuk bertahan, mematikan lawan. Jika lawan maju kedepan/arahan net, maka forehand kita sebagai saran untuk melontarkan bola tinggi yang melintasi kepalanya atau memaksa lawan untuk melakukan kesalahan, sehingga untuk dapat memukul forehand groundstroke yang mempunyai akurasi dan penempatan posisi tubuh pemain harus memiliki teknik-teknik pukulan forehand yang benar, mulai dari teknik pegangan/grip sampai pada saat melakukan pukulan yaitu meliputi sikap berdiri, ayunan kebelakang, ayunan kedepan sampai gerak lanjutan. Kinestetik sangat diperlukan dalam pukulan Groundstroke forehand, karena kinestetik mempengaruhi seseorang menubah posisi tubuh untuk memngembalikan bola ke lawan.

#### **Hubungan Kelincahan Terhadap Hasil *Groundstroke Forehand* Tenis**

Hasil penelitian menunjukkan kemampuan kelincahan berpengaruh terhadap groundstroke forehand tenis, besarnya pengaruh pukulan lengan terhadap kemampuan adalah 28,4%. Dalam melakukan pukulan, kelincahan sangat penting untuk pergerakan dilapangan. Dari keterangan Roeter cukup membantu dalam memberikan secara jelas dengan teorinya untuk memperkuat landasan penulisan skripsi saya tentang fleksibilitas dalam melakukan groundstroke.

Adanya hubungan yang cukup besar dari kelincahan dengan

kemampuan groundstroke forehand sangat berlaku sebab datangnya bola lawan sering kali tak terduga pada posisinya jauh dari jangkauan. Dengan memiliki kemampuan untuk mengubah posisi badan secepat mungkin sesuai situasi yang di hadapi di lapangan akan menentukan keberhasilan dalam mengembalikan bola lawan. Dengan kemampuan mengejar arah datangnya bola dari posisi yang sesulit apapun tersebut akan memungkinkan seseorang petenis memenangkan pertandingan sebab kemungkinan terjadinya bola mati sebagai akibat tidak dapat dijangkaunya bola dari lawan akan sangat kecil. Kenyataan tersebut didukung pendapat M. Sajoto (1995:9) yang menyatakan bahwa seseorang yang dapat mengubah pada posisi berbeda pada kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik akan mampu melakukan segala aktifitas yang baik pula. Sedangkan Suharno HP (1983:28), juga menyatakan bahwa kelincahan memungkinkan seseorang untuk mengubah posisi badan secepat mungkin sesuai situasi yang dihadapi. Dengan demikian semakin baik kelincahan seseorang petenis maka kemampuannya untuk menghadapi segala situasi datangnya bola pada sisi badan sebelah kiri atau kanan yang harus dipukul dengan pukulan groundstroke juga akan semakin baik.

Berorientasi pada hasil tersebut, dimana kemampuan melakukan groundstroke forehand salah satunya ditentukan oleh kelincahan, maka dalam upaya meningkatkan kemampuan melakukan groundstroke forehand perlu diperhatikan secara

serius aspek tersebut agar diperoleh hasil yang semakin optimal.

### **Hubungan Kemampuan Kinestetik dan Kelincahan Terhadap Hasil *Groundstroke Forehand* Tenis**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh keterangan kinestetik dan kelincahan berpengaruh positif terhadap groundstroke forehand tenis Widyatama Peti Kabupaten Tegal, besarnya pengaruh Kelincahan terhadap groundstroke forehand tenis adalah 27,2%.

Kinestetik adalah kemampuan seseorang dalam hal posisi antara tubuh jarak dan waktu, serta kemampuan seseorang untuk menghafal posisi tubuh dalam rangkaian gerakan yang sering dilakukan untuk mengembalikan bola dari pemain lawan.

Kelincahan digunakan sebagai penyeimbang pada saat melakukan pukulan. Kelincahan yang kuat membantu agar tubuh tidak goyah dan menjaga keseimbangan dalam melakukan pukulan. Oleh karena itu pada saat melakukan pukulan, Kelincahan harus mampu dikerahkan secara maksimal, sehingga pukulan yang dilakukan hasilnya lebih keras dan akurat. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa ketika kemampuan kinestetik di uji secara bersama-sama akan memberikan hubungan yang kuat. Ketika kelincahan tidak terlalu kuat besar kemungkinan saat pemain melakukan Pukulan groundstroke forehand tenis pemain tersebut akan kehilangan kesimbangannya, ini jelaskan

mengakibatkan pukulan tidak sempurna.

#### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara kemampuan kinestetik dengan hasil groundstroke forehand tenis pada Klub Widyatama Pelti Kabupaten Tegal, dengan koefisien korelasi sebesar 0,62
2. Ada hubungan antara kelincahan dengan hasil groundstroke forehand tenis pada klub Widyatama Pelti Kabupaten Tegal, dengan koefisien korelasi sebesar 0,73. Ada hubungan antara kemampuan kinestetik, kelincahan, dengan hasil groundstroke forehand tenis pada Klub Widyatama Pelti Kabupaten Tegal, dengan koefisien korelasi 0,82

#### DAFTAR PUSTAKA

- A.A. Katili. 1973. *Olahraga Tenis*. Jakarta: Merpati
- Barron's 2000. *Tennis Course Techniques and Tactics Vol. 1*. Hongkong : Barron's Education Series, Inc.
- Barabara Bogivest Dunn and Dorothy Washington. 1967. *Practical Measurements For Evaluation in Physical Education cetakan ke tiga*.
- Barry and Nelson. 1969. *Practical measurement for evaluation in physical education*. London. New Wared Reord.

- Bosco S. James dan Gustafon F. William. 1983. *The Hewitt Tennis Achivmen Tes*.
- B. Yudoprasetyo. 1981. *Belajar Tenis Jilid 1*. Jakarta: Bhatara Karya Aksara.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Strata 1*. Semarang : FIK-UNNES.
- Handono, Murti. 2002. *Tenis Sebagai Prestasi Dan Profesi*. Jakarta: Tyas Boratno Pallal.
- Harre, D. 1982. *Principles of Sport Training: Introduction to Theory and Methode of Training*. Berlin: Sportverlag.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: TPIO KONI PUSAT
- Leardner, Rex. 1996. *Teknik Dasar Strategi Taktik yang Akurat*. Semarang: Dahara Price.
- Magethi, Bey. 1990. *Tenis Para Bintang*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Roeter, Paul. 1997. *Complete Conditioning for TENNIS*. United States : Human Kinetics
- Schraff, Robert. 1981. *Bimbingan Main Tenis*. Diterjemahkan oleh A.M. Almatsier. Jakarta: Mutiara
- Smith, Stan. 1989. *Science of Coaching for Tennis*. Leusure Pres
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta : Pt. Medias Surya Gravindo.