

## HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN TERHADAP AKURASI *FOREHAND GROUNDSTROKE* PADA KLUB TENIS MR. NYOTO BEKASI

Hafizh Suley Manoglu<sup>1</sup>, Dany Aulia<sup>2</sup>, Habibi Hadi Wijaya<sup>3</sup>  
Qorry Armen Gemael, M. Arief Setiawan

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa  
Karawang, Karawang, Indonesia

Email: [sulaimanodenk12@gmail.com](mailto:sulaimanodenk12@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* otot lengan terhadap akurasi *forehand groundstroke* pada pemain tenis di Klub Tenis Mr. Nyoto Bekasi. Faktor yang mempengaruhi akurasi pukulan *forehand* salah satunya adalah *power* otot lengan. Di klub Tenis Mr. Nyoto Kota Bekasi belum pernah diadakan tes dan pengukuran *power* lengan dan kemampuan pukulan *forehand groundstroke* tenis lapangan, oleh sebab peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini. Penelitian korelasional ini melibatkan 23 pemain tenis dari klub Tenis Mr. Nyoto Bekasi sebagai populasi, dengan sampel diambil melalui teknik *purposive sampling*. *Power* otot lengan diukur menggunakan tes *Two-Hand Medicine Ball Put*, sedangkan akurasi *forehand groundstroke* diukur dengan tes *Hewitt Tennis Test Accuracy*. Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara *power* otot lengan dengan akurasi *forehand groundstroke* ( $r = 0,448$ ,  $p < 0,05$ ). Regresi sederhana mengungkapkan *power* otot lengan sebagai prediktor signifikan akurasi *forehand groundstroke* ( $F = 5,273$ ,  $p = 0,032$ ), dengan setiap kenaikan satu satuan *power* otot lengan meningkatkan akurasi *forehand groundstroke* sebesar 2,115 satuan. *Power* otot lengan memberikan sumbangan efektif sebesar 9,02% dan sumbangan relatif sebesar 44,88% terhadap akurasi *forehand groundstroke*. Namun, 79,9% varians akurasi *forehand groundstroke* masih dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

**Keywords:** *Power Otot Lengan, Akurasi Forehand Groundstroke*

### PENDAHULUAN

Berolahraga memiliki peran penting dalam menjalankan aktivitas fisik yang umum dilakukan oleh masyarakat guna menjaga kesehatan tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan berbagai tujuan, seperti untuk menghibur, menyenangkan, atau meningkatkan kebugaran fisik. Olahraga adalah aktivitas yang berkaitan dengan kehidupan manusia yang mencakup aspek spiritual dan sosial, Semakin banyak orang yang percaya bahwa olahraga adalah satu-satunya cara untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Menurut (UU No 3 Tahun 2005), dijelaskan bahwa olahraga merujuk pada kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk merangsang, membina, dan mengembangkan kebugaran fisik, mental, dan spiritual. Salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia adalah tenis lapangan. Tenis lapangan adalah olahraga populer di Indonesia. Dalam tenis lapangan, pemain menggunakan raket dan bola untuk bermain di lapangan yang dibagi oleh jaring. Terdapat dua jenis permainan: tunggal (dua pemain) dan ganda (empat pemain dalam dua tim). Menurut (Raibowo et al. 2020) dalam (Arifianto et al., 2020), tenis lapangan kini digemari dan dilakukan oleh hampir seluruh kalangan masyarakat. Tenis lapangan adalah olahraga yang dapat dinikmati oleh semua orang, tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Dalam tenis lapangan, terdapat dua format permainan: tunggal (*single*) dan ganda (*double*), sehingga pemain dapat memilih sesuai dengan preferensi mereka.

