**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP KEKUATAN DAN KEMAMPUAN AKURASI *GROUNDSTROKE*  PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) TENIS LAPANGAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan**

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna**

**Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga**

****

**Oleh:**

**Uun Ina Prastiwi**

**13602241090**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

**ABSTRAK**

Uun Ina Prastiwi, 2017**: Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Terhadap Kekuatan dan Kemampuan Akurasi *Groundstroke* Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta**.

Penelitian ini dilator belakangi dengan belum diketahui pengaruh latihan kekuatan yang efektif serta fleksibel dalam meningkatkan kekuatan dan peforma petenis UKM Universitas Negeri Yogyakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kekuatan dan kemampuan akurasi *groundstroke* pada UKM tenis lapangan Universitas Negeri Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Desain yang digunakan adalah *one group pretest posttest.* Populasi penelitian adalah UKM tenis lapangan UNY yang berjumlah 30 mahasiswa yang terdiri dari 20 mahasiswa putera dan 10 mahasiswa puteri. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan teknik penentuan sampelnya dilakukan menurut pertimbangan tertentu pada penelitian dengan jumlah sampel 14 mahasiswa putera. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *push up, sit up, hand grip, leg dynamometer* dan *groundstroke hewit tennis test.* Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*).

Berdasarkan hasil analisisi uji t pada variabel kekuatan diketahui hasil pada data kekuatan *hand grip* diperoleh nilai t hitung (3,725) > t tabel (2,160), pada kekuatan *push up* tersebut diperoleh nilai t hitung (7,170) > t tabel (2,160), pada kekuatan *sit up* tersebut diperoleh nilai t hitung (4,401) > t tabel (2,160), pada kekuatan *leg press dynamometer* diperoleh nilai t hitung (3,733) > t tabel (2,160). Hasil analisis pada akurasi *groundstroke forehand* diperoleh nilai t hitung (4,046) > t tabel (2,160), dan nilai *p* (0,001) < dari 0,05 dan hasil analisisi data *groundstroke backhand* diperoleh nilai t hitung (3,930) > t tabel (2,160), dan nilai *p* (0,002) < dari 0,05, diartikan bahwa **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Dengan hasil uji t tersebut dapat diketahui nilai-nilai t hitung> t tabel, hasil tersebut diartikan bahwa ada pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kekuatan dan kemampuan akurasi *groundstroke* pada UKM tenis lapangan Universitas Negeri Yogyakarta.

*Kata kunci : Pengaruh Latihan Medicine Ball, Kekuatan, Kemampuan Akurasi Groundstroke.*

**ABSTRACT**

Uun Ina Prastiwi, 2017: **The Effect of *Medicine Ball* Exercise on the Strength and the Ability of *Groundstroke* Accuracy on Student Activity Unit of Tennis at Yogyakarta State University**

The background of this research is the unknown effect of effective strength training and flexible in improving the strength and performance of tennis player of Yogyakarata State University's. The aim of this research is to know the effect of *medicine ball* exercise on the strength and the ability of *groundstroke* accuracy on Student Activity Unit of Tennis at Yogyakarta State University.

The method used in this research is quasi-experimental method. The research design that used in this research is *one group pretest posttest*. The population of this research was 30 students of Student Activity Unit of Tennis at UNY, consisting of 20 male students and 10 female students. The sample in this study using purposive sampling technique where the sample's determining technique is done according to certain considerations of this research with the number of samples are 14 male students. The instruments used in this research are *push up, sit up, hand grip, leg dynamometer* and *groundstroke hewit tennis test*. Data analysis technique is hypothesis test with t test analysis (*paired sample t test).*

Based on the result of t test analysis on the strength's variable, it is known that the result on *hand grip* strength data obtained t value (3,725)> t table (2,160), on the *push up’s* strength obtained t value (7,170)> t table (2,160) *sit up* is obtained t value (4.401)> t table (2.160), the strength of *leg press dynamometer* obtained t value (3.733)> t table (2.160). The result of analysis on accuracy of *groundstroke forehand* obtained t value (4,046)> t table (2,160), and p value (0,001) <from 0,05 and result of *backhand groundstroke* data analysis obtained t value (3,930)> t table (2,160) , and the p value (0.002) <from 0.05. It means that **Ha**: is accepted and **Ho**: is declined. With the results of t test, it can be known values t count> t table, the result is interpreted that there is an influence *medicine ball* training on strength on Student Activity Unit of Tennis at Yogyakarta State University.

Keywords: *Influence, Medicine Ball Exercises, Strength, Groundstroke Accuracy Ability*.

