

Kekuatan Genggaman dan Koordinasi Mata Tangan dengan *Groundstroke Forehand dan Backhand* Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP

Dara Cantika Marrita¹, Damrah², Erianti³, Andre Igoresky⁴

Departemen Pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia¹²³⁴

¹daracantikaa53@gmail.com, ²damrah@fik.unp.ac.id, ³erianti@fik.unp.ac.id, ⁴andre.igo88@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.67>

Kata Kunci : Kekuatan, Genggaman, Koordinasi Mata-Tangan, Groundstroke, Forhand dan Backhand

Abstrak : Masalah dalam penelitian yaitu belum diketahui hubungan kekuatan genggaman dan koordinasi mata-tangan dengan *Groundstroke Forhand* dan *Backhand* Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023. Maka tujuan Penelitian ini adalah hubungan kekuatan genggaman dan koordinasi mata-tangan dengan *Groundstroke Forhand* dan *Backhand*. Jenis penelitian adalah *korelasional* Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengambil mata kuliah tenis semester Juli-Desember tahun 2023 berjumlah 30 orang dengan sampel 21 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik purposive sampling*. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran dengan tes kekuatan genggaman dan koordinasi mata tangan dan *Groundstroke Forhand* dan *Backhand*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi sederhana dan dilanjutkan dengan korelasi ganda. Hasil penelitian ditemukan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan genggaman dengan *groundstroke forhand* dan *backhand* $t_{hitung} = 3,23 > t_{tabel} 1,73$. Dan diterima secara empiris. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan *groundstroke forhand* dan *backhand*, $t_{hitung} = 2,83 > t_{tabel} 1,73$ dan diterima secara empiris. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan genggaman dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan *groundstroke forhand* dan *backhand*, $F_{hitung} = 7,62 > F_{tabel} 3,59$ $\alpha = 0.$ mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023.

Keywords : *Strength, Grip and Eye-Hand Coordination, Forhand and Backhand Groundstroke*

Abstract : *The problem in the study is that the relationship between grip strength and eye-hand coordination with Forhand and Backhand Groundstroke for FIK UNP Sports Education Students for the July-December 2023 Semester Tennis Course. So the purpose of this study is the relationship of grip strength and eye-hand coordination with Forhand and Backhand Groundstroke. The type of research is correlational The population in this study is all students taking tennis courses in the July-December semester of 2023 totaling 30 people with a sample of 21 people. The sampling technique uses purposive sampling technique. To obtain data, measurements were made with hand grip strength and eye coordination tests and Forhand and Backhand Groundstrokes. The data was analyzed using simple correlation techniques and continued with multiple correlations. The results found that: 1) There was a significant relationship between grip strength with forhand groundstroke and backhand $t_{count} = 3.23 > t_{table} 1.73$. And empirically accepted. 2) There is a significant relationship between eye-hand coordination with forhand*

and backhand groundstrokes, $t_{count} = 2.83 > t_{table} 1.73$ and is accepted empirically. 3) There is a significant relationship between grip strength and eye-hand coordination together with forhand and backhand groundstrokes, $F_{calculate} = 7.62 > F_{table} 3.59 \alpha = 0.5$. FIK UNP Sports Education students Tennis Semester July-December 2023.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan mental. Tujuan keolahragaan nasional menurut Undang-undang No. 3 Tahun 2005 pasal 4 yang berbunyi "keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa". Menurut Damrah (2019) olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/ disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan pesat, semakin populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat di dunia khususnya di Indonesia adalah tenis lapangan. Perkembangan ini disebabkan karena tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang mulai dari anak-anak, orang dewasa sampai orang tua.

Olahraga tenis adalah salah satu olahraga yang bergensi dan memiliki ciri khas yang tidak kalah meriahnya dengan cabang olahraga yang lain (Damrah, 2019). Tenis adalah permainan bola kecil yang dapat dimainkan secara tunggal atau ganda, permainan ini dimainkan dengan cara memukul bola dengan

raket ke dalam lapangan lawan yang dibatasi oleh net (Igoresky, 2022). Tenis adalah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang setengah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga sudah menjadi trend di masyarakat dan mempunyai gengsi tersendiri baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga mempunyai makna yang tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olahraga itu adalah cabang tenis. Permainan tenis mengalami perkembangan yang pesat, terbukti dengan banyaknya anggota-anggota yang ikut bergabung ke klub-klub tenis yang ada. Sebagai olahraga yang dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga permainan tenis semakin populer dan berkembang pesat apalagi tenis ini dapat dilaksanakan di lapangan terbuka maupun lapangan tertutup.

