



**PENGARUH LATIHAN *DRILL GROUNDSTROKE* DAN *FIXED TARGET*
TERHADAP PENINGKATAN *FOREHAND GROUNDSTROKE*
TENIS LAPANGAN PUTRA USIA 12-18 TAHUN
DI CLUB GOMES KLATEN TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Oleh:

Afaida Ahmad Dahlan

D0417073

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2021

**PENGARUH LATIHAN DRILL GROUNDSTROKE DAN FIXED TARGET
TERHADAP PENINGKATAN FOREHAND GROUNDSTROKE
TENIS LAPANGAN PUTRA USIA 12-18 TAHUN
DI CLUB GOMES KLATEN TAHUN 2021**

Oleh:

Afaida Ahmad Dahlan

D0417073

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Pengaruh Latihan *Drill Groundstroke* dan *Fixed Target* Terhadap Peningkatan *Forehand Groundstroke* Tenis Putra Usia 12-18 Tahun di Club Gomes Klaten Tahun 2021”, karya:

Nama : Afaida Ahmad Dahlan

NIM : D0417073

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ke tahap penelitian.

Surakarta, Oktober 2021

Pembimbing I



Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or.
NIDN. 0609068701

Pembimbing II



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0630098703

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Pengaruh Latihan *Drill Groundstroke* dan *Fixed Target* Terhadap Peningkatan *Forehand Groundstroke* Tenis Putra Usia 12-18 Tahun di Club Gomes Klaten Tahun 2021”, karya:

Nama : Afaida Ahmad Dahlan

NIM : D0417073

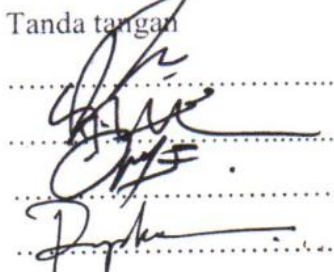
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Jumat

Tanggal : 05 November 2021

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Rima Febrianti, M.Pd.	
Sekretaris	: Sunjoyo, M.Pd.	
Anggota I	: Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or.	
Anggota II	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.	


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Oktober 2021

Yang membuat pernyataan



Afaida Ahmad Dahlan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

”Bahagia kunci dari sukses”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna P. Soemardi, SE. MS. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 10 Januari 2021

Afaida Ahmad Dahlan

ABSTRAK

Afaida Ahmad Dahlan. 2021. Pengaruh Latihan *Drill Groundstroke* dan *Fixed Target* Terhadap Peningkatan *Forehand Groundstroke* Tenis Putra Usia 12-18 Tahun di Club Gomes Klaten Tahun 2021. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or., II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *drill groundstroke* dan *fixed target* terhadap kemampuan *forehand groundstroke* putra usia 12-18 tahun di club Gomes Klaten tahun 2021. mengetahui latihan yang lebih baik diantara *drill groundstroke* dan *fixed target* terhadap teknik *forehand groundstroke* usia 12-18 tahun di club Gomes Klaten tahun 2021.

Hasil penelitian ini (1) ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill groundstroke* dan *fixed target* terhadap hasil kemampuan *forehand groundstroke* pada atlet usia 12-18 tahun di Klub Gomes Klaten tahun 2021. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *drill groundstroke* diperoleh nilai t sebesar 3,142 dan kelompok latihan *fixed target* diperoleh nilai t sebesar 2,625, ternyata lebih besar $t_{\text{tabel } 5\%}$ yaitu 2.131. (2) Latihan *drill groundstroke* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *fixed target* terhadap *forehand groundstroke* pada atlet usia 12-18 tahun di Klub Gomes Klaten tahun 2021. Peningkatan kemampuan *forehand groundstroke* kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *drill groundstroke*) adalah sebesar 14,5% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *fixed target*) yaitu sebesar 9,5%.

Kata kunci : *Drill, Fixed*, Tenis Lapangan

ABSTRACT

Afaida Ahmad Dahlan. 2021. *The Effect of Groundstroke Drills and Fixed Targets on the Improvement of Forehand Groundstrokes in Tennis Boys aged 12-18 years at Club Gomes Klaten in 2021.* Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Universitas Tunas Pembangunan. Supervisor : I. Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or., II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

The purpose of this study was to determine the effect of groundstroke drills and fixed target on the forehand groundstroke ability of boys aged 12-18 years at club Gomes Klaten in 2021. to find out which exercises were better between groundstroke drills and fixed target on forehand groundstroke techniques aged 12-18 years. at club Gomes Klaten in 2021.