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Uun Ina Prastiwi

NIM : 13602241090

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tugas Akhir Skripsi : Pengaruh Latihan *Medicin Ball* Terhadap Kekuatan Dan Akurasi *Groundstroke* Pada UKM Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta.

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Agustus 2017

Yang menyatakan,

Uun Ina Prastiwi

NIM. 13602241090

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP KEKUATAN DAN KEMAMPUAN AKURASI *GROUNDSTROKE* PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) TENIS LAPANGAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Uun Ina Prastiwi

NIM 13602241090

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang

bersangkutan.

Yogyakarta, Agustus 2017

Mengetahui, Disetujui,

Ketua Program Studi Dosen Pembimbing,

Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M. Or Dr. Abdul Alim, M. Or.

NIP. 19711229 200003 2 001 NIP. 19821120 200604 1 001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP KEKUATAN DAN KEMAMPUAN AKURASI *GROUNDSTROKE* PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) TENIS LAPANGAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Uun Ina Prastiwi

NIM 13602241090

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

****Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 29 Agustus 2017

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan Tanda Tangan Tanggal

Dr. Abdul Alim, M.Or. ................................... ..................

Ketua Penguji/Pembimbing

Nur Indah Pangastuti, M.Or. .................................... ..................

Sekretaris

Dr. Or. Mansur, MS. ................................... ..................

Penguji

Yogyakarta, September 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

**Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed.**

NIP. 196407071988121001

**HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Drs. Eddiy Siswanto dan Sri Suyatmi yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Heru Dwi Novanto yang selalu mendukung, terima kasih atas dorongan dan semangatnya.
3. Seluruh teman-teman prodi PKO FIK UNY angkatan 2013 terimakasih atas kebersamaannya selama ini.
4. Almamater UNY terimakasih atas pembelajaran yang saya dapatkan selama ini.

**KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Terhadap Kekuatan Dan Kemampuan Akurasi *Groundstroke*  Pada UKM Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta” dapat dilaksanakan dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Abdul Alim, M.Or, Penasihat Akademik dan Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan nasihat untuk kelancaran studi penulis.
2. Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi, Bapak Dr. Or. Mansur, MS. selaku Penguji Utama dan Ibu Nur Indah Pangastuti, M.Or selaku Sekretaris Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Seluruh anggota UKM tenis lapangan yang telah membantu dalam penelitian ini sehingga penelitian ini berjalan sebagaimana mestinya.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
7. Teman-teman PKO angkatan 2013, sahabat-sahabat terbaik penulis, dan keluarga yang selalu mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khusunya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Agustus 2017

Penulis

Uun Ina Prastiwi

NIM. 13602241090

**DAFTAR ISI**

Halaman

**SAMPUL DALAM** i

**ABSTRAK** ii

***ABSTRACT*** iii

**SURAT PERNYATAAN** iv

**SURAT PERSETUJUAN** v

**HALAMAN PENGESAHAN** vi

**HALAMAN PERSEMBAHAN** vii

**KATA PENGANTAR** viii

**DAFTAR ISI** x

**DAFTAR TABEL** xii

**DAFTAR GAMBAR** xiii

**DAFTAR LAMPIRAN** xv

**BAB I. PENDAHULUAN** 1

1. Latar Belakang 1
2. Identifikasi Masalah 4
3. Batasan Masalah 5
4. Rumusan Masalah 5
5. Tujuan Penelitian 5
6. Manfaat Penelitian 5

**BAB II. KAJIAN PUSTAKA** 7

1. Kajian Teori 7
2. Penelitian yang Relevan 23
3. Kerangka Berpikir 25
4. Hipotesis 26

**BAB III. METODE PENELITIAN** 27

1. Tempat dan Waktu ……………………………………………... 27
2. Desain Penelitian 27
3. Definisi Operasional Variabel Penelitian 28
4. Populasi dan Sampel 28
5. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data 30
6. Teknik Analisis Data 43

**BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN** 45

1. Hasil Penelittian 45
2. Pembahasan 61

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN** 66

1. Kesimpulan 66
2. Implikasi penelitian 66
3. Keterbatasan Penelitian 66
4. Saran 67

**DAFTAR PUSTAKA** 69

**LAMPIRAN** 72

**DAFTAR TABEL**

Halaman

Tabel 1. Perkenaan Otot *Forehand Groundstroke* 17

Tabel 2. Perkenaan Otot *Backhand* Satu Tangan 17

Tabel 3. Perkenaan Otot *Backhand* Dua Tangan. 18

Tabel 4. Program Latihan 31

Tabel 5. Statistik Hasil Penelitian *Hand grip* 45

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *Hand grip Pretest* 46

Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Hand Grip Posttest*........................................... 46

