



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *GROUNDSTROKE FOREHAND*
TENIS LAPANGAN *FIXED TARGET* DAN *MOVING TARGET* TERHADAP
KETRAMPILAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* TENIS LAPANGAN
PADA ATLET PUTRA GAJAH MUNGKUR TENIS
CLUB WONOGIRI TAHUN 2021**

SKRIPSI

Oleh:
DINDA MELLYANA PUTRI RESHADI
NIM: D0218036

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *GROUNDSTROKE FOREHAND*
TENIS LAPANGAN *FIXED TARGET* DAN *MOVING TARGET* TERHADAP
KETRAMPILAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* TENIS LAPANGAN
PADA ATLET PUTRA GAJAH MUNGKUR TENIS
CLUB WONOGIRI TAHUN 2021**

Oleh:

**DINDA MELLYANA PUTRI RESHADI
NIM: D0218036**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Groundstroke Forehand* Tenis Lapangan *Fixed Target* dan *Moving Target* Terhadap Keterampilan *Groundstroke Forehand* Tenis Lapangan Pada Atlet Putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri Tahun 2021”. Karya :

Nama : Dinda Mellyana Putri Reshadi

NIM : D0218036

Prodi : Pendidikan Kependidikan Olahraga

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

Surakarta, 21 April 2022

Menyetujui,

Pembimbing I



Pembimbing II



Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or
NIDN. 0627038301

Risa Agus Teguh W. S.Pd., M.Or
NIDN. 0606078702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Groundstroke Forehand* Tenis Lapangan *Fixed Target* dan *Moving Target* Terhadap Keterampilan *Groundstroke Forehand* Tenis Lapangan Pada Atlet Putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri Tahun 2021”. Karya :

Nama : Dinda Mellyana Putri Reshadi

NIM : D0218036

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Kamis

Tanggal : 21 April 2022

Dewan Pengaji Skripsi:

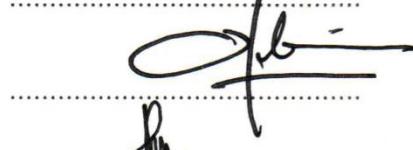
(Nama Terang)

Ketua : Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes

Tanda Tangan



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



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



Anggota II : Risa Agus Teguh Wibowo,S.Pd ,M.Or



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019



Fak. Keguruan dan
Ilmu Pendidikan *

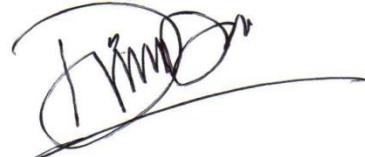
* SURAKARTA *

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya 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 teman 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, 21 April 2022

Yang membuat pernyataan



Dinda Mellyana Putri Reshadi

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Gagal Berasal dari rasa takut yang tidak dilawan”

“Syukur ,ikhlas ,sabar ,Tiga kalimat Sederhana yang membentuk pribadi kuat”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persesembahkan kepada :

1. Bapak Peltu Purn H. Suhadi dan Ibu Dra Hj.Restutiningsih orang tua tercinta yang telah memfasilitasi dan mendidik dengan penuh kasih sayang.
2. Bapak Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or. dan Bapak Risa Agus Teguh Wibowo S.Pd, M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dengan baik dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.
3. Bapak Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or. yang telah banyak membantu dan memberikan referensi tugas akhir skripsi.
4. Lettu Kes. Pandu Dirga Nanda Reshady ,AMK dan Sertu (K) Fentri Septiana Dita Ariyani 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. Bagus Tri Purnomo S.Pd., Syahwa Minastiti, Krisdiato dan Shidiq Surya Saputra S.TrPel. teman-teman yang telah memberikan dukungan pantang menyerah.
7. Adesta Nur Syahbani 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 dipanjangkan 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 yang terhormat:

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.
3. Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada 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, 21 April 2022