Pemain yang ingin meraih prestasi setinggi-tingginya perlu dilakukan latihan yang lebih keras dan sungguh-sungguh. Untuk mencapai prestasi optimal dalam permainan tenis dosen mempunyai peranan yang sangat penting. Oleh karena itu dosen harus mampu menyusun program latihan dan memilih serta menerapkan metode latihan sesuai dengan maksud dari latihan itu sendiri. Dosen juga harus selalu memberikan bimbingan pada para mahasiswanya. Untuk bermain tenis dengan baik dan berprestasi dibutuhkan komponen kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik pula. Menurut Pitnawati (2019) prestasi dalam olahraga adalah hasil yang diperoleh

atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga atau berolahraga.

Irawadi (2019:2). Seorang pemain tenis yang baik adalah pemain yang mampu memenangkan pertandingan-pertandingan yang diikutinya. Pemain demikian disebut sebagai petenis berprestasi. Petenis berprestasi biasanya memiliki kemampuan seperti mempunyai kualitas kondisi fisik yang baik menguasai teknik-teknik memukul, menguasai strategi dan taktik bertanding, dan memiliki kemampuan mental. Faktor-faktor tersebut merupakan kemampuan yang mutlak dimiliki oleh seorang pemain tenis untuk berprestasi.

Penguasaan teknik dasar adalah untuk pemantapan dan pengembangan pukulan selanjutnya. Tujuan lain adalah untuk menghindari kesalahan-kesalahan dalam memukul bola, jadi jelas bahwa penguasaan teknik dalam cabang olahraga tenis itu sangat penting dan harus dikuasai dalam usaha untuk mencapai prestasi. Mengingat pentingnya teknik pukulan forehand dan backhand dalam permainan tenis bagi para pemain yang ingin menjadi tangguh pada pertandingan, pukulan ini dapat meningkatkan susunan jumlah senjata pukulan maupun cara menerapkan taktik permainan untuk memenangkan suatu pertandingan, jika dilakukan dengan baik akan mempercepat perolehan angka dalam permainan yang panjang.

Dalam permainan tenis ada berbagai macam pukulan yang bisa untuk menyerang dan mendapatkan point. Salah satu jenis pukulan tenis adalah *forehand* dan *backhand*. Dalam permainan tenis, penguasaan teknik pukulan merupakan dasar yang penting agar dapat bermain dengim baik. Ada beberapa jenis pukulan dasar dalam permainan tenis. Ada empat jenis pukulan dasar yang hams dikuasai oleh petenis, yaitu *serve*, *forehand drive (ground stroke)*, *backhand drive (ground stroke)* dan *volley*. Dari empat jenis pukulan tersebut, forehand

drive merupakan salah satu yang menjadi dasar utama untuk bermain tenis. (Firdaus, 2010)

Forehand merupakan Teknik pukulan yang sering digunakan dalam bermain tenis. Teknik ini dilakukan di mana telapak tangan yang memegang raket dihadapkan ke depan pada saat memukul . Pukulan forehand merupakan pukulan yang dilakukan dengan tangan kanan dari sebelah kanan badan, terkecuali bila pemain itu kidal (Abdoellah, 1981). Forehand groundstrokes adalah teknik pukulan dasar dalam permainan bola tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan pada sisi forehand. Pemain yang memegang raket dengan tangan kanan, otomatis bola yang dipukul dari sebelah kanan, sedangkan pemain yang menggunakan tangan kiri ,maka bola yang dipukul dari arah kiri tubuhnya . Pukulan ini adalah salah satu unsur dari pukulan dasar dalam bermain tenis (*fundamental of basic ground strokes*). Oleh karena itu pukulan forehand amat penting untuk dikuasai dalam bermain atau bertanding ,karena lebih dari 50% seorang pemain rata-rata menggunakan forehand (Soediarso.1998, Crespo. 2002). Terutama pemain yang memiliki forehand sebagai senjata (weapon) untuk mendapatkan poin.

Backhand merupakan pukulan yang dilakukan di sebelah kiri bagi pemain yang memegang raket menggunakan tangan kanan ,atau disebelah kanan bagi pemain yang memegang raket dengan tangan kiri [ITF.2002]. Pukulan backhand merupakan pukulan yang dilakukan dengan tangan kanan tetapi dari sebelah kiri badan bagi petenis yang tidak memegang raket dengan menggunakan tangan kiri (Arma Abdoellah, 1981). Backhand groundstroke adalah teknik pukulan dasar dalam permainan tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan dari sisi backhand.

