



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TETAP DAN ACAK TERHADAP
HASIL PUKULAN VOLI *FOREHAND* TENIS LAPANGAN
PADA ATLET PUTRA GAJAH MUNGKUR TENIS
CLUB WONOGIRI TAHUN
2021**

SKRIPSI

**Oleh:
RIFKI AZIZ PRATAMA
D0217002**

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

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TETAP DAN ACAK TERHADAP
HASIL PUKULAN VOLI *FOREHAND* TENIS LAPANGAN
PADA ATLET PUTRA GAJAH MUNGKUR TENIS
CLUB WONOGIRI TAHUN
2021**

**Oleh:
Rifki Aziz Pratama
D0217002**

SKRIPSI

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi PendidikanK epelatihan Olahraga**

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

PÉRSETUJUAN

Skripsi dengan judul” Perbedaan pengaruh latihan tetap dan acak terhadap hasil pukulan voli *forehand* tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenisclub wonogiri tahun 2021”, karya :

Nama : Rifki Aziz Pratania

NIM : D0217002

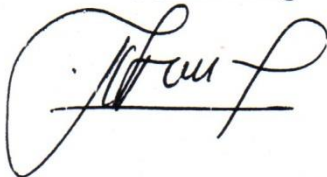
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, Agustus 2021

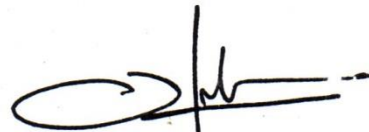
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Pipit Fitria Yulianto, S. Pd., M.Or.
NIDN. 0617078202

Pembimbing II



Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0619038602

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul” Perbedaan pengaruh latihan tetap dan acak terhadap hasil pukulan voli *forehand* tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenisclub wonogiri tahun 2021”, karya :

Nama : Rifki Aziz Pratama

NIM : D0217002

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Jumat

Tanggal : 27 Agustus 2021

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd.

Sekretaris : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Anggota I : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or

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

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

MOTTO

Motto

Memilih untuk melanjutkan mimpi adalah sebuah keputusan untuk maju.

(Mubarak)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Bapak dan Ibu orang tua tercinta yang telah memfasilitasi dan mendidik dengan baik dan dengan penuh kasih sayang
2. Istri tercinta Fadilah Lita Nur Laili
3. Bagus Tri Purnomo kawan seperjuangan yang selalu setia menemani suka maupun duka dari awal perkuliahan
4. Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta

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. Joko Sulistyono, M.Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrat Budiyono S. Pd, M. Or sebagai KOPRODI Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S. Pd., M.Or. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Iwan Arya KUsuma, S.Pd.,M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini
5. Para pengurus, pelatih dan atlet putra gajah mungkur tenis Club Wonogiri tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. 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, 7 Agustus 2021

Rifki Aziz Pratama

ABSTRAK

Rifki Aziz Pratama. Perbedaan Pengaruh Latihan Tetap Dan Acak Terhadap Hasil Pukulan Voli *Forehand* Tenis Lapangan Pada Atlet Putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri Tahun 2020.. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Agustus 2021.

Permasalahan penelitian ini adalah apakah (1). Adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan tetap dan acak terhadap hasil pukulan voli *forehand* tenis lapangan pada atlet putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri tahun 2021? (2) Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan tetap dan metode latihan acak terhadap hasil pukulan voli *forehand* tenis lapangan pada atlet putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri tahun 2021? Tujuan penelitian untuk mengetahui (1). Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan tetap dan acak terhadap hasil pukulan voli *forehand* tenis lapangan pada atlet putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri tahun 2021. (2) Untuk mengetahui pengaruh yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan tetap dan metode latihan acak terhadap hasil pukulan voli *forehand* tenis lapangan pada atlet putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri tahun 2021.

Populasi dalam penelitian adalah semua atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2021 yang mengikuti latihan yang berjumlah 33 orang baik putra maupun putri.. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2021 putra Variabel penelitian ini yaitu hasil pukulan voli *forehand* tenis lapangan dengan Metode latihan tetap dan Metode latihan acak sebagai variabel bebas serta terhadap hasil pukulan voli *forehand* tenis lapangan variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design. Tes untuk mengetahui pukulan voli *forehand* tenis lapangan menggunakan “tes pukulan voli *forehand* bola dalam permainan tenis lapangan dengan pukulan voli *forehand* bola (Nurhasan, 2001:160-161). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus t-test yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan tetap dan acak terhadap hasil pukulan voli *forehand* tenis lapangan pada atlet putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitut_{hitung}= 4,9276 lebih besar dari pada t_{tabel}= 2,145 dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode latihan acak lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan tetap terhadap hasil pukulan voli *forehand* tenis lapangan pada atlet putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri tahun 2021. Berdasarkan persentase hasil pukulan voli *forehand* tenis lapangan menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan tetap) adalah 18,35% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan acak) adalah 19,61%.