D.M.P.R

ABSTRAK

Dinda Mellyana Putri Reshadi. 2022. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Groundstroke Forehand* Tenis Lapangan *Fixed Target* dan *Moving Target* Terhadap Ketrampilan *Groundstroke Forehand* Tenis Lapangan Pada Atlet Putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri Tahun 2021. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. April 2022. Pembimbing I : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or. II : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1). Ada tidaknya pengaruh metode latihan *forehand drive* tenis dengan metode *moving target* dan *fixed target* terhadap ketrampilan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan Pada Atlet Putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri Tahun 2021. 2). Latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *forehand drive* tenis dengan metode *moving target* dan *fixed target* terhadap ketrampilan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan Pada Atlet Putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada atlet Putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri tahun 2021 yang mengikuti latihan dengan jumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Latihan *Fixed Target* Dan *Moving Target* sebagai variabel bebas serta hasil peningkatan *groundstroke forehand* tenis lapangan variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran ketrampilan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan Collins dan Patrick. Hodges (1978 hlm.433). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus t-test yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: 1. Ada pengaruh metode latihan *groundstroke forehand* tenis lapangan *fixed target* terhadap *groundstroke forehand* tenis lapangan. Hal ini dibuktikan dari rata-rata peningkatan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada kelompok atlet yang mendapatkan metode latihan *groundstroke forehand* tenis lapangan *fixed target* adalah 4.600, standar deviasinya 1.352. 2. Ada pengaruh metode latihan *groundstroke forehand* tenis lapangan *moving target* terhadap *groundstroke forehand* tenis lapangan. Hal ini dibuktikan dari rata-rata peningkatan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada kelompok atlet yang mendapatkan metode latihan *groundstroke forehand* tenis lapangan *moving target* adalah 9.133, standar deviasinya 4.389. 3. Metode latihan *groundstroke forehand* tenis lapangan *moving target* lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan *groundstroke forehand* tenis lapangan *fixed target* terhadap *groundstroke forehand* tenis lapangan. Berdasarkan persentase *groundstroke forehand* tenis lapangan menunjukkan bahwa kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *groundstroke forehand* tenis lapangan *moving target*) adalah 82,530% > kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan *groundstroke forehand* tenis lapangan *fixed target*) adalah 41,818%.

Kata Kunci : *Fixed Target*, *Moving Target*, *Groundstroke Forehand* Tenis Lapangan

ABSTRACT

Dinda Mellyana Putri Reshadi. 2022. *Differences in the Effect of Fixed Target and Moving Target Groundstroke Forehand Training Methods on Field Tennis Forehand Groundstroke Skills in Male Athletes at Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri in 2021. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. April 2022. Supervisor I : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or. II : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or.*

The purpose of this research is to find out: 1). Whether or not there is an effect of the tennis forehand drive training method with the moving target and fixed target methods on the forehand drive ability in the tennis game at the Gajah Mungkur Men Athlete at the Wonogiri Tennis Club in 2021. 2). Which exercise has a better effect on tennis forehand drive training with the moving target and fixed target methods on forehand drive ability in court tennis at the Gajah Mungkur Male Athlete at the Wonogiri Tennis Club in 2021.

The research sample was the athlete Putra Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri in 2021 who took part in the training with a total of 30 people. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this research are Fixed Target and Moving Target Exercises as independent variables and the result of increasing the tennis forehand groundstroke is the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The technique of collecting data is through testing and measuring forehand drive ability in Collins and Patrick's tennis game. Hodges (1978 p.433). 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 an effect of the fixed target tennis groundstroke forehand training method on the tennis forehand groundstroke. This is evidenced by the average increase in the tennis forehand groundstroke in the group of athletes who received the fixed target tennis groundstroke forehand training method, which was 4,600, the standard deviation was 1,352. 2. There is an effect of the moving target groundstroke forehand training method on the tennis forehand groundstroke. This is evidenced by the average increase in the tennis forehand groundstroke in the group of athletes who received the moving target tennis groundstroke forehand training method, which was 9,133, the standard deviation was 4,389. 3. The moving target groundstroke forehand training method has a better effect than the fixed target tennis forehand groundstroke training method on the tennis forehand groundstroke. Based on the percentage of tennis forehand groundstrokes, group 2 (the group that received treatment with the moving target tennis forehand groundstroke training method) was 82.530% > group 1 (the group that received the fixed target court tennis groundstroke forehand training method) was 41.818%.

Keywords: Fixed Target, Moving Target, Groundstroke Forehand Tennis Court

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat Tenis Lapangan	8
2. Hakikat <i>Forehand Drive</i> Dalam Tenis Lapangan	17
3. Hakikat Latihan	20
4. Pukulan <i>Forehand Groundstroke</i>	27
5. Pengaruh Latihan <i>Forehand Drive</i> Dengan Metode <i>Moving Target</i>	33

