

PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP DENGAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KOORDINASI MATA TANGAN PEMAIN TENIS LAPANGAN

¹Apri Agus, ²Julio Indra Fizon

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

apriagusfik@gmail.com, julioindra@gmail.com

Abstract

The problem of this research is the lack of hand eye coordination of Pariaman City tennis player. So this study aims to determine the level of hand-eye coordination of tennis players Pariaman City and to find out about the effect of training with the ball throwing terhadap increasing eye-hand coordination of tennis players Pariaman field. This type of research is a quasi experiment. The population amounted to 10 sons and daughters of novice players as a sample. The sampling technique uses total sampling. The time of the research is August to September and the place is done in tennis field of Pariaman City. Hypothesis proposed that is, there is influence which means training throwing with ball to improve hand eye coordination of tennis player field of Pariaman City. Technique of data retrieval using hand eye coordination test before and after treatment practice. The collected data were tested using t-test and tested the analysis requirements. The result of hypothesis test can be concluded that "there is a significant effect of the practice of throwing the ball with the ball to increase the hand eye coordination of the tennis player of pariaman city with the acquisition of T_{hitung} 6.36 while the T_{tabel} is 1.83 through the significant level $\alpha = 0,05$ and $n = 10$, then $T_{hitung} 6.36 > T_{table} 1.83$. Based on the average pre-test of hand eye coordination of 10.2 and the average post test result of 11.6.

Keywords: Throwing Capture with Ball, Hand Eye Coordination, Exercise

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya koordinasi mata tangan petenis Kota Pariaman. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat koordinasi mata-tangan pemain tenis lapangan Kota Pariaman dan untuk mengetahui pengaruh latihan lempar bola terhadap peningkatan koordinasi mata-tangan pemain tenis lapangan Kota Pariaman. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Populasi berjumlah 10 putra putri pemain pemula sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Waktu penelitian bulan Agustus sampai dengan September dan bertempat di lapangan tenis Kota Pariaman. Hipotesis yang diajukan yaitu ada pengaruh yang berarti latihan melempar dengan bola terhadap peningkatan koordinasi mata tangan pemain tenis lapangan Kota Pariaman. Teknik pengambilan data menggunakan tes koordinasi mata tangan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Data yang terkumpul diuji dengan uji-t dan uji persyaratan analisis. Hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa "ada pengaruh yang signifikan praktek melempar bola dengan bola terhadap peningkatan



koordinasi mata tangan petenis kota pariaman dengan perolehan Thitung 6,36 sedangkan ttabel 1,83 melalui taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 10$, maka Thitung $6,36 > T_{tabel} 1,83$ Berdasarkan rata-rata pre-test koordinasi mata tangan 10,2 dan rata-rata hasil post test 11,6.

Kata Kunci: Lempar tangkap dengan bola, koordinasi mata tangan, latihan

PENDAHULUAN

Olahraga tenis lapangan berkembang dengan pesat dan telah menjadi olahraga yang digemari di Indonesia, banyak para orang tua menyekolahkan anaknya di klub-klub tenis yang ada, karna dipandang olahraga tenis lapangan menjanjikan masa depan anaknya. Berbagai jenis pemberdayaan klub olahraga dan pelatihan bermunculan di daerah-daerah baik untuk pelatihan senior maupun junior. Prinsip dasar dalam permainan tenis adalah memukul bola melewati net dan masuk dalam lapangan permainan lawan. Pada saat memukul bola diusahakan agar menyulitkan pengembalian bola dari lawan. Penggunaan taktik dalam bermain tenis secara garis besar bersifat menyerang dan bertahan atau kombinasi dari keduanya. Prinsip dasar bertahan yang baik adalah melakukan penyerangan (Abdul Alim, 2012:2). Selanjutnya Kusworo(2012:707) menegaskan bahwa olahraga tenis lapangan adalah cabang olahraga yang mengandalkan kemampuan eksplosif power yaitu gerakan kuat maksimal dan bersifat mendadak.