Dalam upaya peningkatan prestasi dalam permainan tenis lapangan *groundstroke forehand* dan *backhand* harus dilatihkan secara intensif. Kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* tersebut harus ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan memperhatikan unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* tersebut. Untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis lapangan pada mahasiswa perlu memperhatikan kekuatan genggaman dan koordinasi mata-tangan yang dimiliki.

Kekuatan merupakan suatu komponen yang sangat dibutuhkan dalam kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Menurut Syafruddin (2011) mengatakan bahwa "kekuatan merupakan kemampuan kemampuan otot atau tarik menarik. Erianti (2019) secara fisiologis (ilmu faal) mengartikan kekuatan adalah "merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau latihan, sedangkan secara fisikalis (ilmu fisika) kekuatan merupakan hasil perkalian antara massa dengan percepatan".

Menurut Ismaryati (2008), "Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan". Menurut Djoko Pekik Irianto (2002) "koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien".

Untuk dapat memberikan latihan dengan tepat perlu diadakan penelitian mengenai hubungan antara koordinasi mata-tangan dan kekuatan genggaman dengan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand*. Sehubungan dengan hal itulah maka akan diadakan penelitian tentang: Hubungan kekuatan genggaman dan koordinasi mata tangan dengan *groundstroke forehand* dan *backhand*

mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester juli-desember 2023

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Menurut Umar (1998) menguraikan bahwa "Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui berapa besar kontribusi antara variabel bebas dengan variabel terikat". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengambil mata kuliah tenis semester Juli-Desember tahun 2023 berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik purposive sampling*. Maka sampel berjumlah 21 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran dengan tes kekuatan genggaman dan koordinasi mata tangan dan *Groundstroke Forhand* dan *Backhand*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi sederhana dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

HASIL

1. Kekuatan Genggaman

Tabel 1. Hasil Data Kekuatan Genggaman

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
53 – 59	5	23,81
46 – 52	7	33,33
39 – 45	3	14,29
32 – 38	2	9,52
25 – 31	4	19,03
Jumlah	21	100

Pada tabel 1, maka dapat disimpulkan bahwa dari 21 orang mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester Juli-Desember Tahun 2023 yang memiliki kekuatan genggaman untuk kelas interval 25 - 31 adalah 4 orang (19,05%), kelas interval 32 -

38 yaitu sebanyak 2 orang (9,52%) dan yang memiliki kelas interval 39 - 45 adalah 3 orang (14,29%). Sedangkan kelas interval 46 - 52 yaitu sebanyak 7 orang (33,33%) dan kelas interval 53 - 59 yaitu 5 orang (23,81%).

2. Koordinasi Mata-Tangan

Tabel 2. Hasil Data Koordinasi Mata-Tangan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
17 - 19	5	23,81
14 - 16	8	38,10
11 - 13	4	19,05
8 - 10	3	14,29
5 - 7	1	4,76
Jumlah	21	100

Berdasarkan pada tabel 2, maka dapat disimpulkan bahwa dari 21 orang mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester Juli-Desember Tahun 2023 yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian ini, yang memiliki koordinasi mata-tangan untuk kelas interval 5 - 7 yaitu hanya 1 orang (4,76%), kelas interval 8 - 10 adalah 3 orang (14,29%) dan kelas interval 11 - 13 yaitu 4 orang (19,05%). Selanjutnya untuk kelas interval 14 - 16 ditemukan sebanyak 8 orang (38,10%) dan kelas interval 17 - 19 yaitu ada 5 orang (23,81%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar 2.

3. Groundstroke Forehand dan Backhand

Hasil data *groundstroke forehand dan backhand* dari 21 orang mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester Juli-Desember Tahun 2023, didapatkan skor tertinggi adalah 88 dan skor terendah yaitu 53, sedangkan *range* (jarak pengukuran) adalah 35. Berdasarkan data yang telah diuraikan di atas, maka diperoleh rata-rata hitung (*mean*) 76,62, nilai tengah (*median*) adalah 71, dan simpangan baku (*standar deviasi*) 9,19. Selanjutnya distribusi hasil data *groundstroke forehand dan backhand* mahasiswa tersebut dapat dilihat tabel 3.