6. Pengaruh Latihan <i>Forehand Drive</i> Dengan Metode <i>Fixed Target</i>	34
7. Biomekanika.....	35
B. Penelitian Yang Relevan	40
C. Kerangka Berpikir	41
D. Hipotesis.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
B. Rancangan/Design Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel.....	45
D. Pengumpulan Data.....	46
E. Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN	49
A. Deskripsi Data	49
B. Pengujian Reliabilitas.....	58
C. Pengujian Persyaratan	58
D. Hasil Analisis Data	60
E. Pengujian Hipotesis	63
F. Pembahasan	66
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	68
A. Simpulan.....	68
B. Implikasi	68
C. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Tenis Rumput	11
Gambar 2. Lapangan Semen	12
Gambar 3. Lapangan Tanah Liat.....	12
Gambar 4. Lapangan Tertutup	13
Gambar 5. <i>Forehand Eastern Grip</i>	29
Gambar.6. <i>Forehand Continental Grip</i>	30
Gambar.7. <i>Forehand Western Grip</i>	31
Gambar 8. <i>Backhand Eastern Grip</i>	31
Gambar 9. <i>Two Handed Backhand Grip</i>	32
Gambar 10. Latihan <i>Forehand Drive</i> Dengan Metode <i>Moving Target</i>	34
Gambar 11. Latihan <i>Forehand Drive</i> Dengan Metode <i>Fixed Target</i>	35
Gambar 12. Kerangka Berfikir.....	32
Gambar 13. Rancangan Penelitian	44
Gambar 14. <i>Ordinal Pairing</i>	45
Gambar 15 Histogram Rata-Rata Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode Latihan <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan <i>Fixed Target</i> . .	53
Gambar 16 Histogram Rata-Rata Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode Latihan <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan <i>Moving Target</i> . .	54
Gambar 17 Histogram Nilai Rata-Rata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan Metode Latihan	55
Gambar 18 Histogram Nilai Rata-Rata <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan pada Tiap Kelompok Perlakuan	57
Gambar 19. Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Dalam Permainan Tenis Lapangan	75

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Rangkuman Hasil Keseluruhan Analisis Deskriptif Skor <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan.....	49
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan Kelompok Atlet yang Dilatih Menggunakan Metode Latihan <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan <i>Fixed Target</i>	50
Tabel 3. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan Kelompok Atlet yang Dilatih Menggunakan Metode Latihan <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan <i>Moving Target</i>	51
Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan Metode Latihan	52
Tabel 5. Nilai <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan Masing-Masing Sel (Kelompok Perlakuan).....	56
Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	58
Tabel 7. <i>Range</i> Reliabilitas	58
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Distribusi Frekuensi Populasi	58
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Populasi.....	59
Tabel 10. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	60
Tabel 11. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	61
Tabel 12. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	61
Tabel 13. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	62
Tabel 14 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	73
Lampiran 2. Tes Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Permainan Tenis Lapangan	74
Lampiran 3. Program Latihan <i>Forehand Drive</i> Metode <i>Moving Target</i>	76
Lampiran 4. Program Latihan <i>Forehand Drive</i> Metode <i>Fixed Target</i>	77
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan.....	78
Lampiran 6. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan Berdasarkan Rangking	79
Lampiran 7. Rekapitulasi Data Hasil <i>Re-Test</i> Awal <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan	80
Lampiran 8. Pembagian Kelompok Menggunakan <i>Ordinal Pairing</i>	81
Lampiran 9. Rekapitulasi Data Hasil Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan.....	82
Lampiran 10. Rekapitulasi Data Hasil <i>Re-Test</i> Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan	83
Lampiran 11. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan	84
Lampiran 12. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan pada Kelompok 1 (Kelompok Metode Latihan <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan <i>Fixed Target</i>)	85
Lampiran 13. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan pada Kelompok 2 (Kelompok Metode Latihan <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan <i>Moving Target</i>)	86
Lampiran 14. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan <i>Groundstroke Forehand</i> Tenis Lapangan Antara Kelompok 1 Dengan Kelompok 2	87
Lampiran 15. Uji Reliabilitas	88
Lampiran 16. Uji Normalitas Data dengan Metode <i>Lilliefors</i>	92
Lampiran 17. Uji Homogenitas.....	94

Lampiran 18. Uji Perbedaan	95
Lampiran 19. Menghitung nilai peningkatan ketrampilan <i>groundstroke</i> <i>forehand</i> tenis lapangan dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.	98
Lampiran 20. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	99
Lampiran 21. Tabel Distribusi F	100
Lampiran 22. Tabel Nilai-Nilai t.....	103
Lampiran 23. Tabel <i>Lilliefors</i>	104
Lampiran 23. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	105
Lampiran 24. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 25. Surat Balasan Penelitian	