Menurut Rex Lardner (2003: 5) dalam (Lia, 2020), Tujuan utama dalam bermain tenis adalah untuk memukul bola ke dalam area lawan dengan presisi sehingga lawan tidak dapat mengenyainya. Menurut Yudoprasetyo (1981) dalam (Lia, 2020), untuk mempelajari tenis

lapangan ada beberapa aspek penting yang harus diperhatikan, antara lain fokus berkonsentrasi, cara memegang raket, ayunan raket, gerakan kaki, gerak tubuh, dan perasaan dalam memukul bola. Permainan tenis tidak hanya mengandalkan tangan semata dalam memukul bola, namun juga membutuhkan konsentrasi pikiran serta gerakan anggota tubuh lainnya agar mampu melakukan pukulan dengan baik. Seorang petenis harus fokus saat bertanding, pandai mengatur cara memegang, mengayun dan mengarahkan raket dengan tepat, serta lincah menggerakkan kaki untuk berlari mengejar bola. Sikap tubuh yang dinamis dan perasaan juga turut mendukung kualitas pukulan. (B.Yudoprasetyo,1981:12) dalam (Amarullah, 2015), ada beberapa aspek krusial yang perlu diperhatikan agar bisa bermain tenis dengan baik. Aspek-aspek tersebut meliputi: konsentrasi pikiran, teknik memegang raket, ayunan raket, gerakan kaki, gerak tubuh, dan perasaan dalam memukul bola.

Dalam tenis lapangan, terdapat beberapa teknik memukul bola dasar yang wajib dipelajari dan dikuasai pemain, khususnya yang masih pemula. Teknik-teknik tersebut antara lain servis, pukulan dari lapangan (*groundstroke*), dan pukulan voli. Menguasai dengan baik teknik dasar ini sangat penting karena selalu digunakan dalam pertandingan. Dengan penguasaan yang benar sejak dini, maka seorang petenis akan lebih mudah untuk menekuni teknik lanjutan. Diharapkan penguasaan teknik dasar ini akan memacu peningkatan keterampilan hingga level maksimal. Dari semua teknik dasar dalam tenis lapangan, *groundstroke* atau pukulan setelah bola memantul di lapangan adalah yang paling sering digunakan saat bertanding. *Groundstroke* bisa dilakukan baik dari sisi *forehand* maupun *backhand* pemain. Menurut Brown (2001) dalam (Suryono, 2016), teknik pukulan pertama yang diajarkan pada pemula tenis adalah *forehand groundstroke*. Alasannya, *forehand groundstroke* merupakan pukulan dominan yang kerap diandalkan para petenis karena memberi rasa percaya diri.

Pukulan *groundstroke forehand* maupun *backhand* penting untuk dikuasai guna mempertahankan bola agar tidak langsung mati di lapangan sendiri. Selain untuk bertahan, pukulan *groundstroke* yang akurat dan sulit dikembalikan lawan juga sangat efektif untuk mencetak angka (Deo, 2020). Pendapat serupa dikemukakan Hume (1986:7) dalam (Ngatman & Fitria Dwi Andriyani, 2016), bahwa teknik pukulan *groundstroke* sangat berperan penting dalam mencetak angka pada pertandingan tenis. Pukulan *forehand groundstroke* dalam tenis lapangan terjadi setelah bola memantul di lapangan. Posisi awal bisa berupa *open stand* atau *close stand*, kemudian raket dibawa ke belakang (*backswing*), diikuti dengan ayunan raket ke depan hingga terjadi kontak dengan bola di depan badan. Pukulan ini diakhiri dengan *followthrough* yang membawa raket ke belakang kepala (*finishing*) (Fahmi, 2016). Tidak hanya itu, pukulan *groundstroke* yang kuat dan akurat berfungsi sebagai senjata untuk memberi tekanan pada pertahanan lawan hingga goyah dan menciptakan peluang mencetak angka. Menurut Kriese (1988) dalam (Amni et al., 2019) pemain tenis rata-rata melakukan *groundstroke* sebanyak 35-50% dari keseluruhan pukulan selama permainan atau pertandingan. Pukulan *forehand groundstroke* adalah pukulan standar yang sering digunakan dalam permainan tenis.

