PERBEDAAN LATIHAN FOREHAND DRIVE DENGAN METODE HIGH VARIABILITY DRILLS DAN LOW VARIABILITY DRILLS TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND DRIVE PADA PETENIS PUTRA KLUB TENIS PHAPROS SEMARANG TAHUN 2010

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :
Sadhikul Aziz Eka Matif
6301406512

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2010

SARI

Sadhikul Aziz Eka Matif, 2010. Perbedaan latihan forehand drive dengan metode high variability drills dan low variability drills terhadap kemampuan forehand drive pada petenis putra klub tenis Phapros Semarang tahun 2010. Program Studi PKLO, FIK UNNES.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1. Apakah ada perbedaan hasil latihan forehand drive dengan metode high variability drills dan low variability drills terhadap kemampuan forehand drive?. 2. Manakah yang lebih baik antara latihan forehand drive dengan metode high variability drills dan low variability drills terhadap kemampuan forehand drive?. Tujuan dalam penelitian ini: 1. Untuk mengetahui perbedaan hasil latihan forehand drive dengan metode high variability drills dan variability drills terhadap kemampuan forehand drive. 2. Untuk mengetahui metode yang lebih baik antara latihan forehand drive dengan metode high variability drills dan low variability drills terhadap kemampuan forehand drive.

Populasi penelitian ini adalah pemain putra klub tenis Paphros Semarang tahun 2010 yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang putra dan dilatih oleh pelatih yang sama. Penelitian menggunakan penelitian populasi, teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Variabel bebas penelitian ini adalah latihan high variability drills dan latihan low variability drills, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan forehand drive. Metode penelitian eksperimen dengan menggunakan pola M-S. Analisis data menggunakan t-test rumus pendek. Instrumen tes dengan menggunakan tes forehand drive untuk mengukur kemampuan forehand drive.

Hasil perhitungan statistik dengan t-test rumus pendek dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (db) 7 diperoleh nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu 4,721 > 2,365 yang berarti ada perbedaan hasil latihan forehand drive dengan metode high variability drills dan low variability drills terhadap kemampuan forehand drive. Mean kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok kontrol yaitu 26,25 > 23,5 yang membuktikan bahwa latihan high variability drills lebih baik daripada latihan low variability drills terhadap kemampuan forehand drive dalam tenis.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, bagi para pelatih sebaiknya lebih banyak memberikan dan menggunakan metode high variability drills untuk melatih kemampuan melakukan forehand drive dan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis, sebaiknya menggunakan hasil penelitian ini dan penelitian terdahulu sebagai referensi sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih sempurna.