

Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Kemampuan Service Pada Atlet Semen Padang Tennis Club

Armand Figo^{1*} Yogi Arnaldo Putra², Umar³, Sari Mariati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: Armandfigo314@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi terhadap kemampuan service pada atlet Semen Padang Tennis Club. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain *one group pre-test and post-test*. Subjek penelitian berjumlah 34 atlet, dengan sampel yang digunakan sebanyak 7 atlet putra berusia 11–16 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan dengan memberikan perlakuan berupa latihan koordinasi. Instrumen yang digunakan adalah tes tenis Hewitt untuk mengukur kemampuan service atlet. Teknik analisis data menggunakan uji-t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan service atlet, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata pre-test sebesar 23,14 meningkat menjadi 39,71 pada *post-test*. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai thitung (6,742) lebih besar dari ttabel (1,943), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan koordinasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan service atlet Semen Padang Tennis Club. Dengan demikian, latihan koordinasi dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik *service* dalam permainan tenis lapangan.

Kata Kunci: latihan koordinasi, kemampuan service, tenis lapangan

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of coordination training on the service abilities of Semen Padang Tennis Club athletes. The type of research used was a quasi-experiment (quasi-experiment) with a one group pre-test and post-test design. The research subjects were 34 athletes, with a sample of 7 male athletes aged 11–16 years who were selected using a purposive sampling technique. The research was carried out over 16 meetings by providing treatment in the form of coordination exercises. The instrument used is the Hewitt tennis test to measure an athlete's service ability. The data analysis technique uses the t-test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The research results showed an increase in athletes' service abilities, as shown by the average pre-test score of 23.14 increasing to 39.71 in the post-test. The results of the hypothesis test showed that the value of tcount (6.742) was greater than ttable (1.943), so it could be concluded that coordination training had a significant influence on increasing the service ability of Semen Padang Tennis Club athletes. Thus, coordination training can be used as an effective training method to improve service technique skills in tennis.

Keywords: *an important word or phrase; Specific; and representative for this article*

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peran di dalam lingkungan masyarakat, sehingga saat ini tidak terlepas dari kegiatan olahraga, mulai dari untuk memperoleh kesehatan tubuh ataupun memperoleh juara yang mana dapat membentuk masyarakat supaya meningkatkan kualitas masyarakat (Mariati, S., Mardela, R., & Rozi, M. F., (2025). Olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja

tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa. Oleh karena itu kualitas yang baik dapat terlihat dari keberhasilan para atlet yang memperoleh penghargaan dari berbagai cabang olahraga yang di gelutinya.

Prestasi yang diraih atlet tentu saja tidak terlepas dari pembinaan. Menurut Undang-Undang RI No. 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan, tentang olahraga prestasi yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahrgaan”.

Berdasarkan Undang-Undang tersebut, untuk mencapai prestasi tidak terlepas dari pembinaan dalam lingkup olahraga, sehingga dapat menunjang prestasi atlet. Untuk meraih prestasi suatu cabang olahraga tidak terlepas dari kerjasama atlet, dan juga aspek lainnya yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Dengan ditetapkannya pembinaan dalam program latihan, sehingga dapat meningkatkan kualitas kemampuan para atlet, serta disiplin dalam menekuni suata cabang olahraga.

Melihat perkembangan prestasi olahraga yang ada saat ini tidak luput dari berbagai bentuk pemusatan-pemusatan latihan (Hall, J. E., & Hall, M. E. 2020). Latihan itu sendiri merupakan bagian dari pembinaan olahraga pada suatu sekolah ataupun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi atlet. Latihan terutama dalam olahraga di mana bola, raket, dan yang serupa dengan itu, lebih sulit untuk mengulang teknik dalam kualitas yang diinginkan karena banyak situasi yang berbeda ditemui selama penerapan teknik di cabang olahraga ini (Ismalasari and Wibowo 2010). Salah satu cabang olahraga yang berhubungan dengan bola dan raket yang sangat berkembang di Indonesia adalah tenis lapangan (Iino, Y., & Kojima, T., 2016).

Salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan pesat, semakin populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat di dunia khususnya di Indonesia adalah tenis lapangan. Tenis lapangan merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari oleh masyarakat luas menengah ke atas (Arifin et al., 20 12). 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 merupakan salah satu olahraga yang tidak banyak menjadi pilihan akan tetapi dalam perkembangan olahraga ini menjadi pilihan kalangan menengah atas baik tua, muda bahkan anak-anak untuk sekedar menyehatkan badan ataupun prestasi (Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. 2019). Olahraga tenis dikenal sebagai olahraga yang mahal oleh Sebagian kalangan sehingga dalam olahraga ini sportivitas, etika dan sopan santun sangatlah di junjung sehingga dalam olahraga tenis tidak hanya memberikan dampak pada kesehatan jasmani akan tetapi juga membentuk manusia yang berkualitas.

Dalam permainan tenis dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. faktor internal adalah faktor dari dalam diri atlet meliputi kondisi fisik,taktik,Teknik dan mental sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh dari luar diri atlet yang turut berperan penting dalam prestasi tenis lapangan (Girard, O., et al, 2018).

Kemampuan dalam bermain tenis lapangan dapat dilihat dari seberapa jauh atlet tersebut dalam menguasai teknik dasar (Arifianto, I., & Raibowo, S. 2020). Teknik dasar dalam permainan tenis lapangan menjadi salah satu kunci dalam meraih prestasi.

Dalam tenis lapangan terdiri dari beberapa teknik dasar antara lain cara memegang raket, gerakan kaki dan badan, posisi siap, *service* dan pukulan. Teknik pukulan menjadi salah satu pukulan penting dalam permainan tenis lapangan. Teknik pukulan terbagi menjadi beberapa macam yaitu *service*, *volley*, dan *groundstroke*. *Service* menurut Akbar, M. R., Rahmawati, S., & Hidayat, A. (2024) satu-satunya pukulan dimana pukulan tersebut mempunyai kontrol sepenuhnya tentang bagaimana bola harus dipukul. Dalam permainan tenis setiap pemain mendapatkan dua kali kesempatan *service* apabila *service* pertama yang dilakukan gagal maka terdapat kesempatan di *service* kedua, namun apabila kedua kesempatan tersebut gagal dilakukan maka pemain kehilangan poin (Colomar, J., et al, 2022). *Service* yang efektif memerlukan koordinasi motorik halus, kekuatan otot lengan, serta konsentrasi visual (Susan Standing, 2017). Pukulan *service* merupakan bagian yang sangat penting dalam permainan tenis lapangan dan merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai seorang atlet tenis lapangan (Mawarda, H. D., & Nurhidayat, 2021). Hal ini karena poin tidak akan diperoleh tanpa melakukan *service* terlebih dahulu (Pujiyanto, Wahyuni, and Hermawan 2019). Untuk dapat melakukan *service* dengan hasil yang memuaskan harus dapat melakukan dengan teknik yang benar (Kurdi and Qomarrullah 2020).

Dalam permainan tenis setiap pemain mendapatkan dua kali kesempatan *service* apabila *service* pertama yang dilakukan gagal maka terdapat kesempatan di *service* kedua, namun apabila kedua kesempatan tersebut gagal dilakukan maka pemain kehilangan poin (Elliott, B., et al, 2023). *Service* dalam permainan tenis lapangan ada tiga macam jenis servis yaitu: *slice*, *twist*, dan *flat* (Setyawan and Irwansyah 2019).

Salah satu klub tenis lapangan yang masih aktif dalam pembinaan atlet tenis lapangan di Sumatera Barat yaitu Semen Padang Tennis Club. Semen Padang Tennis Club mempunyai nama awal yaitu club Semen Padang pada saat sebelum terjadinya wabah corona, dimasa corona Club Semen Padang tidak aktif dalam melakukan latihan dan pembinaan dikarenakan situasi dan kondisi salah satunya virus corona. Pada saat virus corona berlalu, Klub ini aktif Kembali melakukan pembinaan pada desember 2023, dengan mempunyai visi dan misi serta mengganti nama menjadi Semen Padang Tennis Club hingga sampai saat ini.