Salah satu komponen fisik yang mempengaruhi pukulan *forehand* adalah kekuatan otot tangan dan *power* otot lengan. Dalam pukulan *forehand*, kekuatan otot tangan sangat penting karena tanpa kekuatan tersebut, kita tidak akan dapat memukul bola secara maksimal. Selain itu, kekuatan juga merupakan salah satu unsur dari komponen fisik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Dalam olahraga tenis, terutama saat melakukan pukulan *forehand*, kekuatan menggenggam juga sangat diperlukan agar pukulan *forehand* dapat dilakukan dengan sempurna. Oleh karena itu, *forehand groundstroke* dalam permainan tenis lapangan membutuhkan penggunaan *power* otot lengan yang kuat. *Groundstroke* yang kuat dan akurat dalam tenis lapangan melibatkan pengaktifan otot lengan yang kuat dan bertenaga. *Power* otot lengan sangat penting untuk melakukan pukulan *groundstroke forehand* dengan akurasi dan

*power* yang tinggi. Kekuatan otot lengan memiliki peran yang signifikan dalam menghasilkan pukulan *forehand* yang baik.

Akurasi *forehand groundstroke* sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *power* otot lengan. *Power otot lengan* yang memadai memungkinkan pemain untuk menghasilkan ayunan raket yang kuat dan terkontrol, sehingga bola dapat diarahkan dengan lebih presisi. Otot lengan yang kuat memungkinkan pemain untuk menghasilkan tenaga yang cukup untuk mengontrol bola dengan baik. Namun, apakah *power* otot lengan benar-benar berhubungan dengan akurasi pukulan *forehand groundstroke*? Klub tenis Mr. Nyoto Bekasi merupakan salah satu klub tenis di Bekasi. Para pemain tenis di klub tersebut tentunya ingin meningkatkan kemampuan *forehand groundstroke* mereka agar dapat bermain tenis dengan lebih baik. Namun, belum diketahui secara pasti apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan akurasi *forehand groundstroke* pada pemain tenis di klub Mr. Nyoto Bekasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk menguji apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap akurasi *forehand groundstroke* pada pemain tenis di Klub Tenis Mr. Nyoto Bekasi.

Berdasarkan hasil pengamatan di Komunitas tenis lapangan Kota Bekasi, diketahui bahwa tingkat akurasi pemain dalam melakukan teknik pukulan *groundstroke* masih tergolong rendah. Hal ini dibuktikan dengan beberapa data masalah yang diamati oleh peneliti. Peneliti melakukan pengumpulan data masalah dengan cara mengadakan turnamen internal dengan seluruh anggota Mr. Nyoto Tennis Club. Peneliti sekaligus pengurus Mr. Nyoto Tennis Club dan beberapa anggota disini dengan inisiatif mengadakan turnamen internal ini bertujuan untuk silaturahmi sesama anggota klub, melatih mental serta kepercayaan diri dalam bertanding, menumbuhkan jiwa yang sportif serta kompetitif dan juga mengukur sejauh mana keterampilan anggota dalam bermain tenis. Berdasarkan data statistik pertandingan di turnamen tersebut, dapat disimpulkan menjadi sebuah permasalahan bahwa tingkat keberhasilan pemain dalam melakukan teknik pukulan *groundstroke* masih tergolong rendah. Beberapa pemain kerap mengalami kesulitan saat mengembalikan bola dari lawan secara konsisten lewat pukulan *groundstroke*. Hal ini terlihat dari banyaknya kesalahan yang mereka lakukan saat berada *groundstroke* dari *baseline*, seperti bola menyangkut net ataupun keluar lapangan. Padahal, konsistensi merupakan pondasi awal yang penting untuk penguasaan teknik *groundstroke*.

