SUMBANGAN *POWER* OTOT LENGAN, *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI TERHADAP KETEPATAN *SERVICE SLICE* DALAM TENNIS PADA UKM TENNIS LAPANGAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN 2008/2009

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Sain Ilmu Keolahragaan

oleh
ROKHMAN
6250405042

PERPUSTAKAAN
UNNES

ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2009

SARI

Rokhman, 2009. " Sumbangan *Power* Otot Lengan, *Power* Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan *Sevice Slice* Dalam Tenis Pada mahasiswa Putra UKM Tenis Lapangan Universitas Negeri Semarang Tahun 2008/2009 ".

Permasalahan penelitian ini adalah : " ingin mengetahui besar kecilnya sumbangan yang diberikan oleh *power* otot lengan, *power* otot tungkai, dan koordinasi terhadap hasil pukulan *service slice* dalam tennis pada mahasiswa putra UKM tennis lapangan Universitas Negeri Semarang tahun ajaran 2008/2009. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar kecilnya sumbangan yang di berikan oleh *power* otot lengan, *power* otot tungkai, dan koordinasi terhadap hasil pukulan *service slice* .

Populasi penelitian adalah mahasiswa putra UKM tennis lapangan Universitas Negeri Semarang Tahun 2008/2009, sebanyak 30 orang. Pengambilan sample dengan cara total sampling. Metode penelitian ini menggunakan Tes dan Pengukuran. Instrumen tes yang digunakan : 1) Madicine Ball untuk mengukur *power* otot lengan, 2) Vertical Jump untuk mengukur *power* otot tungkai, 3) Lempar Tangkap Bola Tenis untuk mengukur koordinasi.

Teknik analisis data menggunakan analisis regresi ganda. Dari analisis data diperoleh hasil sumbangan efektif kecil (<50%) yaitu *power* otot lengan sebesar 0,12% dan koordinasi sebesar 4,1 %. Sedangkan sumbangan efektif terbesar (>50%) yaitu *power* otot tungkai sebesar 64,8%. Secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan positif antara *power* otot lengan, *power* otot tungkai, dan koordinasi dengan hasil *service slice* ditunjukan dengan koefisien determinasi 81,7% pada taraf signifikansi 5 %.

Harapan peneliti kepada para pelatih tennis. 1) Untuk dapat meningkatkan service dalam bermain tennis, perlu peningkatan kemampuan fisik pada *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan koordinasi. 2) Latihan *power* otot lengan, power otot tungkai, dan koordinasi perlu dilakukan dengan latihan secara khusus. 3) Penelitian ini dapat dilakukan dengan menggunakan sample yang memiliki tingkat kemahiran yang lebih tinggi

PERPUSTAKAAN UNNES