Kebutuhan kondisi fisik pemain tenis lapangan dewasa ini makin tinggi tuntutanannya akan tetapi yang dominan meliputi antara lain daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, kelentukan dan koordinasi. Ketahanan fisik adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pemebebanan fisik yang diberikan kepada atlit. Faktor yang dapat meningkatkan ketahanan fisik, ketahanan fisik adalah usia,jenis kelamin, aktifitas fisik,kadar HB,komposisi tubuh,obat perangsang,keturunan dan zat-zat gizi terutama pada energi dan protein(Sutarto Soni, 2004:1). Dari sekian banyak unsur kondisi yang dibutuhkan salah satu diantaranya yang sangat menentukan keberhasilan atlet yaitu kemampuan koordinasi. Menurut Sajoto (1988:53), menjelaskan “ Koordinasi mata-tangan dan kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota tubuh. Semua gerakan harus dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran”. Senada dengan hal itu, Harsono (1988:220) menjelaskan “ Koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*) seperti misalnya dalam

kemampuan melempar suatu objek ke suatu sasaran tertentu atau menangkap kembali bola yang datang”. Berdasarkan pengertian dari koordinasi mata dan tangan menurut pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-tangan adalah kerjasama antara susunan syaraf mata dan tangan dalam menyelesaikan tugas gerakan menjadi suatu gerakan yang selaras dan efisien melalui perantaraan sistem saraf pusat. Mata menerima rangsangan kemudian dikirim ke saraf pusat, dari saraf pusat rangsangan diolah dan kemudian diperintahkan tangan bekerja sesuai keputusan yang diambil saraf pusat (otak).

Koordinasi mata-tangan dapat ditingkatkan dengan latihan lempar tangkap bola dengan berbagai variasi gerak yang dilakukan berulang-ulang. Pentingnya meningkatkan kemampuan koordinasi mata-tangan ini berguna untuk mengefisienkan gerak para pemain tenis dalam melakukan rangkaian teknik dalam permainan tenis lapangan. Dinova, Kiki Riski (2016) telah melakukan penelitian terhadap mahasiswa FKIP UNSYIAH dan hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan keterampilan tenis lapangan.

Penguasaan bermacam-macam keterampilan teknik merupakan hal penting dalam permainan tenis lapangan, penguasaan teknik yang baik, tanpa teknik yang baik pemain tidak dapat mengontrol permainan dengan baik, akan dapat menghemat tenaga karena kualitas teknik yang baik akan dapat mengefektifkan gerakan, begitupun dengan taktik yang cerdas akan menciptakan kreatifitas yang tinggi sehingga memungkinkan seorang atlet mencapai prestasi optimum.

Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang cukup intensif melakukan pembinaan atlet tenis khususnya pemula diberbagai kelompok umur. Demikian juga halnya dengan Pengurus cabang Tenis Lapangan Kota Pariaman, beberapa tahun terakhir ini kota Pariaman cukup intensif melakukan pembinaan terhadap atlet pemula tenis lapangan. Kegiatan ini diharapkan menghasilkan atlet tenis lapangan yang baik, berprestasi dan siap diturunkan diberbagai pertandingan baik ditingkat Provinsi maupun pada tingkat Nasional.

Pemain tenis lapangan di Kota Pariaman beberapa tahun terakhir memiliki prestasi yang cukup baik untuk ukuran daerah, hal ini terbukti dengan pencapaian atlet yang menjuarai berbagai event-event pada tingkat provinsi maupun nasional. Namun, pemain tenis lapangan di Kota Pariaman tersebut sering mengalami kegagalan di tingkat Nasional, hal ini terbukti meskipun di tingkat provinsi mampu menjadi juara namun pada tingkat yang lebih tinggi yaitu pada tingkat nasional

sering mengalami kekalahan. Pemain tenis lapangan Kota Pariaman seharusnya memiliki kualitas teknik yang baik akan tetapi kenyataannya masih belum seperti yang diharapkan. Salah satu syarat untuk memiliki kualitas keterampilan teknik yang baik yaitu atlet mempunyai kemampuan koordinasi mata tangan yang baik sehingga dapat memukul bola sesuai dengan arah dan keinginannya..

