PENGARUH LATIHAN *DRILL* JARAK PUKUL BERTAHAP DAN TETAP TERHADAP HASIL *FOREHAND GROUNDSTROKE*

(Studi Eksperimen Pada Atlet Tenis Lovinton Blora tahun 2015)

SKRIPSI

diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Nurul Istikmal
6301411145

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA S1
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016

ABSTRAK

Nurul Istikmal. 2016. Pengaruh latihan *drill* jarak pukul bertahap dan tetap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis (studi eksperimen pada atlet tenis Lovinton Blora tahun 2015). Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Sri Haryono, S.Pd., M.Or. Suratman, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: latihan *drill*, *forehand groundstroke*.

Permasalahan: 1) Apakah ada pengaruh latihan *drill* jarak pukul bertahap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis? 2) Apakah ada pengaruh latihan *drill* jarak pukul tetap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis? 3) Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *drill* jarak pukul bertahap dan tetap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis?

Penelitian dengan metode eksperimen pola M-S. Populasi atlet tenis Lovinton Blora tahun 2015 sebanyak 10 pemain dengan teknik *total sampling*. Variabel bebasnya latihan *drill* bertahap dan tetap, variabel terikatnya hasil *forehand groundstroke* tenis. Instrumen tes Broer Miller, tingkat validitas 0,85 dan reliabilitas 0,80. Analisis data uji statistik t-test dengan taraf signifikan 5% dan db=9.

Hasil penelitian: 1) Pengaruh latihan *drill* jarak pukul bertahap nilai t_{hitung}=5,000>t_{tabel}=2,776 berarti ada pengaruh, 2) Pengaruh latihan *drill* jarak pukul tetap nilai t_{hitung}=5,060>t_{tabel}=2,776 berarti ada pengaruh, 3) Perbedaan pengaruh antara latihan *drill* jarak pukul bertahap dan tetap nilai t_{hitung} = 4,695> t_{tabel}=2,776 berarti ada perbedaan pengaruh. Hasil uji beda *mean* kelompok A dan kelompok B yaitu M_A=9,2<M_B=16 berarti latihan *drill* jarak pukul tetap berpengaruh lebih baik.

Simpulan: 1) Ada pengaruh latihan *drill* jarak pukul bertahap terhadap hasil *forehand groundstroke*, 2) Ada pengaruh latihan *drill* jarak pukul tetap terhadap hasil *forehand groundstroke*, 3) Ada perbedaan pengaruh antara latihan *drill* jarak pukul bertahap dan tetap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis. Saran: 1). Kepada pelatih Lovinton Blora tahun 2015 dianjurkan menggunakan metode latihan *drill* jarak pukul tetap untuk meningkatkan kemampuan *forehand groundstroke*, 2). Atlet supaya bersungguh-sungguh dalam latihan yang diberikan oleh pelatih Lovinton Blora tahun 2015 dengan menggunakan metode latihan *drill* jarak pukul tetap

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya :

Nama : Nurul Istikmal

NIM : 6301411145

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh latihan *drill* jarak pukul bertahap dan tetap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis (studi eksperimen pada atlet tenis Lovinton Blora tahun 2015)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 21 Desember 2015

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL 2B84DADF589072711 6000 ENAM RIBU RUPIAH

Nurul Istikmal

NIM. 6301411145

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

iii

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 3 Desember 2015

Menyetujui,

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Sri Haryono, S.Pd., M.Or	Suratman, S.Pd., M.Pd
NIP. 196911131998021001	NIP. 197002032005011002

Menyetujui,
Ketua Jurusan PKLO

Dr. Lutan Nemawan, M.Pd.
NIP. 195902011988031002

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

iv

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Nurul Istikmal. NIM 6301411145. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Judul Pengaruh latihan *drill* jarak pukul bertahap dan tetap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis (studi eksperimen pada atlet tenis Lovinton Blora tahun 2015) telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 21 Desember 2015

Panitia Ujian

Ketua	Sekertaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd	Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd. M.Kes
NIP. 19610320.198403.2.001	NIP. 197109091998021001

Dewan Penguji

1. Arif Setiawan, S.Pd. M.Pd
   NIP. 197805252005011002

2. Sri Haryono, S.Pd. M.Or
   NIP. 196911131998021001

3. Suratman, S.Pd. M.Pd
   NIP. 197002032005011002

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

v

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Saya mengamati semua sahabat dan tidak menemukan sahabat yang lebih baik dari pada menjaga lidah. Saya memikirkan tentang semua pakaian, tetapi tidak menemukan pakaian yang lebih baik dari pada taqwa. Saya merenungkan tentang segala jenis amal baik, namun tidak mendapatkan yang lebih baik dari pada memberi nasihat. Saya mencari segala bentuk rezeki, tapi tidak menemukan yang lebih baik dari pada sabar. (Sayidina Umar bin Khatab r.a)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Persembahan

untuk, ibu Siti Kurniati, bapak Diharno, kakak Widya Kusuma Harniawati, adik Muhammad Zaenal Abidin pengorbanan, kasih sayang, dan doanya. Sahabat-sahabat seperjuangan di Universitas Negeri Semarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang senatiasa memberikan berkah dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak skripsi ini dapat selesai dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di FIK UNNES Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Sri Haryono, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu memberikan dorongan, bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Suratman, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan dorongan, bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.