The results of this study (1) there is a significant effect between groundstroke drill exercises and fixed target on the results of forehand groundstroke ability in athletes aged 12-18 years at the Gomes Club Klaten in 2021. From the calculations that have been carried out the groundstroke drill group obtained a t value of 3.142 and the fixed target exercise group obtained a t value of 2.625, it was greater than $t_{(table\ 5\%)}$ which was 2.131. (2) Groundstroke drill exercises have a better effect on the ability of fixed targets on forehand groundstrokes in athletes aged 12-18 years at the Gomes Club Klaten in 2021. The increase in group 1 forehand groundstroke abilities (the group that received groundstroke drill training treatment) was 14.5 % > group 2 (the group that received the fixed target training treatment) which was 9.5%.

Keywords : Drill, Fixed, Tennis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Pustaka	6
1. Hakikat Permainan Tenis Lapangan.....	6
a. Pengertian Permainan Tenis Lapangan	6
b. Peraturan Permainan Tenis Lapangan	6
c. Teknik dasar permainan Tenis lapangan	9
2. Hakikat Latihan	16
a. Pengertian latihan	16
b. Prinsip Latihan.....	19

3. Hakikat <i>Drill Groundstroke</i>	25
4. Hakikat <i>Fixed Target</i>	27
a. Kelebihan metode latihan <i>fixed target</i>	27
b. Kekurangan metode latihan <i>fixed target</i>	28
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	29
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian	31
B. Metode Penelitian.....	31
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	33
1. Populasi Penelitian.....	33
2. Sampel Penelitian.....	33
3. Teknik Total Sampling.....	33
D. Teknik Pengumpulan Data	34
1. Variabel Penelitian.....	34
2. Instrumen Penelitian.....	35
E. Teknik Analisis Data	41
1. Uji Prasyarat Analisis Data.....	41
2. Uji Hipotesis.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	43
A. Deskripsi Data	43
B. Pengujian Prasyarat Analisis	44
C. Analisis data.....	45
D. Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	52
A. Simpulan.....	52
B. Implikasi	52
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Norma Skala Penilaian Hewitt Tennis Achievement Test.....	40
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Forehand Groundstroke</i> pada Kelompok 1 dan 2	43
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	44
Tabel 4 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	44
Tabel 5 Rangkuman Hasil Uji Perbedan Tes Awal pada Kelompok 1 dan 2 .	45
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir <i>Forehand Groundstroke</i> Kelompok 1	46
Tabel 7 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Forehand Groundstroke</i> pada Kelompok 2.....	46
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	47
Tabel 9. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan <i>Forehand Groundstroke</i> dalam Persen Kelompok 1 dan Kelompok 2	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran Tennis Lapangan	6
Gambar 2. Ukuran Bola Tennis	7
Gambar 3. Ukuran Raket Tennis.....	8
Gambar 4. Eastern Grip.....	10
Gambar 5. Continental Grip.....	11
Gambar 6. Western Grip	11
Gambar 7. Seni Western Grip	12
Gambar 8. Latihan Forehand dan Fixed Target	28
Gambar 9. Kerangka berfikir	29
Gambar 10. Daerah Sasaran Latihan Forehand dan Fixed Target	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data peserta penelitian.....	55
Lampiran 2. Data Hasil Tes awal.....	56
Lampiran 3. Data tes akhir.....	57
Lampiran 4. Rekapitulasi T-score tes awal.....	58
Lampiran 5. Rekapitulasi rangking.....	59
Lampiran 6. Pemasangan Subyek Penelitian berdasarkan hasil tes awal	60
Lampiran 7. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir kelompok 1	61
Lampiran 8. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir kelompok 2	62
Lampiran 9. hasil hitungan uji normalitas.....	63
Lampiran 10. Hasil hitungan uji homogenitas	65
Lampiran 11. Hasil uji perbedaan sebelum diberi perlakuan kelompok 1	66
Lampiran 12. Hasil uji perbedaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan kelompok 1	67
Lampiran 13. Hasil uji perbedaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan kelompok 2	68
Lampiran 14. Hasil uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	69
Lampiran 15. Program latihan.....	70
Lampiran 17. Dokumentasi penelitian	76
Lampiran 17. Surat Penelitian.....	80
Lampiran 18. Surat balasan.....	81