

**PENGARUH METODE PELATIHAN TERHADAP  
KETEPATAN SERVIS DITINJAU DARI KOORDINASI  
MATA TANGAN ATLET TENIS LAPANGAN PADA  
CLUB TENIS DI GIANYAR**

**TESIS**

Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Olahraga



Oleh  
**NI PUTU WULAN KRISNA DEWI**  
**NIM 2129121016**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PENDIDIKAN OLAHRAGA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Ni Putu Wulan Krisna Dewi ini telah diperiksa dan disetujui untuk memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Magister Pendidikan.

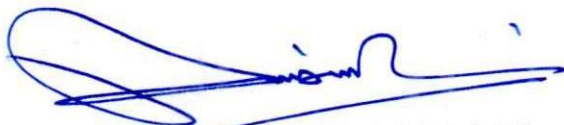
Singaraja, 30 Januari 2024

Pembimbing I,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196805172001121001

Pembimbing II,



Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.  
NIP. 1973051120011211001

## LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis oleh Ni Putu Wulan Krisna Dewi ini dipertahankan di depan tim pengujian dan dinyatakan diterima sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal: 30 Januari 2024

Oleh  
Tim Penguji



Ketua Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P  
NIP. 198003112008121002



Penguji 1 Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196805172001121001



Penguji 2 Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.  
NIP. 1973051120011211001



Penguji 3 Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, M.Pd  
NIP. 197608272006041001



Penguji 4 Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A.  
NIP. 197806012001122001



Prof. Dr. Nyoman Jampel, M.Pd  
NIP. 19591010 198603 1 003

## PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penelitian tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 30 Januari 2024  
Yang Memberi Pernyataan



(Ni Putu Wulan Krisna Dewi)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segala puja dan puji syukur kehadapan **Ida Sang Yang Widhi Wasa** peneliti persembahkan tesis ini kepada :

### **ORANG TUA**

**I Wayan Budiasa dan Ni Wayan Rumiani**

“Terimakasih atas doa, kasih sayang, motivasi dan pengorbanan yang telah diberikan kepada saya, sehingga dapat menyelesaikan pendidikan ini”

**ADIK-ADIK DAN PACAR TERKASIH**

**I Kadek Krisna Budi Wardana, Ni Komang Cantika Krisna Putri  
Dan I Nengah Budiarsana**

“Terimakasih atas semangat dan dukungannya”

**ALMAMATER**

Program Studi S2 Pendidikan Olahraga

Program Pascasarjana

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

## PRAKATA

Puji Syukur panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan anugerah-Nya, sehingga tesis yang berjudul “Pengaruh Metode Pelatihan Terhadap Ketepatan Servis Ditinjau Dari Koordinasi Mata Tangan Atlet Tenis Lapangan Pada Club Tenis di Gianyar”, dapat terselesaikan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Pascasarjana di Universitas Pendidikan Ganesha. terselesainya tesis ini telah memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijinakan peneliti untuk menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Undiksha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Direktur pascasarjana yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti di Pascasarjana Undhiksa
3. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P Koorprodi atas segala pelayanan, motivasi, dan saran saat peneliti menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Undiksha.
4. Dr. I Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd, M.Pd., AIFO-P Sekprodi atas segala pelayanan administrasi dan saran saat peneliti menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Undiksha.

5. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang demikian bermakna, sehingga peneliti mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan penyelesaian tesis ini.
6. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd, M.Or., selaku pembimbing II yang telah sabar membimbing, telah memberikan semangat, motivasi, dan harapan kepada peneliti selama merancang penelitian dan penulisan naskah tesis.
7. Tim penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
8. Dosen pengajar di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Undiksha, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan, motivasi, dan saran selama peneliti melanjutkan studi.
9. Kepala Pelatih club tenis di Gianyar yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian kepada peserta didiknya.
10. Pada Atlet Tenis lapangan di Gianyar yang berpartisipasi dalam penelitian ini.
11. Teman-teman seangkatan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Undiksha, dengan karakternya masing-masing yang telah banyak berkontribusi membentuk kedirian peneliti selama peneliti menjalani studi dan penyelesaian tesis ini.
12. Orang tua penulis, I Wayan Budiasa dan Ni Wayan Rumiani, yang telah banyak membantu secara material dan moral selama menjalani studi dan penyelesaian tesis ini.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan dalam menyelesaikan tesis ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti

menyadari bahwa tesis ini masih belum sempurna. Untuk itu dimohon masukan yang bersifat konstruktif demi lebih sempurnanya tesis ini.