6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya dilingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu, pengetahuan serta berbagi pengalamannya sehingga menambah luas wawasan penulis.
7. Ahmad Lulus Suprianto, A.md selaku pelatih utama klub tenis Lovinton Yunior Blora yang banyak membantu dalam penelitian ini serta mengizinkan para atletnya untuk menjadi sampel dalam penelitian.
8. Pemain tenis klub tenis Lovinton Yunior Blora yang telah bersedia sebagai sampel penelitian dari awal sampai selesai.
9. Teman-teman Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2011 yang telah memberikan warna-warni kehidupan selama saya kuliah di Unnes.

Semoga amal baik saudara sekalian dalam pembuatan Skripsi ini mendapatkan pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat dan menambah khasanah, pengetahuan khususnya pada olahraga tenis.

Semarang, 21 Desember 2015

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

viii

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
PERSETUJUAN iv
PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Identifikasi Masalah 5
1.3. Pembatasan Masalah 6
1.4. Rumusan Masalah 6
1.5. Tujuan Penelitian 7
1.6. Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS
2.1 Landasan Teori 8
2.1.1 Olahraga Tenis 8
2.1.2 Pukulan *Forehand Groundstroke* 9
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan 14
2.1.4 Metode Latihan *Forehand* 16
2.1.4.1 Metode Latihan *Drill* Bertahap 17
2,1.4.2 Metode Latihan *Drill* Tetap 18
2.1.5 Kerangka Berfikir 18
2.2 Hipotesis 20

BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 21
3.2 Variabel Penelitian 22
3.2.1 Variabel Bebas 22
3.2.2 Variabel Terikat 22
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel 22
3.3.1 Populasi 22
3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel 23
3.4 Instrumen Penelitian 23
3.5 Prosedur Penelitian 24
3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian 25
3.7 Teknik Analisis Data 26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 29

4.1.1 Deskriptif Data 29
4.1.2 Uji Prasyarat Analisa Data 30
4.1.3 Uji Hipotesis 33
4.2 Pembahasan 39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 40
5.2 Saran 40
DAFTAR PUSTAKA 43
LAMPIRAN-LAMPIRAN 45

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Analisis Data Persiapan Perhitungan Statistik dengan Uji t 26
2. Deskripsi Data Hasil *Pre-Test* Kelompok A dan B 29
3. Deskripsi Data Hasil *Post-Test* Kelompok A dan B 30
4. Hasil Uji Normalitas *Pre test* Kelompok A dan B..... 31
5. Hasil Uji Homogenitas *Pre test* Kelompok A dan B..... 32
6. Uji Beda Hasil *pre test* dan *post test* Kelompok A 33
7. Daerah penolakan dan penerimaan Ho kelompok A 34
8. Uji Beda Hasil *pre test* dan *post test* Kelompok B 35
9. Daerah penolakan dan penerimaan Ho kelompok B 36
10. Uji Beda Selisih Data *pre tes* Dan *post test* A 37
11. Uji Beda Selisih Data *pre tes* Dan *post test* B 37
12. Uji Beda Hasil *Post-test* Kelompok A dan B 38
13. Uji Beda *post test* kelompok A dan kelompok B 38

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Cara Memegang Raket 11
2. Posisi Siap Melakukan *Forehand*..... 13
3. Gerakan Ayunan Raket 14
4. Metode Latihan *Drill Forehand* Bertahap..... 17
5. Metode Latihan *Drill Forehand* Tetap..... 18
6. Rancangan Penelitian 21
7. Instrumen Tes *Forehand* 24

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Usulan Pembimbing 45
2. Surat Keterangan Penetapan Pembimbing 46
3. Surat Ijin Penelitian 47
4. Surat Keterangan Telah Penelitian 48
5. Program Latihan *Drill Forehand* Jarak Pukul Bertahap dan Tetap 49
6. Instrumen Petunjuk Pelaksanaan Penelitian 56
7. Daftar Nama Petugas Penelitian 58
8. Daftar Nama Sampel Atlet Lovinton Tenis Blora 59
9. Hasil *Pre test Forehand Groundstroke* 60
10. Daftar Rangking Dari Hasil *Pre test* 61
11. Hasil *Matching* Kelompok A dan Kelompok B 62
12. Hasil *Pre test* Latihan *Drill* Jarak Pukul Bertahap kelompok A dan B 63
13. Perhitungan Statistik Pola M-S Terhadap *Pre test* 64
14. Daftar Kelompok A dan B Berdasarkan Hasil *Post Test* 65
15. Perhitungan Statistik Pola M-S Terhadap Hasil *Post Test* 66
16. Perhitungan Statistik Terhadap Hasil *Pre test* Kelompok A dan B 67
17. Descriptive Statistics 68
18. Uji Normalitas *Pre test* Kelompok A dan B 69
19. Uji Homogenitas *Pre test* Kelompok A dan B 70
20. Perhitungan Statistik Data *pre tes - post test* A 71
21. Perhitungan Statistik Data *pre tes - post test* B 72
22. Hasil Perhitungan Selisih Data *Post Tes* 73
23. Uji t-test 74
24. t-tabel 75
25. Dokumentasi 76

