



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KOMBINASI VOLI *GROUNDSTROKE BACKHAND*
DAN LATIHAN *GROUNDSTROKE BACKHAND* NON KOMBINASI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE BACKHAND*
TENIS LAPANGAN PADA ATLET PUTRA
GAJAH MUNGKUR TENIS CLUB
WONOGIRI TAHUN 2021**

SKRIPSI

Oleh:

BAGUS TRI PURNOMO

D0217004

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

2021

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KOMBINASI VOLI *GROUNDSTROKE BACKHAND*
DAN LATIHAN *GROUNDSTROKE BACKHAND* NON KOMBINASI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE BACKHAND*
TENIS LAPANGAN PADA ATLET PUTRA
GAJAH MUNGKUR TENIS CLUB
WONOGIRI TAHUN 2021**

Oleh:

Bagus Tri Purnomo

D0217004

SKRIPSI

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

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

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Perbedaan Pengaruh Latihan Kombinasi Voli-*Groundstroke Backhand* Dan Latihan *Groundstroke Backhand* Non Kombinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Groundstroke Backhand* Tenis Lapangan Pada Atlet Putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri Tahun 2021", karya :

Nama : Bagus Tri Purnomo

NIM : D0217004

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, 27 Agustus 2021

Pembimbing I



Dr. Nuruddin Priya Budi Santoso, M.Or
NIDN. 0603126201

Pembimbing II



Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or
NIDN. 0605108703

PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi dengan judul "Perbedaan Pengaruh Latihan Kombinasi *Voli-Groundstroke Backhand* Dan Latihan *Groundstroke Backhand* Non Kombinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Groundstroke Backhand* Tenis Lapangan Pada Atlet Putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri Tahun 2021", karya :

Nama : Bagus Tri Purnomo

NIM : D0217004

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 : Jumat

Tanggal : 27 Agustus 2021

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

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

Anggota I : Dr.Nuruddin Priya Budi Santoso, M.Or

Anggota II : Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or

Tanda Tangan

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam 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 keseluruhannya. 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 pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 27 Agustus 2021
Yang membuat pernyataan

Bagus Tri Purnomo

MOTTO

- ✓ *Hidup Adalah Perjuangan, Maka Menyerah Bukanlah Penyelesaian Karena Kegagalan Merupakan Sebagian Kecil Menuju Jalan Kesuksesan.*
- ✓ *Berusaha Semaksimal Mungkin Dan Jangan Pernah Berhenti Berdoa Kepada Sang Pencipta.*
- ✓ *Orang Kuat Bukan Orang Yang Tidak Mempunyai Masalah Tetapi Orang Kuat Adalah Orang Yang Dapat Memecahkan Suatu Masalah.*
- ✓ *Percaya Diri Dan Selalu Yakin Pada Kemampuan Kita.*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak AKP. Suyatno Purn. POLRI dan Ibu orang tua tercinta yang telah memfasilitasi dan mendidik dengan penuh kasih sayang.
2. Bapak Dr. Nuruddin Priya Budi Santoso, M.Or. dan Bapak Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dengan baik dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.
3. Bapak Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or. dan Bapak Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or. yang telah banyak membantu dan memberikan referensi tugas akhir skripsi.
4. Yoyong Anang Purwoko, S.Pd. dan Andri Purwanto, AMK. kakak tercinta yang telah memberikan dorongan, semangat, serta motivasi untuk selalu berjuang mewujudkan cita-cita.
5. Bapak Igusti Bagus Garantika, S.Pd. selaku pemilik Club Pembinaan Prestasi Tenis Lapangan Wonogiri yang telah berkenan menyediakan tempat penelitian.
6. Novita Dyah Ayu Puspitasari, S.Pd., Dedy Kharisma Putra, S.T., dan Desy Puspitaningrum, A.Md. Kep. teman-teman yang telah memberikan dukungan pantang menyerah.
7. Rifki Aziz Pratama teman seperjuangan yang selalu setia menemani dalam suka maupun duka dari awal perkuliahan.
8. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya program studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

KATA PENGANTAR

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

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) FKIP UTP Surakarta.
4. Dr. Nuruddin Priya Budi Santoso, M.Or. selaku Pembimbing I
5. Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or. selaku Pembimbing II
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 dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 27 Agustus 2021

Peneliti
Bagus Tri Purnomo

ABSTRAK

Bagus Tri Purnomo. Perbedaan Pengaruh Latihan Kombinasi *Voli-Groundstroke Backhand* Dan Latihan *Groundstroke Backhand* Non Kombinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Groundstroke Backhand* Tenis Lapangan Pada Atlet Putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Agustus 2021.