Manajemen Semen Padang Tennis Club di era baru untuk memulai latihan kembali, harus merekrut atlet-atlet kembali untuk dibina dan dilatih. Perekrutan atlet dilakukan dengan cara menyebar brosur yang ditempel disekitar semen padang, melalui online dan sosial media untuk menyebarkan informasi perekrutan atlet Semen Padang Tennis Club. Latihan dilakukan tiga kali dalam sepekan menyesuaikan dengan situasi dan kondisi pelatih, atlet dan lainnya.

Semen Padang Tennis Club sudah beberapa kali mengikuti event dan mengirimkan atlet-atletnya untuk bertanding di beberapa kejuaraan dan mendapatkan hasil yang lumayan,. Berbagai macam prestasi pun sudah diraih oleh petenis petenis dari

klub Semen Padang tenis club baik di kancah daerah maupun nasional.

Untuk memenangkan sebuah pertandingan diperlukan suatu serangan yang mematikan dalam menghasilkan poin salah satunya yaitu *service*, Idealnya *service* yang baik dapat dilihat dari matinya bola di daerah lawan maka pemain harus menguasai teknik dasar kemampuan *service* dan didukung oleh kondisi fisik yang baik. *Service* yang sering menghasilkan poin baik langsung mati di daerah lapangan lawan maupun sulit untuk dikembalikan lagi sehingga bola mati di daerah lawan maka poin akan diperoleh oleh tim sehingga dapat memenangkan pertandingan.

Akan tetapi kenyataannya *service* yang dilakukan oleh pemain Semen Padang Tenis Club saat ini tidak mematikan atau tidak memiliki arah dari *service* itu sendiri dan juga di daerah lapangan lawan seperti *service* yang menyangkut di Net, *service Out*, ataupun *service* yang mudah diterima oleh pemain lawan sehingga lawan dapat dengan mudah melakukan serangan balik yang mengakibatkan pemain Semen Padang Tenis Club sulit untuk mendapatkan poin.

Berdasarkan hasil observasi langsung di lapangan serta wawancara dengan pelatih di Klub Semen Padang Tenis Club, diketahui bahwa kemampuan *service* atlet dalam permainan tenis lapangan masih tergolong rendah, terutama dalam penguasaan *service*. Hal ini tampak jelas saat sesi latihan, di mana banyak atlet mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan secara konsisten, tepat sasaran, dan bertenaga. Program pelatihan yang masih tergolong baru pada tahun 2023 belum mampu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan performa atlet, karena proses adaptasi dan pemahaman teknik masih berlangsung.

Salah satu permasalahan mendasar yang ditemukan adalah lemahnya penguasaan Teknik pukulan *service*. kemampuan *service* pada atlet tidak hanya dipengaruhi oleh teknik pukulan, pegangan *grip*, dan akurasi saja, tetapi juga berkaitan erat dengan koordinasi gerak, kesiapan fisik, stabilitas mental, serta kualitas latihan dan sarana pendukung. Koordinasi, dalam hal ini, menjadi faktor penting yang belum banyak mendapatkan perhatian dalam proses latihan, padahal berperan besar dalam efektivitas *service*, terutama dalam sinkronisasi antara toss bola, gerakan tubuh, dan *contact point*.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*). Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *koordinasi* terhadap kemampuan *service*. Desain penelitian ini adalah “*The One Group Pre test Post Test Desain Group*” (Barlian, E. 2016). Waktu penelitian dilakukan dari tanggal 29 Desember – 30 Januari 2026 dilaksanakan di lapangan tenis Semen Padang Tenis Club. Subjek penelitian ini adalah keseluruhan pemain yang menjadi anggota dalam klub Semen Padang Tenis Club yang terdaftar atau aktif mengikuti latihan yang berjumlah 34 orang, terdiri dari 16 atlet putra dan 18 atlet putri. Dengan metode *purposive* sampling, maka

sampel pada penelitian ini berusia 11-16 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Penelitian ini memberikan perlakuan pada satu kelompok. Sebelum perlakuan diberikan, dilakukan tes awal (*pre-test*) selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-test*), perlakuan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tenis *Hewitt*. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dasar bermain tenis yaitu *service*, *forehand*, dan *backhan*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan signifikan $\alpha = 0,05$.