Data tersebut juga menunjukkan bahwa presentase kegagalan dalam melakukan pukulan *forehand groundstroke* lebih tinggi dibandingkan dengan keberhasilan pukulan *forehand groundstroke*. Faktor yang mempengaruhi kemampuan pukulan *forehand* tersebut salah satunya adalah *power* otot lengan. Kondisi yang demikian menjadi keberhasilan dalam pembinaan pukulan *forehand* tidak optimal. Di klub Tenis Mr. Nyoto Kota Bekasi belum pernah diadakan tes dan pengukuran kekuatan otot tangan, *power* lengan dan kemampuan pukulan *forehand groundstroke* tenis lapangan. Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “**Hubungan Power Otot Lengan terhadap Akurasi Forehand Groundstroke Klub Tenis Mr. Nyoto Bekasi**”.

## METODE

Menurut Suharsimi Arikunto (2006) dalam (Reza et al., 2018) Metode penelitian merupakan teknik yang diterapkan peneliti untuk menghimpun data studinya. Sementara itu, instrumen penelitian adalah perangkat atau fasilitas yang memudahkan peneliti dalam pengumpulan data, memastikan hasil yang lebih akurat, komprehensif, dan terorganisir, yang pada akhirnya mempermudah proses analisis data. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah pemain di klub Tenis Mr. Nyoto Bekasi yang berjumlah 23 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen tes *power* otot lengan menggunakan tes *Two-Hand Medicine Ball Put* dan akurasi *forehand groundstroke* menggunakan tes *Hewitt Tennis Test Accuracy*. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana.

## HASIL

Data yang digunakan merupakan data hasil pengukuran kepada pemain di klub tenis Mr.Nyoto Bekasi berjumlah 23 pemain. Hasil data dan analisis dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1 Data hasil Tes *Power* Otot Lengan dan *Akurasi Forehand*.

No	Nama	Usia	Hasil <i>Power</i> Otot Lengan (Meter)	Hasil <i>Akurasi Forehand</i> (Poin)
1	Irfan Rafi	25	4,50	19
2	Vionda Novrian	24	6,22	24
3	Alexander Arvin	24	4,50	24
4	Yanto	42	3,54	21
5	Raihan Farezi	24	5,15	27
6	Astino	36	5,71	21
7	Radin	42	5,11	18
8	Firso Trapsilo	37	4,40	26
9	Hany	23	3,44	22
10	Tusthi	30	3,64	16
11	Safira	24	3,98	12
12	Suhardi	45	3,50	23
13	Dwi Fitri	34	2,76	15
14	Yuli Windari	40	2,76	15
15	Yupita	32	2,53	14
16	Billy Novrando	30	4,14	13
17	Hidayat	25	4,14	16
18	Boy Nurzanzam	50	2,98	22
19	Muhamad Ali	30	3,12	12
20	Arif Abdullah	49	4,22	34
21	Marcellino	30	4,74	22
22	Tomni	32	5,15	24
23	Mieke	32	3,16	20

### 1. Analisis Statistik Deskriptif

Hasil analisis deskriptif kekuatan otot tangan, *power* otot lengan dan akurasi *forehand groundstroke* pemain di klub tenis Mr. Nyoto Bekasi, dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2 Deskriptif Statistik Tes *Power* Otot Lengan dan *Akurasi Forehand*.