Permasalahan penelitian ini adalah apakah (1). Adakah pengaruh kombinasi latihan *Voli-Groundstroke* dan *Groundstroke Backhand* terhadap peningkatan kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2021? (2) Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara kombinasi latihan *Voli-Groundstroke* dan *Groundstroke Backhand* terhadap peningkatan kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2021? Tujuan penelitian untuk mengetahui (1). Untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan *Voli-Groundstroke* dan *Groundstroke Backhand* terhadap peningkatan kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2021. (2) Untuk mengetahui pengaruh lebih baik antara kombinasi latihan *Voli-Groundstroke* dan *Groundstroke Backhand* terhadap peningkatan kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2021.

Populasi penelitian ini adalah semua atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2021 yang mengikuti latihan yang berjumlah 33 orang baik putra maupun putri. Teknik sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling*. Menurut sudjana teknik *purposive random sampling* yaitu dari sejumlah populasi yang ada, untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian. Sampel pada penelitian ini adalah atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2021 yang mengikuti latihan tenis lapangan. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 siswa Variabel penelitian ini yaitu latihan meningkatkan kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan dengan latihan *Voli-Groundstroke* dan *Groundstroke Backhand* sebagai variabel bebas serta *Groundstroke Backhand* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design. Teknik pengumpulan data melalui tes kemampuan *Groundstroke Backhand* dalam permainan tenis lapangan dengan tes pukulan *Groundstroke Backhand* (Nurhasan, 2001:160-161).

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan padat dan terdistribusi terhadap kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 4,8986$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2). Metode latihan *Groundstroke Backhand* lebih baik pengaruhnya

dari pada metode latihan *Voli-Groundstroke* terhadap kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan *Groundstroke Backhand* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Voli-Groundstroke*) adalah 39.72% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan *Groundstroke Backhand*) adalah 40.38%.

ABSTRACT

Bagus Tri Purnomo. Different Effects Of Combination Volution-*Groundstroke Backhand* Training And Non-Combination *Groundstroke Backhand* Training On Increasing *Groundstroke Backhand* Ability In Tennis Putra Gajah Mungkur Wonogiri Athletes 2021. Skripsi, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, August 2021.

The problem of this research is whether (1). Is there any effect of the combination of volleyball-groundstroke and *Groundstroke Backhand* training on improving the *Groundstroke Backhand* ability of tennis in the Putra Gajah Mungkur athlete at Club Wonogiri in 2021? (2) Which one has a better effect on the combination of volleyball-groundstroke and *Groundstroke Backhand* training on improving the *Groundstroke Backhand* ability of tennis in the Putra Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri athlete in 2021? The purpose of this research is to find out (1). This study aims to determine the effect of the combination of volleyball-groundstroke and *Groundstroke Backhand* training on improving the *Groundstroke Backhand* ability of tennis court athletes Putra Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri in 2021. (2) To determine the better effect of the combination of volleyball-groundstroke and *Groundstroke Backhand* training on improving groundstroke ability. tennis backhand for the athlete's son, Gajah Mungkur Tennis Club, Wonogiri in 2021.

The population of this study were all athletes of the son of Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri in 2021 who took part in the training, totaling 33 both male and female. The sampling technique used in this study was purposive random sampling. According to Sudjana, purposive random sampling technique, namely from a number of existing populations, to become a sample must meet the requirements to meet the research objectives. The sample in this study was the athlete's son, Gajah Mungkur, Wonogiri Tennis Club in 2021

attend tennis practice. The sample size used in this study was 30 students. The variables of this research are training to improve the *Groundstroke Backhand* ability in tennis with volleyball-groundstroke and *Groundstroke Backhand* exercises as the independent variable and shooting kicks on goal the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The technique of collecting data is through a *Groundstroke Backhand* ability test in a tennis game with a backhand groundstroke test (Nurhasan, 2001:160-161).