Singaraja, 30 Januari 2024

Peneliti



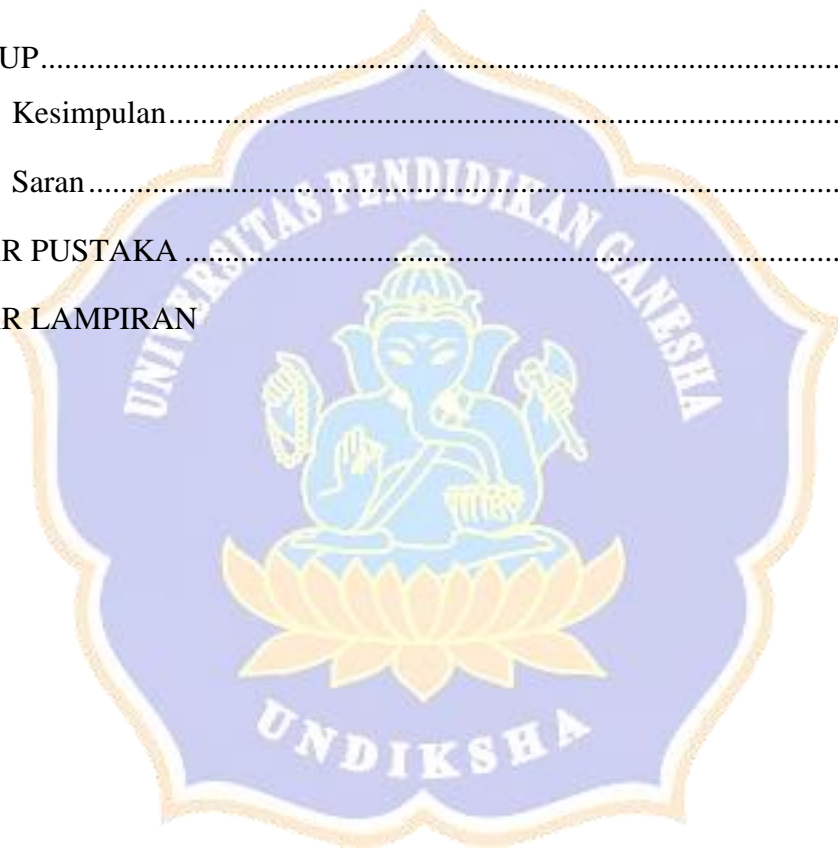


## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	II
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	III
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	IV
PERNYATAAN.....	V
PERSEMBAHAN.....	VI
PRAKATA.....	VII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL.....	XIII
DAFTAR GAMBAR .....	XV
ABSTRAK .....	XVI
BAB I	
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Permasalahan .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.7 Ruang Lingkup dan Keterbatasan Penelitian .....	9
BAB II	
LANDASAN TEORI.....	11
2.1 Olahraga Tenis Lapangan.....	11
2.2 Teknik Dasar Tenis Lapangan.....	13
2.2.1 Pegangan Raket.....	15
2.2.2 <i>Forehand</i> .....	16
2.2.3 <i>Backhand</i> .....	17
2.2.4 Pengertian Servis.....	18

2.2.5	Teknik Pukulan Servis.....	20
2.2.6	Servis <i>Slice</i> .....	21
2.2.7	<i>Volley</i> .....	22
2.2.8	<i>Lob</i> .....	23
2.2.9	Dropshot.....	24
2.2.10	Intensitas Pelatihan.....	25
2.2.11	Latihan .....	27
2.2.12	Taktik Tenis Lapangan.....	28
2.2.13	Metode Modern untuk Berlatih Tenis .....	29
2.2.14	Lima Game Situation .....	30
2.2.15	Pelatihan Fixed Target .....	33
2.2.16	Pelatihan Moving Target.....	34
2.2.17	Koordinasi Mata Tangan.....	35
2.2.18	Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan .....	36
2.2.19	Kerangka Berpikir.....	42
2.2.20	Hipotesis Penelitian.....	49
<b>BAB III</b>		
<b>METODE PENELITIAN.....</b>		<b>51</b>
3.1	Rancangan Penelitian .....	51
3.3.1	Jenis Penelitian.....	51
3.3.2	Desain Penelitian.....	51
3.3.3	Subjek Penelitian.....	52
3.3.4	Variabel Penelitian .....	53
3.3.5	Instrumen Penelitian.....	54
3.3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	58
3.3.7	Metode Analisis Data.....	58