HASIL

A. Hasil Tes Awal (*Pre test*)

Pengukuran pretest terkait kemampuan teknik dilakukan sebelum memberikan perlakuan kepada sampel. Berdasarkan Pre test kemampuan *service* didapatkan nilai terendah 14, nilai tertinggi 30, rata-ratanya adalah 23,14 dan standar deviasinya adalah 5,72.

B. Hasil Tes Akhir (*Post-test*)

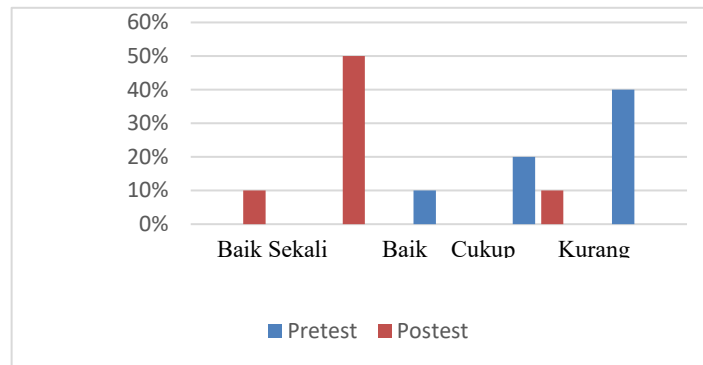
Pengukuran *Post-test* terkait kemampuan teknik dilakukan sebelum memberikan perlakuan kepada sampel. Berdasarkan Pre test kemampuan *service* didapatkan nilai terendah 26, nilai tertinggi 48, rata-ratanya adalah 39,71 dan standar deviasinya adalah 6,70.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pre-test dan Post-test kemampuan *service* atlet Semen Padang Tennis Club.

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-test</i>	
≥ 46	0	1	0	10,00	Baik Sekali
40-45	0	5	0	50,00	Baik
30-39	1	0	10,00	0	Cukup
25-29	2	1	20,00	10,00	Kurang
≤ 24	4	0	40,00	0	Kurang Sekali
Jumlah	7	7	100	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data pre-test latihan Koordinasi terhadap kemampuan *service* dengan kelas interval 30-39 sebanyak 1 orang (10,00%) dengan kategori cukup, kelas interval 25-29 sebanyak 2 orang (20,00%) dengan kategori kurang dan kelas interval <24 sebanyak 4 orang (40,00%), sedangkan kategori baik sekali dan baik, tidak ditemukan sedangkan hasil

analisis data post-test latihan koordinasi terhadap kemampuan service dengan kelas interval >46 sebanyak 1 orang (10,00%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 40-45 sebanyak 5 orang (50,00%) dengan kategori baik, dan kelas interval 25-29 sebanyak 1 orang (10,00%) dengan kategori kurang sedangkan kategori cukup dan kurang sekali tidak ditemukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada gambar dibawah.



Gambar 1. Histogram *pre-test* dan *post-test* kemampuan *service* pada atlet semen padang tenis club

C. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum uji t dilakukan untuk menguji hipotesis, analisis prasyarat uji normalitas masing-masing variabel dilakukan. Normalitas masing-masing variabel uji normalitas sebaran data.

1. Uji Normalitas

Hipotesis penelitian ini di uji dengan melakukan analisis *t-test*, sebelum melakukan *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari yang berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan *uji lilliefors* dengan taraf signifikan =0,05.