Tabel 3. Hasil Data *Groundstroke Forehand dan Backhand*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
85 - 92	4	19,05
77 - 84	9	42,86
69 - 76	4	19,05
61 - 68	3	14,29
53 - 60	1	4,76
Jumlah	21	100

Pada tabel 3, maka dapat disimpulkan bahwa dari 21 orang mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester Juli-Desember Tahun 2023 yang memiliki *groundstroke forehand dan backhand* untuk kelas interval 53 - 60 hanya 1 orang (4,76%), kelas interval 61 - 68 yaitu sebanyak 3 orang (14,29%) dan yang memiliki kelas interval 69 - 76 adalah 4 orang (19,05%). Sedangkan kelas interval 77 - 84 yaitu sebanyak 9 orang (42,86%) dan kelas interval 85 - 92 yaitu 4 orang (19,05%). Untuk lebih jelasnya histogram variabel *groundstroke forehand dan backhand* dapat dilihat gambar 3.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kekuatan genggaman Dengan *Groundstroke forehand dan backhand* Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester Juli-Desember Tahun 2023

Kekuatan genggaman tangan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot ekstremitas atas tubuh yang dapat berkontraksi untuk menahan dan menerima beban yang maksimal. Sesuai pengertian kekuatan yang dikemukakan oleh Harsono (2018) adalah "Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/force terhadap suatu tahanan". Sesuai dengan pendapat ini maka yang dimaksud dengan kekuatan disini adalah kekuatan

genggaman tangan sebagai suatu kemampuan sekelompok otot tangan dalam membangkitkan tegangan/force terhadap suatu tahanan pada saat melakukan pukulan *forehand dan backhand*. Kekuatan genggaman tangan tersebut juga dapat dikatakan salah satu unsure yang dibutuhkan dalam melakukan *groundstroke forehand dan backhand* dalam olahraga tenis. Dalam penelitian ini kekuatan genggaman tangan ini merupakan kemampuan mahasiswa untuk memegang atau meraih sesuatu dengan jari atau tangan dengan menggunakan tes *Hand Grip Dynamometer*.

Memiliki kekuatan genggaman tangan untuk memegang raket untuk melakukan *groundstroke forehand dan backhand* dalam olahraga tenis, menjadi suatu keharusan dimiliki mahasiswa. Fungsi kekuatan genggaman tangan adalah untuk membantu dalam mempertahankan raket yang dipegang baik jenis pegangan maupun dalam melakukan pukulan *forehand dan backhand*. Genggaman yang kuat sangat dibutuhkan pada saat mengayun raket atau pada saat perkenaan bola dengan raket, seandainya genggaman tangan tidak kuat pada raket bisa saja terjadi raket akan lepas ketika mengayun menerima bola.

2. Hubungan Koordinasi mata-tangan Dengan Groundstroke forehand dan backhand Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester Juli-Desember Tahun 2023

Peranan koordinasi mata-tangan dapat dilihat, yaitu ketika mahasiswa melakukan gerakan *groundstroke forehand dan backhand* akan terlihat mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak kearah bola mengayun raket, kemudian melakukan pukulan dengan teknik yang benar secara mulus dan efektif kearah tujuan yang diinginkan. Artinya kemampuan mahasiswa untuk merangkai beberapa gerakan kedalam satu pola gerak yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuan.

Para ahli lain mengatakan bahwa koordinasi mata-tangan adalah suatu kemampuan biometrik yang kompleks yang mempunyai hubungan erat dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Menurut Wulandari (2019) kecepatan dalam permainan tenis lapangan ditentukan oleh pegangan jari dan telapak tangan dalam memegang raket pada memukul pegangan harus kuat dan menyatu dengan raket sehingga waktu raket kontak dengan bola tidak bergetar.

Bompa mengatakan yang dikutip oleh Soleh (2007) bahwa “dalam koordinasi mata tangan akan menghasilkan timing dan akurasi”. Artinya ketepatan gerakan yang dilakukan mahasiswa dalam pelaksanaan *groundstroke forehand dan backhand* dan bola dapat diarahkan pada sasaran yang diinginkan salah satu faktor didukung oleh tingkat koordinasi yang dimilikinya.

Berpedoman pada uraian di atas, maka jelaslah bahwa tingkat koordinasi merupakan komponen kondisi fisik penting untuk dimiliki oleh mahasiswa. Memang tidak mudah bagi seseorang untuk memiliki tingkat koordinasi dengan baik, karena banyak factor yang mempengaruhi tingkat koordinasi yaitu seperti yang dikemukakan oleh Irawadi (2017) yakni “Daya pikir, kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra, pengalaman motorik, dan kemampuan motorik”.