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect of solid and distributed training on the *Groundstroke Backhand* ability of tennis in the Putra Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri athletes in 2021. This is evidenced from the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 4.8986$ greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2). The backhand groundstroke training method has a better effect than the volleyball-groundstroke training method on the tennis backhand groundstroke ability of the athlete's son Gajah Mungkur tennis club Wonogiri in 2021. -groundstroke) was 39.72% > group 2 (the group that received the *Groundstroke Backhand* training method) was 40.438%.

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	4
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Permain Tenis Lapangan	6
2. <i>Groundstroke Backhand</i>	7
3. <i>Voli</i>	21
4. Latihan	26
5. Pendekatan <i>Random Practice</i>	32
6. Metode Pengajaran Pukulan – Pukulan Dasar dalam Permainan Tenis	37
7. Pendekatan <i>Blocked Practice</i>	40

B. Penelitian Relevan	44
C. Kerangka Pemikiran	44
D. Perumusan Hipotesis	47
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
B. Metode Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
D. Teknik Pengumpulan Data	50
E. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN	54
A. Deskripsi Data	54
B. Uji Reliabilitas	55
C. Pengujian Persyaratan Analisis	55
D. Hasil Analisis Data	57
E. Pengujian Hipotesis	60
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	63
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	65
A. Simpulan	65
B. Implikasi	65
C. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Grip <i>backhand eastern</i>	9
Gambar 2. Grip <i>Western</i>	10
Gambar 3. <i>Grip Semi-Western</i>	11
Gambar 4. <i>Backhand</i> satu tangan	12
Gambar 5. Teknik <i>bakhand</i> satu tangan pada posisi siap.....	13
Gambar 6. Teknik <i>bakhand</i> satu tangan pada posisi <i>backswing</i>	14
Gambar 7. Teknik <i>Backhand</i> satu tangan pada posisi <i>impact</i>	14
Gambar 8. Teknik <i>Backhand</i> dua tangan pada posisi <i>backswing</i>	15
Gambar 9. Teknik <i>backhand</i> dua tangan pada posisi <i>backswing</i>	15
Gambar 10. Teknik <i>bakhand</i> dua tangan pada posisi <i>impact</i>	16
Gambar 11. Grip <i>Continental</i>	21
Gambar 12. Teknik <i>Voli Backhand</i>	23
Gambar 13. Rancangan Penelitian.....	48
Gambar 14. Tes <i>forehand</i> dan <i>Backhand (drive)</i> dari Hewitt	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kesalahan Gerak Memukul Backhand dan Cara Memperbaikinya.....	17
Tabel 2. Biomekanika.....	23
Tabel 3. <i>Desain matching Pretest Posttest Control Group Design</i>	47
Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Tes peningkatan pukulan voli <i>Groundstroke</i> <i>Backhand</i> kelompok 1 dan 2	54
Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal.....	55
Tabel 6. <i>Range</i> Reliabilitas	55
Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	56
Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	57
Tabel 9. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	57
Tabel 10. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	58
Tabel 11. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	58
Tabel 12. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	59
Tabel 13. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes	70
Lampiran 2. Program Latihan	72
Lampiran 3. Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir	81
Lampiran 4. Rekapitulasi data hasil tes pukulan voli <i>forehand</i>	83
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas dengan Anava	88
Lampiran 6. Tabel Kerja	92
Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	93
Lampiran 8. Uji Homogenitas	95
Lampiran 9. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	96
Lampiran 10. Menghitung nilai peningkatan <i>Groundstroke Backhand</i> lapangan dalam persen	99
Lampiran 11 Distribusi Nilai t tabel	100
Lampiran 12 Tabel r Product Moment	101
Lampiran 13 Tabel F	102
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian	105
Lampiran 15 Jadwal Latihan	108