BAB IV	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	64
4.1    Deskripsi Umum Hasil Penelitian .....	64
4.4.1 Deskripsi Variabel Ketepatan Servis Atlet Tenis Lapangan .....	65
4.2    Uji Prasyarat Hipotesis .....	71
4.3    Uji Hipotesis .....	75
4.4    Pembahasan .....	89
BAB V	
PENUTUP.....	106
5.1    Kesimpulan.....	106
5.2    Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA .....	109
DAFTAR LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tingkat intensitas latihan .....	26
Tabel 3.1. Desain Penelitian.....	52
Tabel 3.2. Subjek Penelitian .....	53
Tabel 3.3. Pedoman Konversi Skala 5 .....	59
Tabel 3.4. Rancangan Analisa Anava Faktorial 2x2 .....	59
Tabel 4.1. Rekapitulasi Hasil Perhitungan Nilai Ketepatan Servis.....	65
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Nilai Ketepatan Servis Atlet Untuk Kelompok Metode Pelatihan .....	69
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Nilai Ketepatan Servis Atlet Untuk Kelompok Koordinasi Mata Tangan .....	70
Tabel 4.4. Ringkasan Hasil Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Ketepatan Servis Tenis Lapangan.....	72
Tabel 4.5. Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok Metode Pelatihan .....	74
Tabel 4.6. Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok Koordinasi Mata Tangan .....	74
Tabel 4.7. Ringkasan Hasil Uji Univariate .....	76
Tabel 4.8. Nilai Rata-Rata Terestimasi dan Standar Deviasi Variabel Ketepatan Servis Untuk Kelompok Metode Pelatihan .....	77
Tabel 4.9. Nilai Rata-Rata Terestimasi dan Standar Deviasi Variabel Ketepatan Servis Untuk Kelompok Metode Pelatihan .....	78
Tabel 4.10. Ringkasan Hasil Uji Univariate Pada Koordinasi Mata Tangan Tinggi.....	82
Tabel 4.11. Nilai Rata-Rata Terestimasi dan Standar Deviasi Variabel Ketepatan Servis Atlet Yang Memiliki Koordinasi Mata Tangan Tinggi Untuk Kelompok MP.....	84
Tabel 4.12. Nilai Rata-Rata Terestimasi dan Standar Deviasi Variabel Ketepatan Servis Atlet Yang Memiliki Koordinasi Mata Tangan Tinggi Untuk Kelompok MP.....	85
Tabel 4.13. Ringkasan Hasil Uji Univariate Pada Koordinasi Mata Tangan Rendah .....	86
Tabel 4.14. Nilai Rata-Rata Terestimasi dan Standar Deviasi Variabel Ketepatan Servis Atlet Yang Memiliki Koordinasi Mata Tangan Rendah Untuk	

Kelompok MP.....	88
Tabel 4.15. Nilai Rata-Rata Terestimasi dan Standar Deviasi Variabel Ketepatan Servis Atlet Yang Memiliki Koordinasi Mata Tangan Rendah Untuk Kelompok MP.....	89



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Tipe pegangan raket <i>forehand</i> .....	15
Gambar 2.2	Tipe pegangan raket <i>backhand</i> .....	16
Gambar 2.3	Rangkain melakukan pukulan <i>forehand</i> .....	17
Gambar 2.4	Rangkaian melakukan pukulan <i>backhand</i> .....	18
Gambar 2.5	Rangkaian melakukan <i>servis slice</i> .....	22
Gambar 2.6	Rangkaian melakukan <i>volley</i> .....	23
Gambar 2.7	Rangkaian melakukan <i>lob</i> .....	24
Gambar 2.8	Rangkaian melakukan pukulan <i>drop shot</i> .....	25
Gambar 2.9	Pelatihan <i>fixed target</i> .....	34
Gambar 2.10	Pelatihan <i>moving target</i> .....	35
Gambar 2.11	Bagan kerangka berpikir teoritik.....	48
Gambar 3.1	Koordinasi mata tangan.....	56
Gambar 3.2	Tes ketepatan servis .....	57
Gambar 4.1	Lapangan Untuk Tes Ketepatan Servis.....	71
Gambar 4.2	Profil Ketepatan Servis Tennis Lapangan.....	80