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada pemain tenis lapangan di Kota Pariaman, ditemukan kenyataan bahwa keterampilan teknik dalam memukul bola masih belum begitu baik, hal terbukti seringnya atlet mengalami kegagalan dalam memukul bola. prestasi pemain tenis lapangan tersebut belum maksimal. Menurut pelatih tenis lapangan Kota Pariaman sebagian besar pemain tenis lapangan Kota Pariaman tidak memiliki kemampuan koordinasi yang baik sehingga tidak dapat memukul bola dengan baik dan tidak bisa mengatasi kesulitan bola yang dipukul lawan secara lancar.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti mencoba memberikan latihan koordinasi mata tangan terhadap atlet pemula melalui sebuah penelitiannya dengan judul "Pengaruh latihan lempar tangkap dengan bola terhadap peningkatan koordinasi mata-tangan pemain tenis lapangan Kota Pariaman".

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini bersifat Quasi Eksperiment. Tujuannya adalah untuk memperoleh informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak mungkin untuk mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan, Arikunto (2010), Dilihat dari penelitian, maka penelitian ini termasuk dalam jenis eksperimen quasi. Adapun variabelnya yaitu latihan lempar tangkap dengan bola (x) terhadap koordinasi mata-tangan (y) pemain tenis lapangan kota Pariaman. Waktu pengambilan data penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus sampai September 2017. Adapun penelitian ini dilakukan di lapangan tenis Kota Pariaman. Sampel dari penelitian ini adalah seluruh pemain tenis lapangan pemula di Kota Pariaman yang mengikuti latihan tenis lapangan yang terdiri dari 10 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*. Jenis. Data primer adalah data yang langsung diambil dari sampel yang diteliti melalui tes dan pengukuran yaitu data koordinasi mata-tangan. Sumber data yang diperoleh dari hasil tes lempar tangkap bola ke dinding yang didapat dari tes secara langsung terhadap semua sampel..Untuk mengukur koordinasi mata-

tangan pemain tenis kota Pariaman, digunakan tes lempar tangkap bola ke dinding. Menurut Hans Dassel dalam Irawadi (2011). Pelaksanaan tes koordinasi mata-tangan dilakukan dengan cara testee berdiri lurus menghadap dinding sasaran dengan jarak yang telah ditentukan sambil memegang bola ditangan. Setelah aba – aba “ya” peserta melakukan lemparan ke dinding sasaran, kemudian menangkapnya kembali setelah bola memantul pada dinding. Lemparan dilakukan dalam waktu 15 detik. Saat melakukan lemparan, bola tidak boleh keluar dari batas dinding sasaran, jika terjadi bola keluar dari lingkaran makadinyatakan gagal. Lemparan yang dinyatakan sah, apabila lemparan bola ke dinding masuk dalam lingkaran dan bola dapat ditangkap kembali dengan baik oleh testee sehingga barulah dihitung satu poin lemparan. Skor orang yang mencoba diperoleh dari banyaknya lemparan yang diperoleh dalam waktu 15 detik. Dalam pelaksanaan ini setiap peserta memperoleh kesempatan sebanyak tiga kali, hasil yang terbaik dijadikan skor.

HASIL

Data pengukuran hasil tes dalam koordinasi mata tangan yang terdiri dari 10 sampel ($n = 10$). Data hasil pengukuran tes awal diperoleh koordinasi mata tangan dengan skor minimal 8 dan skor maksimal 12, rata-rata 10,2 dan standar deviasi 1,13. Data pengukuran hasil tes akhir setelah diberi perlakuan selama 18 kali pertemuan diperoleh hasil koordinasi mata tangan dengan skor minimal 10 dan skor maksimal 13, rata-rata 11,6 dan standar deviasi 1,17. Hasil analisis data hasil tes awal koordinasi mata tangan dengan skor ≥ 12 yaitu 1 pemain (10%), skor 11 yaitu 3 pemain (30%), skor 10 yaitu 4 pemain (40%), skor 9 yaitu 1 pemain (10%), skor ≤ 8 yaitu 1 pemain (10%). Selanjutnya hasil tes akhir skor ≥ 12 yaitu 5 pemain (50%), skor 11 yaitu 3 pemain (30%), skor 10 yaitu 2 pemain (20%), skor 9 tidak ada pemain yang memperolehnya, skor ≤ 8 tidak ada pemain yang memperolehnya.

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Koordinasi Mata Tangan

		Tes awal	Tes akhir

No	Skor	Frekwensi absolut (fa)	Frekwensi relatif (fr)	Frekwensi absolut (fa)	Frekwensi relatif (fr)
1	≥ 12	1	10 %	5	50 %
2	11	3	30 %	3	30 %
3	10	4	40 %	2	20 %
4	9	1	10 %	-	-
5	≤ 8	1	10 %	-	-
Jumlah		10	100%	10	100%

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada histogram pada gambar 9.