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Power Otot Lengan	23	2.53	6.22	4.0604	.99092
Akurasi Forehand Groundstroke	23	14	34	20.83	4.677
Valid N (listwise)	23				

#### A. Deskriptif *Power* Otot Lengan

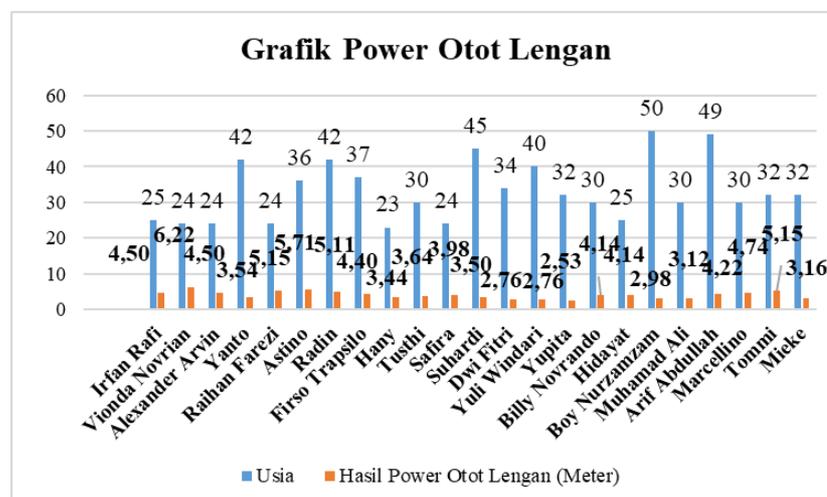
Deskriptif statistik *power* otot lengan pemain di klub tenis Mr. Nyoto Bekasi didapat skor terendah (minimum) 2,53, skor tertinggi (maksimum) 6,22, rata-rata (mean) 4,0604, nilai tengah (median) 4,140, nilai yang sering muncul (modus) 4,5 dan standar deviasi (SD) 0,990.

Tabel 3 Deskriptif Statistik Tes *Power* Otot Lengan.

Statistics		
Power Otot Lengan		
N	Valid	23
	Missing	0
Mean		4.0604
Median		4.1400
Std. Deviation		.99092
Range		3.69
Minimum		2.53
Maximum		6.22

Lebih jelasnya deskripsi tes *power* otot lengan tersebut dapat disajikan dalam bentuk diagram batang berikut ini:

Gambar 1 Diagram Tes *Power* Otot Lengan.



Berdasarkan tabel norma tes *power* otot lengan, 23 orang sampel di klub tenis Mr.Nyoto Bekasi memiliki rata-rata *power* otot lengan sebesar 4,0604 m, yang termasuk dalam kategori SEDANG.

**B. Deskriptif Akurasi *Forehand Groundstroke***

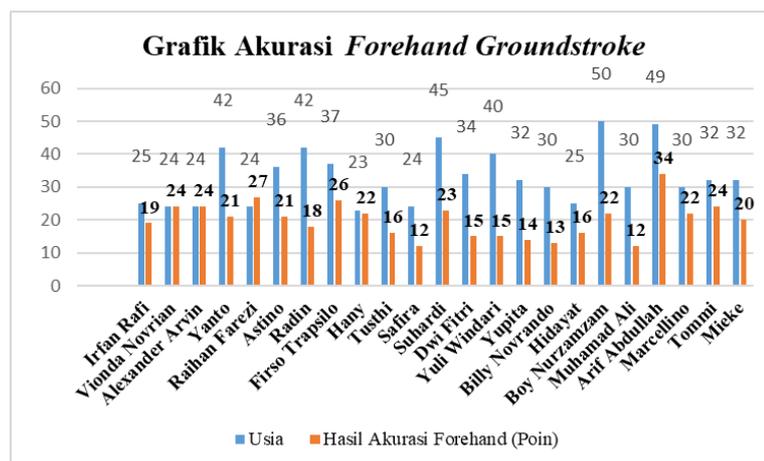
Deskriptif statistik akurasi *forehand groundstroke* pemain di klub tenis Mr.Nyoto Bekasi didapat skor terendah (minimum) 14, skor tertinggi (maksimum) 34, rata-rata (mean) 20,83, nilai tengah (median) 21,00 nilai yang sering muncul (modus) 24 dan standar deviasi (SD) 5,4439.