Sesuai dengan pendapat ini, maka dengan adanya daya pikir, kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra pengalaman motorik, dan kemampuan motorik, seseorang akan mampu menganalisa dan memutuskan tindakan atau gerakan apa yang harus dilakukan dan semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak, seperti syaraf, otot yang akan melakukan gerakan. Misalnya gerakan *groundstroke forehand dan backhand* dalam olahraga tenis yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP

mata kuliah tenis semester Juli-Desember Tahun 2023 yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Sebagaimana menurut Erianti (2022) daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki seorang atlet.

3. Hubungan Kekuatan genggaman dan Koordinasi mata-tangan Secara Bersama-Sama Dengan *Groundstroke forehand dan backhand* Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester Juli-Desember Tahun 2023

Temuan hasil penelitian ketiga dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) kekuatan genggaman dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan *groundstroke forehand dan backhand* mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester Juli-Desember Tahun 2023, dan diterima kebenarannya secara empiris, serta memberikan kontribusi atau sumbangan sebesar 45,83%. Artinya dua komponen kondisi fisik kekuatan genggaman tangan dan koordinasi mata tangan yang mahasiswa miliki, cukup besar sumbangannya terhadap kemampuan *groundstroke forehand dan backhand* mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester Juli-Desember Tahun 2023.

Pukulan forehand groundstroke adalah pukulan setelah bola memantul dari lapangan dan di pukul dari sisi forehand. Pukulan forehand groundstroke memiliki beberapa tahapan yaitu gerakan mengayunkan raket ke belakang, ayunan pukulan ke depan (saat perkenaan) dan gerakan lanjutan setelah perkenaan antara raket dan bola. Pukulan forehand groundstroke yang dilakukan secara konsisten akan dapat memberikan angka dalam permainan tenis lapangan, karena pukulan ini lebih sering digunakan untuk mematikan lawan.

Menurut Arma Abdoellah (1981) tiga hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pukulan forehand adalah "1) Ayunan ke belakang (*backswing*), 2) Saat bola kena raket, 3) Gerak-lanjut (*followthrough*)". Sesuai dengan pendapat ini, maka dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan pukulan forehand ada 3 hal penting yang harus diperhatikan yaitu ayunan raket terlebih dahulu ke belakang (*backswing*), kemudian pada saat bola kena raket, focus pada bola dan pukul secepatnya. Selanjutnya ayunan setelah pukulan dan arahkan raket ke sasaran atau tujuan yang diinginkan.

Sedangkan *groundstroke backhand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang raket menghadap ke belakang atau posisi punggung tangan yang memegang raket. *Groundstroke backhand* 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).

Dalam melakukan pukulan *backhand* seseorang dapat memegang raket setidaknya dengan tiga cara yang sesuai, cara yang paling umum adalah *backhand Eastem* yaitu pergelangan harus berada agak ke kiri dari bagian atas pegangan raket (merangkep ke raket, dengan tepinya tegak lurus terhadap lapangan). Selain itu *backhand* dua tangan lebih efektif untuk menambah kekuatan, membantu mengendalikan ayunan dan membuat posisi raket untuk memukul bola dengan putaran atas. Namun kekurangannya adalah tidak dapat menjangkau untuk pukulan-pukulan lebar, tidak bisa menggerakkan raket dengan leluasa untuk memukul bola yang mengarah langsung ke pemain.

Selanjutnya pukulan *groundstroke forehand dan backhand* yang dilakukan mahasiswa pada

saat pengambilan tes, belum ditunjang oleh penempatan posisi tubuh secara tepat. Posisi tubuh yang tepat akan terbentuk apabila seseorang mampu mengatur gerakan kakinya. Sebaliknya, tanpa pergerakan kaki yang baik akan sulit seseorang menemukan titik pukul yang tepat dalam bermain. Untuk dapat menghasilkan pukulan sesuai yang diharapkan maka seorang mahasiswa harus menguasai teknik-teknik dasar dan teknik-teknik pukulan yang baik pula.