Gambar. Histogram hasil *Pre Test* dan *Post Test* koordinasi mata tangan

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Data tes akhir dianalisis dengan uji liliefors, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu data adalah alfa (α) = 0,05. Untuk koordinasi mata tangan (*pre-test*) pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh $L_{hitung} 0,0559 < L_{tabel} 0,258$, untuk koordinasi mata tangan (*post-test*) pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh $L_{hitung} 0,1151 < L_{tabel} 0,258$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dari setiap variabel berdistribusi normal. Hipotesis kerja yang diajukan pada penelitian adalah tidak terdapat pengaruh latihan lempar tangkap dengan bola terhadap peningkatan koordinasi mata tangan pemain tenis lapangan Kota Pariaman.

Persyaratan uji analisis data dilakukan dengan uji normalitas data dan uji homogenitas data.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Koodinasi Mata Tangan	Mean	T_{hitung}	T_{tabel}	Alfa (α)	Keterangan
Tes awal	10,2	8,75	1,83	0,05	Ho ditolak
Tes akhir	11,6				Ha diterima

Berdasarkan tabel diatas, hasil test awal (*pre-test*) koordinasi mata tangan peroleh nilai rata -rata 10,2 dan standar deviasi 1,13. Selanjutnya, hasil tes akhir (*post-test*) diperoleh hasil koordinasi mata tangan dengan rata -rata 11,6 dan standar deviasi 1,17. terjadi peningkatan rata-rata 10,2 pada *pre-test* menjadi 11,6 pada *post-test* sedangkan $T_{hitung} = 8,75$ dengan taraf signifikansi alfa (α)=0,05 dan $T_{tabel} = 1,83$. Dengan demikian, $T_{hitung} 8,75 > T_{tabel} 1,83$ dengan uji Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh latihan lempar tangkap dengan bola terhadap peningkatan kemampuan koordinasi mata tangan.

PEMBAHASAN

Penelitian eksperimen yang dirancang untuk mempelajari perubahan tingkat koordinasi mata tangan melalui latihan lempar tangkap dengan bola dengan berbagai variasi. Permainan tenis sangat membutuhkan kemampuan koordinasi untuk menguasai keterampilan dalam memukul bola. Kemampuan koordinasi yang baik akan memudahkan seseorang untuk belajar keterampilan bermain tenis. Bagi pemain pemula latihan koordinasi sangat lah penting dipelajari dan dikuasai sebagai dasar untuk belajar pukulan forehand, backhand, service dan volley. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koordinasi mata tangan dapat ditingkatkan melalui latihan lempar tangkap dengan berbagai variasi terhadap pemain pemula. Dalam penelitian ini dilakukan 12 bentuk latihan lempar tangkap dengan bola dan dilakukan dalam 18 kali pertemuan. Sampel sebanyak 10 orang

diambil dari 5 pemain tennis laki – laki dan 5 pemain tennis perempuan. Menurut Lutan {1998 : 302} tidak ada yang menolak jika seseorang berlatih maka akan meningkat penguasaan keterampilannya. Kadang –kadang peningkatan tersebut tidak begitu jelas terlihat bahkan membutuhkan instrument khusus untuk mengukurnya. Latihan lempar tangkap dengan bola ini akan mengoptimalkan beberapa reseptor bagi informasi gerak. Lutan (1998 :214) mengemukakan ada beberapa reseptor bagi informasi gerak yang meliputi antara lain a. Penglihatan reseptor yang paling penting untuk memberikan informasi gerak suatu objek yang terdapat didunia sekitar kita adalah mata yang sering disebut penginderaan paling utama. b. pendengaran, pendengaran memang memiliki peranan yang amat penting terutama untuk memberitahukan tentang keadaan lingkungan kita. c . Aparat Vestibular, pada bagian dalam telinga kita ada alat alat yang berfungsi untuk memberikan informasi tentang gerakan kepala kita. Fungsi gerakan kepala ini amat kritis dalam kaitannya dengan titik berat badan kita. d. Reseptor Persendian persendian anggota yubuh dikelilingi semacam pembalut yang disebut kapsul pembalut yang berfungsi untuk mempertahankan cairan pelumas sendi. e. Organ-organ tendon Golgi, organ tendon golgi rupanya juga merupakan reseptor untuk menerima informasi guna membangkitkan gerak. Hasil uji coba normalitas dan keragaman menunjukkan bahwa data berasal dari sampel yang berdistribusi normal dan mempunyai keragaman yang sama. Hal ini dikarenakan dari hasil latihan lempar tangkap dengan bola terdapat peningkatan koordinasi mata tangan pemain tenis lapangan kota pariaman. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis juga diketahui bahwa koordinasi mata tangan pemain yang mengikuti latihan lempar tangkap dengan bola mengalami peningkatan secara signifikan.

. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan sebanyak tiga kali seminggu selama enam minggu dapat meningkatkan kemampuan koordinasi mata tangan pemain tenis. Artinya, terdapat pengaruh yang berarti antara latihan lempar tangkap dengan bola terhadap peningkatan koordinasi mata tangan. Latihan lempar tangkap dengan bola dapat meningkatkan koordinasi mata tangan. Dalam Sukadiyanto, 2011, prinsip latihan koordinasi mata tangan yaitu :(1) Bentuk latihan koordinasi dalam waktu yang pendek dengan mengembangkan keterampilan gerak yang baru dan sama atau menyerupai dengan keterampilan teknik cabang olahraganya. (2)Latihan melalui bentuk teknik yang spesifik dengan

berbagai tingkat kesulitan dan dalam berbagai situasi. (3)Latihan yang disusun dapat menarik dan meningkatkan motivasi atlet dalam mengadaptasi berbagai keterampilan dengan cepat. (4)Latihan koordinasi sebaiknya dilakukan dengan menggunakan berbagai peralatan. (5)Latihan koordinasi harus mampu melibatkan berbagai jenis keterampilan gerak pada cabang olahraga lain. (6)Latihan koordinasi dapat diberikan (dikenalkan) sejak masa kanak-kanak antara usia 8 sampai 12 tahun, sehingga pada usia anak-anak harus sudah dilatih dengan berbagai bentuk latihan koordinasi.(7)Dalam latihan koordinasi, kedua sisi (kanan-kiri) dari anggota badan (tungkai dan lengan) harus dilatihkan secara seimbang.

Latihan lempar tangkap dengan bola adalah latihan koordinasi yang dapat dilakukan dalam berbagai bentuk latihan yang dimodifikasi dengan berbagai macam bentuk latihan yang melibatkan keterampilan gerak dari cabang olahraga lain, menggunakan bola baik yang besar maupun yang kecil, atau peralatan lain dengan bentuk lari, lompat, loncat, lempar, tangkap, memukul, menendang dan meluncur. Disarankan pula dalam latihan koordinasi melibatkan kemampuan kedua sisi tubuh manusia, tidak hanya anggota badan yang dominan digunakan yang dilatih. Artinya, latihan untuk lengan dan tangan keduanya (kanan dan kiri) harus dilatih secara seimbang, demikian juga tungkai dan kaki serta tolok harus kedua-duanya (kedua sisinya).Dalam melakukan bentuk latihan yang peneliti gunakan, peneliti menggunakan bola tennis untuk menunjang koordinasi, karena semakin kecil bola yang digunakan semakin bagus untuk melatih koordinasi pemain.

Menurut (Dewi, 2015 : 11) dalam artikel jurnalnya, “terdapat pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran lempar tangkap bola pemain kasti terhadap peningkatan koordinasi mata dan tangan pada siswa kelas 3 SDN 4 Naar Lampung Selatan”. Jadi, latihan lempar tangkap dengan bola ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan koordinasi mata tangan. Sementara Dedi Saputro dkk(2013) dalam artikelnya koordinasi mata tangan memberikan sumbangan yang efektif terhadap pukulan forehand drive pada atlet tennis Gross Kota Semarang yaitu sebesar 22,7 %.. Koordinasi mata dengan tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu objek yang mengkoordinasikannya (objek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang diatur). Koordinasi mata dan tangan menhendaki pengamatan yang tepat. Dengan adanya koordinasi yang baik, maka hasil dalam pukulan pada pemain tenis lapangan ini akan semakin baik. Latihan lempar

tangkap dengan bola ini dapat diberikan oleh pelatih, karena dapat memberikan peningkatan koordinasi mata tangan yang dibutuhkan dalam permainan tenis lapangan.