Tabel 4 Deskriptif Statistik Tes Akurasi *Forehand Groundstroke*

Statistics		
Akurasi Forehand Groundstroke		
N	Valid	23
	Missing	0
Mean		20.83
Median		21.00
Std. Deviation		4.677
Range		20
Minimum		14
Maximum		34

Lebih jelasnya deskripsi tes akurasi *forehand groundstroke* tersebut dapat disajikan dalam bentuk diagram batang berikut ini:

Gambar 2 Diagram Tes Akurasi *Forehand*.



Berdasarkan tabel norma tes Akurasi *Forehand Groundstroke*, 23 orang sampel di klub tenis Mr.Nyoto Bekasi memiliki rata-rata akurasi *forehand groundstroke* sebesar 20,83 yang termasuk dalam kategori SANGAT KURANG.

## 2. Analisis Statistik Inferensial

### A. Uji Normalitas

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Power Otot Lengan	Akurasi Forehand Groundstroke	
N		23	23	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	4.0604	20.83	
	Std. Deviation	.99092	4.677	
Most Extreme Differences	Absolute	.099	.118	
	Positive	.099	.118	
	Negative	-.073	-.072	
Test Statistic		.099	.118	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>	.200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.794	.531	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.783	.518
		Upper Bound	.804	.544

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1241531719.

Hasil output uji normalitas Kolmogorov-Smirnov pada tabel diatas, dapat dianalisis sebagai berikut:

Variabel *Power Otot Lengan*:

- Nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0,200 > 0,05
- Nilai Monte Carlo Sig. (2-tailed) = 0,794 > 0,05
- Hasil ini menunjukkan bahwa data *power* otot lengan juga Berdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Variabel *Akurasi Forehand Groundstroke*:

- Nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0,200 > 0,05
- Nilai Monte Carlo Sig. (2-tailed) = 0,531 > 0,05
- Hasil ini menunjukkan bahwa data akurasi *forehand groundstroke* berdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

### B. Uji Linearitas

Tabel 6 Hasil Uji Linearitas

Hubungan antar variabel	p-value	Sig.	Keterangan
X1→Y	0,070	0,050	Linear

Berdasarkan Tabel 6 terlihat bahwa hubungan variabel bebas dengan variabel terikat didapatkan p-value 0,07 > 0,05. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

## 3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan *power* otot lengan terhadap akurasi *forehand groundstroke* klub tenis Mr.Nyoto Bekasi, maka pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis korelasi *product moment* dan uji signifikansi.

### A. Hasil Uji Korelasi

Tabel 7 Hasil Uji Korelasi

Jenis Korelasi	harga $r$		$P$	Keterangan
	hitung	Tabel ( $n=21$ , $\alpha=5\%$ )		
$X_1 - Y$	0,448	0.413	0,032	Signifikan

Dari tabel output korelasi diatas, dapat dilihat bahwa:

- Nilai korelasi Pearson ( $r$ ) antara variabel *Power Otot Lengan* dan Akurasi *Forehand Groundstroke* adalah 0,448.
- Nilai Sig. (2-tailed) atau p-value adalah 0,032.
- Terdapat tanda (\*) pada nilai korelasi, yang menandakan bahwa korelasi tersebut signifikan pada tingkat signifikansi 0,05 (2-tailed).
- Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,448 dan lebih besar dari  $r_{(0,05)(n=21)} = 0,413$ , berarti hubungan *Power Otot Lengan* terhadap Akurasi *forehand groundstroke* Klub Tenis Mr.Nyoto Bekasi bersifat signifikan.