Perlu juga dipahami dan dimengerti bahwa menguasai teknik-teknik dasar dan teknik-teknik pukulan dalam olahraga tenis, memang tidak mudah dan tidak akan maksimal hasilnya kalau hanya dipelajari dalam tatap muka 1 kali dalam seminggu dan dengan bobot 2 SKS. Artinya perlu diluar jam wajib harusnya mahasiswa berlatih mandiri minimal 2 kali dalam seminggu, sehingga ada cukup waktu untuk mengoptimalkan kemampuan gerak untuk ketampilan, misalnya keterampilan pukulan *groundstroke forehand dan backhand*. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Suci Nanda Sari (2017) "pembelajaran keterampilan gerak diperlukan untuk mengoptimalkan kemampuan dalam menguasai keterampilan gerak yang ada pada diri seseorang dari kurang terampil menjadi lebih terampil".

Sesuai dengan pendapat di atas, maka jelaslah bahwa untuk menjadikan mahasiswa terampilan dalam pukulan *groundstroke forehand dan backhand* dalam cabang olahraga tenis, perlu dikuasai dahulu ketrampilan gerak. Tentu hal ini perlu dilatih keterampilan gerak, misalnya keterampilan gerak teknik-teknik atau cara-cara seperti yang dikemukakan oleh Irawadi (2019) membahas teknik dalam tenis maka akan membahas tiga permasalahan pokok yakni, teknik bergerak atau pergerakan kaki, teknik memukul, dan teknik memegang raket. Ketiga teknik tersebut pada hakikatnya

merupakan satu kesatuan, karena ketiganya saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain. Artinya ada tiga hal penting dalam mempelajari teknik dalam olahraga tenis yaitu teknik pergerakan kaki, teknik memukul dan teknik memegang raket.

SIMPULAN

Kekuatan genggaman mempunyai hubungan secara signifikan dengan *groundstroke forehand dan backhand* mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester Juli-Desember Tahun 2023 dan diterima kebenarannya secara empiris. Koordinasi mata-tangan mempunyai hubungan secara signifikan dengan *groundstroke forehand dan backhand* mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester Juli-Desember Tahun 2023 dan diterima kebenarannya secara empiris. Koordinasi mata-tangan dan kekuatan genggaman secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan *groundstroke forehand dan backhand* mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP mata kuliah tenis semester Juli-Desember Tahun 2023 dan diterima kebenarannya secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. S.T.O. Yogyakarta. P.T Sastra Husada
- Bakhtiar, S. (2005). Latihan kekuatan bagi atlet tenis. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 5(9), 71-88.
- Damrah, D., Pitnawati, P., & Erianti, E. (2019). Pelatihan Tenis Terhadap Guru Pendidikan Jasmani sekolah Dasar Negeri di Kota Padang. *Widya Laksana*, 8(2), 202-207.

- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Erianti, Yuni Astuti. (2019). *Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Firdaus, K. (2010). Penguasaan keterampilan pukulan forehand drive bagi petenis pemula PTL club UNP: Survey terhadap proses penguasaan keterampilan pukulan forehand drive dengan memperhatikan faktor status kesegaran jasmani, keterampilan motorik dan tipe tubuh.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Husein Umar. (1998). *Metodologi Penelitian : Aplikasi Dalam Pemasaran*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Husni, M. M., & Irawadi, H. (2017). *Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Dan Shooting Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang*. 2015, 42–43.
- Igoresky, A. (2022). *Pengaruh Metode Gaya Mengajar Dan Motor Ability Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Service Pada Permainan Tennis Lapangan (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK-UNP)* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- ITF. (2002) *Group Tennis Drills for Competitive Players*. Canada: ITF
- ITF. (2002) *Strength and Conditioning For Tennis*. Canada
- Pitnawati, P., & Damrah, D. (2019). Evaluasi pelaksanaan program latihan senam di klub senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Siska, T., Erianti, E., Deswandi, D., & Zulbahri, Z. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi dengan Kemampuan Servis Atas pada Pemain Bola Voli Putra Activa Lintau. *Jurnal JPDO*, 5(8), 150-154.
- Soleh Hartadi. 2007. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atlet Bolavoli Yuniior di Klub Bolavoli Yuso Yogyakarta*. Skripsi.
- Sumosardjuno. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press
- Ulfian, R., & Damrah, D. (2019). Pembinaan Olahraga Bulutangkis Di Klub PB Starta Kerinci Provinsi Jambi. *Jurnal JPDO*, 2(8), 53-58.
- Wulandari, I., & Arnando, M. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kecepatan Service Tennis. *Jurnal Performa*, 4(1), 19-28.