Latihan melalui metode ini, sewaktu testee melakukan latihan, testee bisa melatih, menganalisa gerakan mata dan tangan dalam menangkap bola dengan benar. Hal ini disebabkan testee melakukan latihan yang berulang – ulang sehingga motorik testee dapat terlatih, sehingga testee diharapkan lebih menguasai latihan dengan benar dan bisa .

Setelah dilakukan uji t, didapatkan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan Latihan Lempar Tangkap Dengan Bola Terhadap Koordinasi Mata Tangan. Berdasarkan perhitungan uji t didapat latihan lempar tangkap dengan bola lebih efektif untuk meningkatkan koordinasi mata tangan. Dalam melakukan latihan untuk meningkatkan koordinasi mata tangan tidak lepas dari peranan testee itu sendiri. Maksudnya testee dituntut serius dan disiplin dalam melaksanakan program latihan agar tujuan dapat tercapai dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat diambil simpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan latihan lempar tangkap dengan bola terhadap kemampuan koordinasi mata tangan pemain tenis lapangan Kota Pariaman. $T_{hitung} = 8,75$ sedangkan T_{tabel} sebesar 1,83 melalui taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 10$. Maka $T_{hitung} 8,75 > T_{tabel} 1,83$.

SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan koordinasi mata tangan, diantaranya :

1. Bagi pelatih atau pengajar yang memiliki pemain tennis pemula ataupun atlet, latihan lempar tangkap dengan bola adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan koordinasi mata tangan.
2. Latihan lempar tangkap dengan bola dapat dilakukan sebaik mungkin melalui tujuan peningkatan koordinasi mata tangan, tujuannya untuk menambah pengetahuan pemain tentang pelaksanaan teknik koordinasi mata tangan dengan benar dan memberikan kesempatan kepada pemain untuk menganalisa gerakan teknik koordinasi mata tangan dengan benar.

3. Dalam proses latihan dianjurkan untuk menggunakan bentuk metode latihan lempar tangkap dengan bola untuk meningkatkan koordinasi mata tangan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Alim 2012. *Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap Tekanan Darah Dan Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Atlet Pelatda Sleman cabang Tenis Lapangan*. MedikoraVol. VIII, No 2 April 2012

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Agus, Apri & Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.

Agus, Apri. 2015. *Dasar – Dasar Permainan Tenis Lapangan*. Padang: Sukabina Press.

Brown, Jim. 2007. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada

Dinova, Kiki Riski, M Jafar dan Karimudin. 2016. Hubungan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan Tenis Lapangan pada Mahasiswa Program Studi penjaskesrek FKIP UNSYIAH. Penjaskesrek FKIP UNSYIAH.

Hendro Kusworo, 2012. *Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Menggunakan Latihan Beban*. *Jurnal Health & Sport, Volume 5, Nomor 3, Agustus 2012*

Irawadi, Hendri. 2009. *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Malang: Wineka Media.

----- 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIP UNP

Kiram, Yanuar. 1992. *Belajar Motorik*. Padang. FIK UNP.

Lutan, Rusli (1998) *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar teori dan Praktek*. Dikti Proyek P2LPTK Jakarta

Sukadiyanto & Muluk. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Sari, Dewi Anita. 2015. "Pengaruh Pembelajaran Lempar Tangkap Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata Tangan Pemain Kastil". www.artikeljurnalkoordinasimatatanganan.co.id, diakses 21 Januari 2018.

Saputro, Dedy dkk, 2013. Sumbangan Koordinasi Mata-Tangan, Power Lengan, dan Power Tungkai Terhadap Forehand Drive. *Journal of Sport Sciences and Fitness*

Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Drama Prize.

Syafruddin. 1990. *Dasar-dasar Kepeatihan Olahraga*. Padang: FPOK.

Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3. 2005. Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasal 27. Jakarta: PT Sinar Grafika.

Yuwono, Sutarto Soni (2004) *Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Dengan Ketahanan Fisik Atlit Tenis Lapangan Di Sekolah Tenis Lapangan Pati*. Undergraduate thesis, Diponegoro University.