Tabel 8 Hasil Uji F

Jenis Korelasi	harga $f$		$P$ - $value$	Keterangan
	hitung	Tabel ( $n=21$ , $\alpha=5\%$ )		
$X_1 - Y$	5,273	3,467	0,032	Signifikan

Dari tabel output  $f_{hitung}$  dengan  $f_{tabel}$  diatas, dapat dilihat bahwa:

Nilai F hitung 5,273 lebih besar dari F tabel 3,467 pada tingkat signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan 2;21 yaitu 3,467, Ini menunjukkan bahwa variabel *Power Otot Lengan* secara signifikan dapat digunakan untuk memprediksi Akurasi *Forehand Groundstroke* pada model regresi ini. Dengan kata lain, terdapat hubungan linier yang signifikan antara *Power Otot Lengan* dan Akurasi *Forehand Groundstroke*

#### 4. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

Tabel 9 Hasil Sumbangan Efektif dan Relatif

Variabel	SE	SR
Power Otot Lengan	9.02%	44.8%

Intepretasi:

- Sumbangan Efektif *Power Otot Lengan* terhadap Akurasi *Forehand Groundstroke* adalah 9.02%. Artinya, *Power Otot Lengan* memberikan sumbangan efektif sebesar 9.02% terhadap Akurasi *Forehand Groundstroke* setelah mempertimbangkan variabel lain yang tidak diteliti.
- Sumbangan relatif sebesar 44,88% menunjukkan bahwa secara relatif, *Power Otot Lengan* memberikan kontribusi sebesar 44,88% terhadap total varians yang dapat dijelaskan oleh model regresi dalam memprediksi Akurasi *Forehand Groundstroke*.

## PEMBAHASAN

Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara *power* otot lengan dengan akurasi *forehand groundstroke* ( $r = 0,448$ ,  $p < 0,05$ ). Hal ini berarti semakin tinggi *power* otot lengan seorang pemain tenis, maka semakin tinggi pula akurasi *forehand groundstroke* yang dimilikinya. Koefisien korelasi sebesar 0,448 mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut. Hasil analisis Regresi Sederhana juga menunjukkan bahwa *power* otot lengan memiliki kontribusi dalam memprediksi akurasi *forehand groundstroke*. Berdasarkan tabel ANOVA, diperoleh nilai  $F = 5,273$  dengan signifikansi  $0,032 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa *power* otot lengan secara signifikan dapat digunakan sebagai prediktor untuk akurasi *forehand groundstroke*. Selanjutnya, dari tabel Coefficients diketahui bahwa koefisien untuk variabel *power* otot lengan adalah 2,115. Artinya, setiap kenaikan satu satuan *power* otot lengan akan meningkatkan akurasi *forehand groundstroke* sebesar 2,115 satuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan memberikan kontribusi yang cukup besar dalam menentukan akurasi *forehand groundstroke*. Sumbangan Efektif yang diberikan oleh variabel *power* otot lengan terhadap akurasi *forehand groundstroke* adalah sebesar 9,02% (dari tabel Model Summary). Sedangkan Sumbangan Relatifnya adalah 44,88% (dari perhitungan  $SR(x) = SE(x) / R^2 \times 100\%$ ). Ini menunjukkan bahwa *power* otot lengan memberikan sumbangan yang cukup besar, baik secara efektif maupun secara relatif, terhadap akurasi *forehand groundstroke*.