Tabel 8. Statistik Hasil Penelitian *Sit Up* 47

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Sit Up Pretest* 48

Tabel 10. Distribusi Frekuensi *Sit Up Posttest* 48

Tabel 11. Statistik Hasil Penelitian *Push Up* 49

Tabel 12. Distribusi Frekuensi *Push Up Pretest* 50

Tabel 13. Distribusi Frekuensi *Push Up Posttest* 50

Tabel 14. Statistik Hasil Penelitian *Leg Press Dynamometer* 51

Tabel 15. Distribusi Frekuensi *Leg Press Dynamometer Pretest* 52

Tabel 16. Distribusi Frekuensi *Leg Press Dynamometer Poasttest* 52

Tabel 17. Stastik Hasil Penelitian *Groundstroke Forehand* 53

Tabel 18. Distribusi Frekuensi *Groundstroke Forehand Pretest* 54

Tabel 19. Distribusi Frekuensi *Groundstroke Forehand Posttest* 54

Tabel 20. Stastik Hasil Penelitian *Groundstroke Backhand* 55

Tabel 21. Distribusi Frekuensi *Groundstroke Backhand Pretest* 56

Tabel 22. Distribusi Frekuensi *Groundstroke Backhand Posttest* 56

Tabel 23. Hasil Presentase Peningkatan Kekuatan 57

Tabel 24. Hasil Presentase Peningkatan Akurasi *Groundstroke* 58

Tabel 25. Hasil Uji Normalitas 59

Tabel 26. Hasil Uji Homogenitas 60

Tabel 27. Hasil Uji Hipotesis (Uji t) 60

**DAFTAR GAMBAR**

Halaman

Gambar 1. Teknik Gerakan *Forehand Groundstroke* 13

Gambar 2. Teknik Gerakan *Backhand* Dua Tangan 14

Gambar 3. Perkenaan Otot *Backhand* Satu Tangan. 15

Gambar 4. Sikap Siap 16

Gambar 5. Otot Tubuh Manusia Tampak Depan 18

Gambar 6. Otot Tubuh Manusia Tampak Belakang 18

Gambar 7. Kerangka Berfiir 25

Gambar 8. *One Group Pretest Posttest Design* 27

Gambar 9. *Medicine Ball Throw* 32

Gambar 10. *Medicine Ball Lunge* 33

Gambar 11. *Rusian Twist* 34

Gambar 12. *Medicine Ball X Drill* 35

Gambar 13. *Up and Down With Medicine Ball* 36

Gambar 14. *Forehand and Backhand Medicine Ball Using Open* 36

Gambar 15. *Hand Grip Dynamometer* 38

Gambar 16. *Sit Up* 39

Gambar 17. *Push Up* 40

Gambar 18. *Leg Press Dynamometer* 41

Gambar 19. Tes Ketepatan *Groundstroke* 42

Gambar 20. Rumus Uji *Paired t* *Test* 44

Gambar 21. Diagram Diskripsi *Hand Grip Pretest* 46

Gamabr 22. Diagram Hasil *Hand Grip Posttest* 47

Gambar 23. Diagram Diskripsi *Sit Up Pretest* 48

Gambar 24. Diagram Hasil *Sit Up Posttest* 49

Gambar 25. Diagram Diskripsi *Push Up Pretest* 50

Gambar 26. Diagram Hasil *Push Up Posttest* 51

Gambar 27. Diagram Diskripsi *Leg Press Dynamometer Pretest* 52

Gambar 28. Diagram Hasil *Leg Press Dyamometer Posttest* 53

Gambar 29. Diagram Hasil *Groundstroke Forehand Pretest* 54

Gambar 30. Diagram Hasil *Groundstroke Forehand Posttest* 55

Gambar 31. Diagram Hasil *Groundstroke Backhand Prettes* 56

Gambar 32. Diagram Hasil *Groundstroke Forehand Posttest* 57

**DAFTAR LAMPIRAN**

Halaman

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS 73

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian 76

Lampiran 3. Surat Keterangan 78

Lampiran 4. Undangan Penelitian 80

Lampiran 5. Absensi 84

Lampiran 6. Program Latihan 85

Lampiran 7. Data Penelitian 139

Lampiran 8. Statistik Data Penelitian 141

Lampiran 9. Uji Normalitas 150

Lampiran 10. Uji Homogenitas 156

Lampiran 11. Uji t 162

Lampiran 12. Dokumentasi 168