Tabel 2. Data Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	Lhitung	Ltabel	Keterangan
Latihan <i>koordinasi</i> terhadap kemampuan <i>service</i>	<i>Pre test</i>	0,136	0,300	Normal
	<i>Post test</i>	0,169		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lhitung lebih kecil dari Ltabel maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Hasil analisis uji homogenitas di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas kemampuan *service* pada atlet semen padang tenis club.

Variabel	Fhitung	Ftabel	Keterangan
Latihan <i>koordinasi</i> terhadap kemampuan <i>service</i>	1,368	4,283	Homogen

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Fh lebih kecil dari Ft ($F_h < F_t$, maka dapat disimpulkan bahwa data Homogen.

D. Pengujian Hipotesis

Setelah persyaratan analisis diuji dan ternyata semua data variabel memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji statistik yang digunakan adalah *t-test* dengan taraf signifikan 0,05.

Adapun terdapat pengaruh latihan *koordinasi* terhadap kemampuan *service* berdasarkan skor rata-rata 23,14 dan standar deviasi 5,72 pada *pre test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali skor rata-rata 39,71 dan standar deviasi 6,70 pada *post test*.

Tabel 4. Hasil Pengujian Hipotesis kemampuan *service* atlet Semen Padang Tenis Club.

Variabel	Thitung	Ttabel	Keterangan
Latihan <i>koordinasi</i> otot lengan terhadap Kemampuan <i>Service</i>	6,742	1,943	Ho diterima

Tabel 4 tentang uji t di atas, Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa pengaruh latihan *koordinasi terhadap kemampuan service* $t_{hitung} (6,742) < t_{tabel} (1,943)$, dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima atau hipotesis berpengaruh. Dapat disimpulkan bahwa latihan *koordinasi* selama 16 kali pertemuan berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *Service* atlet Semen Padang Tenis Club.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6,742 yang lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 1,943 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *koordinasi* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *service* atlet Semen Padang Tenis Club.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata kemampuan service atlet dari 23,14 pada saat pre-test menjadi 39,71 pada saat post-test setelah mengikuti program latihan koordinasi selama 16 kali pertemuan. Peningkatan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa latihan koordinasi yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan teknik service atlet secara nyata.

Selain dilihat dari peningkatan nilai rata-rata, perubahan juga terlihat dari distribusi kategori kemampuan service atlet. Pada saat pre-test masih terdapat atlet yang berada pada kategori kurang, sedangkan pada saat post-test terjadi peningkatan jumlah atlet yang berada pada kategori baik dan baik sekali. Perubahan distribusi kategori tersebut menunjukkan bahwa latihan koordinasi tidak hanya meningkatkan nilai rata-rata kemampuan service, tetapi juga memperbaiki kualitas keterampilan service atlet secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan koordinasi yang dilakukan secara sistematis dapat membantu atlet dalam meningkatkan kontrol gerakan tubuh saat melakukan service. Teknik service dalam tenis lapangan merupakan gerakan kompleks yang melibatkan koordinasi berbagai segmen tubuh seperti kaki, pinggul, badan, bahu, lengan, hingga pergelangan tangan. Koordinasi yang baik memungkinkan pemain mengintegrasikan rangkaian gerakan tersebut secara efektif sehingga menghasilkan pukulan yang lebih akurat dan konsisten (Fikri, A. 2021). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa performa service dalam tenis sangat dipengaruhi oleh kemampuan neuromuskular dan koordinasi gerakan tubuh yang baik sehingga dapat menghasilkan kecepatan dan kualitas pukulan yang lebih optimal.

Dalam penelitian ini, peningkatan kemampuan service atlet diduga terjadi karena latihan koordinasi yang diberikan mampu memperbaiki sinkronisasi gerakan antara anggota tubuh ketika melakukan service (Irawadi, H., & Yusuf, M. J. 2019). Selama proses latihan, atlet dilatih melakukan berbagai bentuk latihan koordinasi yang menuntut ketepatan gerak, keseimbangan, serta kontrol tubuh. Latihan yang dilakukan secara berulang tersebut membantu sistem saraf dan otot bekerja secara lebih efisien dalam mengontrol gerakan tubuh sehingga menghasilkan timing pukulan yang lebih baik. Hal tersebut berdampak langsung pada peningkatan akurasi dan kualitas service yang dilakukan oleh atlet (Szedlak, P., et al., 2023).