Dalam penelitian ini, *power* otot lengan merupakan satu-satunya variabel prediktor yang diteliti. Oleh karena itu, sumbangan efektif dan sumbangan relatif yang diberikan oleh variabel lain tidak dapat diketahui. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *power* otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan akurasi *forehand groundstroke*. Semakin besar *power* otot lengan seorang pemain tenis, maka semakin besar pula akurasi *forehand groundstroke* yang dimilikinya. Namun, jika dilihat dari nilai Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,201, maka masih terdapat 79,9% varians dalam akurasi *forehand groundstroke* yang dapat dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *power* otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan akurasi *forehand groundstroke*. Semakin besar *power* otot lengan seorang pemain tenis, maka semakin besar pula akurasi *forehand groundstroke* yang dimilikinya. Namun, masih terdapat faktor-faktor lain yang perlu dipertimbangkan dalam meningkatkan akurasi *forehand groundstroke*. Jadi, hasil uji signifikansi korelasi ini mendukung hipotesis penelitian ini yang menyatakan adanya **Hubungan Power Otot Lengan terhadap Akurasi Forehand Groundstroke pada Klub Tenis Mr. Nyoto Bekasi**.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Terdapat hubungan antara *power* otot lengan terhadap akurasi *forehand groundstroke* pada Klub Tenis Mr.Nyoto Bekasi, dengan nilai  $r_{1.y} = 0,448 > r(0.05)(21) = 0,413$ . Terdapat hubungan antara *power* otot lengan terhadap akurasi *forehand groundstroke* pada Klub Tenis Mr.Nyoto Bekasi, dengan nilai  $F$  hitung 5,273 lebih besar dari  $F$  tabel 3,467 pada tingkat signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan 2;21 yaitu 3,467.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, pada masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Dany Aulia, S.Pd., M.Pd., AIFO-P selaku dosen pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
- 2) Dr. Habibi Hadi Wijaya, S.Or., M.Pd., AIFO selaku dosen pembimbing 2

- yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
- 3) Dr. H. Kosasih, S.E., M.M selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang;
  - 4) Dr. Habibi Hadi Wijaya, S.Or., M.Pd., AIFO selaku Koordinator Program Studi Sarjana Ilmu Keolahragaan;
  - 5) Pihak komunitas Mr. Nyoto Tennis Club Bekasi yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan;
  - 6) Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
  - 7) Sahabat ilmu keolahragaan yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amarullah, I. B. (2015). *Pengaruh Latihan Forehand Drive Tennis dengan Metode Fixed Target dan Moving Target Terhadap Kemampuan Forehand Drive (Penelitian Eksperimen Pada Petenis Klub Phapros Semarang) Tahun 2015* (Issue 6301411162).
- Amni, H., Sulaiman, I., & Hernawan, H. (2019). Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tennis Lapangan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 91–98. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18968>
- Arifianto, I., Raibowo, S., & Jatra, R. (2020). Groundstroke Training Games Dalam Bentuk Video Untuk Atlet Junior Tennis Lapangan. *Jurnal MensSana*, 5, 182–190.
- Deo, R. (2020). *PENGARUH DYER TENNIS TEST TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND DAN BACKHAND GROUNDSTROKE MAHASISWA PRODI PJKR FIK UNY TUGAS*.
- Fahmi, S. (2016). *TINGKAT KEBERHASILAN GROUNDSTROKE FOREHAND DAN BACKHAND PEMAIN TIM NASIONAL TENIS LAPANGAN INDONESIA PADA PERTANDINGAN DAVIS CUP ANTARA INDONESIA VS VIETNAM MARET 2016 DI SOLO FAHMI* (Vol. 152, Issue 3) [Universitas Negeri Jakarta]. [file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias\\_ALAD\\_11\\_Nov\\_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec](file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec).
- Lia, D. (2020). *PENGARUH MODEL LATIHAN “KEMP VINCENT RALLY TENNIS” TERHADAP TINGKAT KONSISTENSI PUKULAN GROUNDSTROKES TENIS LAPANGAN BAGI ANGGOTA UKM TENIS UNY TUGAS* (Vol. 3, Issue 2) [Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
- Ngatman, & Fitria Dwi Andriyani. (2016). *UJI VALIDITAS, RELIABILITAS, DAN RELEVANSI “KEMP VINCENT RALLY TENNIS TEST” TERHADAP TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN TENIS BAGI MAHASISWA FIK UNY* Oleh:
- Reza, I. K., Husin, S., Suranto, & Jubaedi, A. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Tangan Dan Power Lengan Dengan Hasil Forehand Permainan Tennis Lapangan. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(1), 72–77.
- Suryono, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan persepsi kinestetik terhadap keterampilan groundstrokes tenis lapangan pada siswa SD. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 220. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10901>
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.