Kata Kunci : Latihan Tetap, Acak, Pukulan Voli *Forehand*

ABSTRACT

Rifki Aziz Pratama. *Differences in the Effect of Fixed and Random Exercises on the Results of Forehand Volleyball Hits in Field Tennis Athletes at Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri in 2020. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, August 2021.*

The problem of this research is whether (1). Is there a difference in the effect between fixed and random training methods on the results of field tennis forehand volleyball on the male athlete of Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri in 2021? (2) Which has a better effect between fixed training methods and random training methods on the results of field tennis forehand volleyball on the male athlete of Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri in 2021? The purpose of this research is to find out (1). To find out the difference in the effect between fixed and random training methods on the results of field tennis forehand volleyball on the male athlete of Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri in 2021. (2) To determine the better effect of the influence between fixed training methods and random training methods on the results of strokes tennis forehand volleyball for the male athlete of Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri in 2021.

The population in the study were all athletes, male Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri in 2021 who participated in the training, totaling 33 both male and female. The sampling technique used in this study was purposive random sampling. The sample in this study was the male athlete of the male elephant mungkur tennis club Wonogiri in 2021. The variables of this study were the results of field tennis forehand volleyball with fixed training methods and random training methods as independent variables and the dependent variable on the results of field tennis forehand volleyball strokes. The research design used a pretest-posttest design. The test to find out the forehand volley in field tennis uses the "ball forehand volley test in a tennis game with a forehand volley ball (Nurhasan, 2001:160-161). 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 significant difference in the effect of fixed and random training methods on the results of field tennis forehand volleyball on the male athlete of Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri in 2021. This is evidenced from the results of the calculation of the final test for each each group, namely $t_{count} = 4.9276$, greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The random training method has a better effect than the fixed training method on the results of field tennis forehand volleyball on the male athlete of Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri in 2021. Based on the percentage of the tennis forehand volleyball results, group 1 (the group that received treatment with fixed exercise method) was 18.35% > group 2 (the group that received randomized exercise method treatment) was 19.61%.

Keywords: Fixed Exercise, Random, Forehand Volleyball

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO dan PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Tenis Lapangan	6
2. <i>Forehand Drive</i>	8
3. Gerakan bola <i>spin</i>	19
4. Pendekatan Metode Latihan	24
5. Latihan	28
6. Metode Latihan	38
B. Kerangka Pemikiran	41
C. Perumusan Hipotesis	44

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
B. Metode Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN	51
A. Deskripsi Data	51
B. Uji Reliabilitas	52
C. Pengujian Persyaratan Analisis	52
D. Hasil Analisis Data	54
E. Pengujian Hipotesis	57
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	59
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	62
A. Simpulan	62
B. Implikasi	62
C. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Fosisi Slap Pukulan <i>forehand</i>	12
Gambar 2. Posisi <i>Backswing Forehand</i>	13
Gambar 3. Posisi <i>Forward swing</i>	14
Gambar 4. <i>Follow trough forehand</i>	15
Gambar 5. Terjadinya <i>Spin</i>	19
Gambar 6. Efek <i>bernouille</i>	20
Gambar 7. Lintasan bola <i>spin</i>	21
Gambar 8. Lintasan bola <i>spin</i> bawah	21
Gambar 9. Pembebanan dan <i>Overkompensasi</i>	30
Gambar 10. Hukum <i>Reversibilitas</i>	30
Gambar 11. Tahap Prestasi Tinggi.....	37
Gambar 12. Rasio antar Indikator Beban Latihan.....	38
Gambar 13. Rancangan Penelitian	45
Gambar 14 Sasaran Tes Pukulan Voli <i>Forehand</i>	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kesalahan Gerak Memukul <i>forehand</i> dan Cara Memperbaikinya.....	23
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes peningkatan pukulan voli <i>forehand</i> kelompok 1 dan 2	51
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	52
Tabel 4. <i>Range</i> Reliabilitas	52
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	53
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	53
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	54
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	54
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	55
Tabel 10. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	55
Tabel 11. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Pukulan Voli Tennis Lapangan.....	67
Lampiran 2. Program Latihan	68
Lampiran 3. Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir	78
Lampiran 4. Rekapitulasi data hasil tes pukulan voli <i>forehand</i>	80
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas dengan Anava	85
Lampiran 6. Tabel Kerja	89
Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	90
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	92
Lampiran 9. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	93
Lampiran 10. Menghitung nilai peningkatan pukulan voli <i>forehand</i> tenis lapangan dalam persen.....	96
Lampiran 11 Distribusi Nilai t tabel.....	97
Lampiran 12 Tabel r Product Moment.....	98
Lampiran 13 Tabel F.....	99
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian	102