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan koordinasi motorik memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan keterampilan teknik tenis pada pemain muda. Studi longitudinal menunjukkan bahwa peningkatan koordinasi motorik dari waktu ke waktu berkaitan dengan peningkatan kemampuan teknik tenis seperti pukulan dan service. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi merupakan salah satu faktor penting dalam pengembangan keterampilan teknik dalam olahraga tenis lapangan.

Selain itu, teknik service dalam tenis juga sangat dipengaruhi oleh faktor biomekanika gerakan tubuh (Ariandi, M. Y., Haryanto, J., Lesmana, H. S., & Putra, Y. A., 2026). Service merupakan salah satu teknik yang paling kompleks dalam permainan tenis karena

melibatkan rangkaian gerakan berurutan yang harus dilakukan dengan koordinasi yang baik. Penelitian biomekanika tenis menunjukkan bahwa efisiensi gerakan tubuh dan posisi kaki dapat mempengaruhi kecepatan dan akurasi service yang dihasilkan oleh pemain (Umar, M. S., & Utama, J. P. 2021). Oleh karena itu, latihan koordinasi yang bertujuan untuk memperbaiki kontrol gerakan tubuh dapat membantu atlet dalam melakukan teknik service dengan lebih efektif.

Peningkatan kemampuan service dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa latihan koordinasi mampu meningkatkan konsistensi gerakan atlet dalam melakukan service. Dalam permainan tenis, konsistensi gerakan sangat penting karena pemain harus mampu menghasilkan pukulan yang stabil dalam berbagai situasi pertandingan. Latihan koordinasi membantu atlet mengembangkan kemampuan mengontrol gerakan tubuh secara lebih baik sehingga dapat menghasilkan pukulan yang lebih stabil dan akurat.

Selain faktor koordinasi gerakan, performa service dalam tenis juga dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik seperti kekuatan otot, fleksibilitas, serta kemampuan neuromuskular. Penelitian menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik tersebut berperan penting dalam menentukan kualitas pukulan service yang dihasilkan oleh pemain tenis. Oleh karena itu, latihan koordinasi yang diberikan dalam penelitian ini kemungkinan juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kontrol gerakan tubuh yang mendukung performa service atlet.

Temuan penelitian ini memperkuat pendapat bahwa program latihan yang terstruktur dan dilakukan secara berulang dapat meningkatkan kemampuan teknik atlet secara signifikan. Dalam proses pembelajaran gerak, latihan yang dilakukan secara berulang akan membantu atlet dalam memperbaiki pola gerakan sehingga menjadi lebih efisien dan otomatis. Dengan kata lain, semakin sering atlet melakukan latihan yang berkaitan dengan koordinasi gerakan, maka semakin baik pula kemampuan atlet dalam mengontrol gerakan tubuh ketika melakukan teknik service.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan service atlet setelah mengikuti program latihan koordinasi, peningkatan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh latihan koordinasi saja. Beberapa faktor lain juga dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh, seperti frekuensi latihan, kedisiplinan atlet dalam mengikuti program latihan, serta motivasi atlet selama proses latihan berlangsung. Faktor-faktor tersebut memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan suatu program latihan dalam meningkatkan kemampuan teknik atlet.

