



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *FOREHAND DRIVE*  
MENGUNAKAN SASARAN DEPAN BELAKANG DAN KANAN  
KIRI TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND DRIVE* DALAM  
PERMAINAN TENIS LAPANGAN PADA ATLET CLUB  
GAJAH MUNGKUR SUKOHARJO TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**RIO TRI SUSANTO**

**D0217001**

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

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *FOREHAND DRIVE*  
MENGUNAKAN SASARAN DEPAN BELAKANG DAN KANAN  
KIRI TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND DRIVE* DALAM  
PERMAINAN TENIS LAPANGAN PADA ATLET CLUB  
GAJAH MUNGKUR SUKOHARJO TAHUN 2021**

**OLEH:  
RIO TRI SUSANTO  
D0217001**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Forehand Drive* Menggunakan Sasaran Depan Belakang Dan Kanan Kiri Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Atlet Club Gajah Mungkur Sukoharjo Tahun 2021”, karya:

Nama : Rio Tri Susanto

NIM : D0217001


Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.


Disetujui:

Surakarta, Januari 2022

Pembimbing 1

  
Kodrat Budiyono, S.Pd., M. Or  
NIDN : 0619068401

Pembimbing 2

  
Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M. Or  
NID : 0627038301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Forehand Drive* Menggunakan Sasaran Depan Belakang Dan Kanan Kiri Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Atlet Club Gajah Mungkur Sukoharjo Tahun 2021”, karya:

Nama : Rio Tri Susanto

NIM : D0217001

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 10 Februari 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Ketua : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Rendra Agung Prabowo, S.Pd., M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

Anggota II : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan




Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



  
**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## ABSTRAK

Rio Tri Susanto. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN FOREHAND DRIVE MENGGUNAKAN SASARAN DEPAN BELAKANG DAN KANAN KIRI TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND DRIVE DALAM PERMAINAN TENIS LAPANGAN PADA ATLET CLUB GAJAH MUNGKUR SUKOHARJO TAHUN 2021.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Forehand Drive* Menggunakan Sasaran Depan Belakang Dan Kanan Kiri Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Atlet Club Gajah Mungkur Sukoharjo Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan *Forehand Drive* Menggunakan Sasaran Depan Belakang Dan Kanan Kiri Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Atlet Club Gajah Mungkur Sukoharjo Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Club Gajah Mungkur Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil kemampuan *forehand drive* dengan latihan depan belakang dan kanan kiri sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *forehand drive* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *forehand drive* menggunakan tes kemampuan *forehand drive* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Forehand Drive* Menggunakan Sasaran Depan Belakang Dan Kanan Kiri Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Atlet Club Gajah Mungkur Sukoharjo Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.17$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode Latihan Sasaran depan belakang lebih baik pengaruhnya dari pada metode Sasaran kanan kiri Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Atlet Club Gajah Mungkur Sukoharjo Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Forehand drive* dalam permainan Tenis Lapangan menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Sasaran depan belakang) adalah 13.16% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan Sasaran kanan kiri) adalah 12.70%.

## **ABSTRACT**

**Rio Tri Susanto.** *DIFFERENT EFFECTS OF FOREHAND DRIVE TRAINING METHODS USING FRONT, BACK AND RIGHT LEFT TARGETS ON FOREHAND DRIVE ABILITY IN FIELD TENNIS GAME AT THE ELEPHANT CLUB ATHLET, MUNGKUR SUKOHARJO, 2021. Thesis Universitas Pembangunan, Surakarta, January 2022: Faculty of Education.*

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the Forehand Drive Exercise Method Using Front Back and Left Right Targets on Forehand Drive Ability in Tennis Court Games at Athletes Club Gajah Mungkur Sukoharjo in 2021, and if there is a difference then to find out which is better between the Forehand Drive Training Methods. Using Front, Back and Left Right Targets Against Forehand Drive Ability in Tennis Court At Athlete Club Gajah Mungkur Sukoharjo in 2021.*

*The research sample is the Athlete Club Gajah Mungkur Sukoharjo with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this research are the results of forehand drive ability with front, back and right and left exercises as the independent variable and the results of the dependent variable forehand drive ability. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the forehand drive ability uses a forehand drive ability test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.*

*The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a difference in the effect of the Forehand Drive Exercise Method Using Front Back and Left Right Targets on Forehand Drive Ability in Tennis Field Games at Athlete Club Gajah Mungkur Sukoharjo in 2021. This is evidenced from the results of the calculation of the respective final tests. -each group that is  $t_{count} = 3.17$  is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The Front and Back Target Training Method has a better effect than the Right Left Target method on Forehand Drive Ability in Court Tennis Games at Athletes Club Gajah Mungkur Sukoharjo in 2021. who received treatment with Target Training front and back) was 13.16% > group 2 (the group that received Target Training left and right) was 12.70%.*

