

KEEFEKTIFAN LATIHAN KEKUATAN TERHADAP PENAMPILAN FLAT SERVE DALAM KAJIAN BIOMEKANIK TENIS LAPANGAN

Oleh: ABDUL ALIM

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya latihan kekuatan dalam meningkatkan performa atlet. Namun, masih banyak pelatih atau atlet yang belum memahami penerapan latihan kekuatan. Pelatih masih banyak menekankan pada latihan teknik dan melupakan latihan fisik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui keefektifan latihan kekuatan untuk meningkatkan penampilan teknik *serve* tenis lapangan bagi atlet putra usia 15-19 tahun.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, dengan *design* penelitian *one-group pretest-posttest design*.

Subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh atlet Putra Pelatda PRA PON DIY tahun 2016 berjumlah 4 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pengamatan hasil teknik *serve* dengan bantuan program *dartfish*. Teknik analisis data uji efektifitas menggunakan *paired t-test*.

Hasil penelitian disimpulkan bahwa latihan kekuatan untuk meningkatkan kemampuan teknik *serve* tenis lapangan pada atlet putra usia 15-19 tahun ini dinyatakan efektif meningkatkan kemampuan (penampilan) *serve* tenis lapangan pada tingkat signifikansi 0,001 dengan peningkatan rata-rata kemampuan penampilan *serve* sebesar 13,25 poin. Simpulan penelitian, dinyatakan bahwa latihan kekuatan ini terbukti efektif meningkatkan penampilan teknik *serve* tenis lapangan atlet putra usia 15-19 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

Kata Kunci: Latihan Kekuatan, Analisis Biomekanik, *Flat Serve* Tenis Lapangan

Kata Kunci: *Latihan Kekuatan, Analisis Biomekanik, Flat Serve Tenis Lapangan*