KESIMPULAN

Dari hasil hipotesis dan pembahasan dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan Koordinasi terhadap kemampuan service pada atlet Semen Padang Tennis Club mengalami peningkatan dapat dilihat dan nilai rata – rata pretest 23,14. Nilai pretest ini diambil pada awal penelitian sebelum melakukan perlakuan, dimana di dapat beberapa atlet Semen Padang Tennis Club yang dikategorikan kurang pada tes kemampuan pukulan service. Nilai rata-rata posttest 39,71 diambil pada akhir treatment (perlakuan)

yaitu setelah pertemuan ke 16. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukannya uji t dengan thitung $6,742 > t_{tabel} 1,943$ dalam taraf $\alpha=0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. R., Rahmawati, S., & Hidayat, A. (2024). A. dan fisiologi tubuh manusia untuk mahasiswa kesehatan. D. (2024). *Anatomi dan fisiologi tubuh manusia untuk mahasiswa kesehatan*.
- Ariandi, M. Y., Haryanto, J., Lesmana, H. S., & Putra, Y. A. (2026). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Pukulan Backhand Push Tennis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Kecamatan Guguak. *Jurnal Gladiator*, 6(1), 220-232.
- Arifianto, I., & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi Dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tennis Lapangan Tingkat Yuniior. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 78–88.
- Arifin, Zaenal, Soegiyanto, and Prapto Nugroho. 2012. “Pengaruh Variasi Latihan Forehand Drive Terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive Tennis Lapangan Bagi Petenis Pemula.” *Journal of Sport Sciences and Fitness* 1(2): 32–40.
- Barlian, E. (2016). *metodologi penelitian*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Colomar, J., Corbi, F., Brich, Q., & Baiget, E. (2022). Determinant Physical Factors of Tennis Serve Velocity: A Brief Review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(8), 1159–1169. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2022-0091>
- Elliott, B., Fleisig, G., Nicholls, R., & Escamilia, R. (2023). Technique effects on upper limb loading in the tennis serve. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6(1), 76–87.
- Fikri, A. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelenturan Terhadap Ketepatan Service Slice Tennis Atlet Pelatihan Tennis Lapangan (Ptl) Universitas Negeri Padang. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 20–30. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v2i1.3248>
- Girard, O., Eicher, F., Fourchet, F., Micallef, J.-P., & Millet, G. P. (2018). Effects of the playing surface on plantar pressures and potential injuries in tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11), 733–738.
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2020). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology E-Book: Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Iino, Y., & Kojima, T. (2016). Mechanical energy generation and transfer in the racket arm during table tennis topspin backhands. *Sports Biomechanics*, 15(2), 180–197.

- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tennis Lapangan Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court. *Jurnal Patriot*, 4(2), 831–839. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/388>
- Ismalafari, Rini, and Sapto Wibowo. 2010. “Pembinaan Olahraga Tennis Lapangan Ditinjau Dari Aspek Biomekanik Dan Kinesiologi.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan ARENA* 2(2).
- Kurdi, M, and A Qomarrullah. 2020. “Analisis Teknik Servis Dalam Permainan Tennis Lapangan.” *Jurnal Ilmiah Olahraga* 8(2): 67–74.
- Mariati, S., Mardela, R., & Rozi, M. F. (2025). Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Atlet Bolabasket UNP. *Jurnal Gladiator*, 5(4), 483-492.
- Mawarda, H. D., & Nurhidayat. (2021). Keterampilan Servis Flat Tennis Lapangan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi*, 4(2), 110–117.
- Pujianto, D, T Wahyuni, and B Hermawan. 2019. “Analisis Keterampilan Servis Dalam Tennis Lapangan Pada Atlet Remaja.” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 7(1): 34–41.
- Setyawan, T, and M Irwansyah. 2019. “Jenis Servis Dalam Permainan Tennis Lapangan.” *Jurnal Pelatihan Olahraga* 3(2): 51–58.
- Susan Standing. (2017). Gray ’ s Anatomy , 39th Edition : The Anatomical Basis of Clinical Practice Book Review. *AJNR Am J Neuroradial*, 26(10), 2703–2704.
- Szedlak, P., Steele, D. S., & Hopkins, P. M. (2023). Cardiac muscle physiology. *BJA Education*, 23(9), 350–357. <https://doi.org/10.1016/j.bjae.2023.05.004>
- Umar, M. S., & Utama, J. P. (2021). A. tubuh manusia. R. P. (2021). *Anatomi tubuh manusia. Rajawali Pers*.