## **MOTTO**

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,  
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Prof. Mukti Ali)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Almamaterku tercinta



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or, Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or, Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet Club Gajah Mungkur Sukoharjo Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Januari 2022

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	
.....	i
PENGAJUAN .....	
.....	ii
PERSETUJUAN .....	
.....	iii
PENGESAHAN .....	
.....	iv
ABSTRAK .....	
.....	v
MOTTO .....	
.....	vi
PERSEMBAHAN .....	
.....	vii
KATA PENGANTAR .....	
.....	viii
DAFTAR ISI .....	
.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	
.....	xi
DAFTAR TABEL .....	
.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	
.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN .....	
.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	
.....	1

B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. LANDASAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Hakikat Tenis Lapangan .....	8
2. Hakikat Forehand Drive Dalam Tenis Lapangan .....	18
3. Hakikat Latihan.....	29
4. Hakikat Latihan Forehand Drive dengan Sasaran Depan Belakang.....	31
5. Hakikat Latihan <i>Forehand Drive</i> dengan Sasaran Kanan Kiri .....	34
B. Penelitian Yang Relevan .....	36
C. Kerangka Berpikir.....	37
D. Pengajuan Hipotesis .....	40

BAB III. METODE PENELITIAN .....	41
.....	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
.....	41
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	41
.....	41
C. Populasi dan Sampel .....	43
.....	43
D. Pengumpulan Data .....	44
.....	44
E. Analisis Data .....	44
.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	47
47	
A. Deskripsi Data .....	47
47	
B. Uji Reliabilitas .....	48
48	
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	48
48	
D. Hasil Analisis Data .....	50
50	
E. Pengujian Hipotesis .....	52
52	
F. Pembahasan .....	54
54	
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	57
57	
A. Simpulan .....	57
57	

B. Implikasi .....	57
C. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Lapangan Tenis Lapangan .....	8
Gambar 2. Forehand Eastern Grip .....	10
Gambar 3. Forehand Continental Grip.....	11
Gambar 4. Forehand Western Grip .....	11
Gambar 5. Backhand Eastern Grip.....	12
Gambar 6. Two Handed Backhand Grip.....	12
Gambar 7. lapangan tenis rumput (grass court) .....	13
Gambar 8. Lapangan semen (Hard court) .....	14
Gambar 9. Lapangan tanah liat (Clay court).....	14
Gambar 10. Lapangan tertutup ( <i>Indoor</i> ) .....	15
Gambar 11. Grip Kontinental.....	20
Gambar 12. Grip Eastern.....	21
Gambar 13. <i>Semi-Western grip</i> .....	22
Gambar 14. <i>Forehand Western grip</i> .....	23
Gambar 15. Sikap Berdiri Siap .....	23
Gambar 16. Pelaksanaan Ayunan ke Belakang Pada Pukulan Forehand.....	24
Gambar 17. Pelaksanaan Ayunan ke Depan Pada Pukulan Forehand .....	25
Gambar 18. Pelaksanaan Gerak lanjutan Pada Pukulan Forehand .....	25
Gambar 19. Posisi dan Geometri Permainan Tenis .....	26
Gambar 20. Permainan net, posisi dan geometri permainan tenis .....	27
Gambar 21. Bagan Kerangka Berpikir.....	39
Gambar 22. <i>Two Group Pretest-Post-test Design</i> .....	42
Gambar 23. Bagan Pengelompokan dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....	43
Gambar 24. Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Dalam Permainan Tenis Lapangan	63

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	47
Tabel 3 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	48
Tabel 4 <i>Range</i> Reliabilitas .....	48
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	49
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	49
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	50
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	50
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	51
Tabel 10 Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Kemampuan <i>forehand drive</i> dalam Permainan tenis lapangan	62
Lampiran 2. Program Latihan <i>forehand drive</i> dalam Permainan tenis lapangan	64
Lampiran 3. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>forehand drive</i> .....	68
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kemampuan <i>forehand drive</i> .....	70
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	76
Lampiran 6. Tabel Kerja .....	82
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors .....	83
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	85
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok .....	86
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Kemampuan <i>forehand drive</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	89
Lampiran 11. Distribusi Nilai t tabel.....	91
Lampiran 12. Tabel Lilliefors .....	92
Lampiran 13. Tabel F.....	93
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	95
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Keterangan Penelitian	