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan modern ini, manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga. Baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat popular dan banyak digemari di semua lapisan masyarakat. Magethi (1990:3)

Tenis adalah sebuah permainan yang memerlukan raket untuk memukul bola, yang di pukul bolak balik melewati net dan masuk ke dalam lapangan. Tenis dimainkan pada arena lapangan berbentuk empat persegi panjang, seperti yang dikemukakan oleh Jones (2009:10) bahwa; "lebar lapangan untuk permainan tunggal 27 kaki (8.22 meter), sedangkan lebar lapangan untuk permainan ganda 36 kaki (10.97 meter) dan panjang 78 kaki (23.77 meter), sebuah *net* dari tali dengan tiang setinggi 0.915 cm pada kedua tiang net. *Net* (jaring) dipasang di tengah-tengah sehingga lapangan terbagi menjadi dua sama besar yang menyerupai empat persegi panjang. Permainan tunggal (*single*), ganda (*double*) atau campuran (*mixed*) dimainkan dengan menggunakan garis batas yang berbeda, lapangan tenis lapangan di batasi pada masing-masing sisinya oleh dua buah garis pinggir". Tujuan permainan tenis adalah berusaha untuk mendapatkan angka/point untuk mencapai kemenangan, artinya dalam permainan berlangsung, dengan cara memukul atau menempatkan bola pada posisi yang sulit ke daerah permainan lawan sehingga tidak bisa dikembalikan dan berusaha agar bola tidak mati di daerah sendiri.

Beberapa metode yang sering digunakan selama dalam proses latihan, khususnya kemampuan *grounsdstroke* adalah metode *drill* dan metode pendekatan bermain. Penerapan kedua metode tersebut mempertimbangkan tingkat kesulitan dari bentuk keterampilan gerak yang diberikan. Pada saat melihat bola, langsung terjadi proses di dalam otak untuk memperkirakan posisi pantulan dengan jarak berdiri agar bola dapat dipukul secara baik. Proses ini berlangsung cepat dan tidak terlihat oleh mata. Agar diperoleh keefektifan gerak yang dilakukan, diperlukan kemampuan antisipasi gerak yang baik dan membisakan gerakan tersebut supaya tertanam dalam gerak motorik.

Ground berarti tanah, dan yang dimaksud *groundstroke* adalah *stroke* (pukulan) terhadap bola yang jatuh di atas tanah. Yudoprasetio (1971:40) Sementara itu menurut Brown (2007:31) *groundstroke* adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan., Kegunaan *groundstroke* menurut Lardner (2013:21) adalah untuk memulai permainan, untuk mengembangkan koordinasi antara raket dan mata, pukulan-pukulan harus melewati net dengan jarak beberapa kakinya. Sementara itu menurut Scharff (1981:24) kegunaan *groundstroke* ialah mengembalikan bola pada sisi badan sebelah raket sebelah kanan pada pemain biasa dan sebelah kiri pada pemain kidal, setelah bola itu melantunkan sekali. Melakukan latihan *groundstroke* dengan arahan dari pelatih merupakan salah satu kunci keberhasilan pemain tenis teknik pukulan dasar dalam bermain tenis ada beberapa macam, yaitu *servis*, *groundstroke* (*forehand* drive dan *backhand* drive), *volley* dan *smash* (Magheti, 1990:32). Pukulan *forehand* merupakan *stroke* yang paling umum dipakai dalam tenis. Dalam proses mengembangkan kemahiran dalam *stroke* ini, maka diperlukan metode latihan yang baik sehingga mempermudah dan mempercepat anak dalam belajar bermain tenis khususnya

teknik *groundstroke.* Keberhasilan pelatih dalam meningkatkan keterampilan gerak anak latih sangat dipengaruhi ketepatan metode latihan yang diterapkan. Metode latihan adalah sebuah cara yang digunakan oleh pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan anak latih secara efektif dan efisien.

Keterampilan adalah mengetahui apa yang harus dikerjakan, bagaimana mengerjakannya, kapan mengerjakannya, dan nanti apabila menjadi pemain yang baik, mengapa harus mengerjakan hal itu. Berlatih berarti mengulangi gerakan dan urutan yang sama atau memukul secara terus menerus sampai badan menggerakkannya secara refleks. Jones (2009:45). Latihan dengan metode *drill* akan dapat dengan cepat meningkatkan kemampuan penampilan atlet di lapangan. Kelemahan dari metode *drill* yaitu dapat menimbulkan kebosanan selama dalam proses latihan, sehingga dimungkinkan anak latih tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Latihan *drill* jarak pukul bertahap yang digunakan untuk melatih teknik tenis yaitu *forehand groundstroke* supaya memberikan pukulan akurat dan baik. Latihan *drill* ini dilakukan dengan tiga tahap jarak yang berbeda-beda dari tahap pertama pemain berdiri di area *baseline,* tahap kedua pemain berdiri antara garis *servis* dengan *baseline,* dan tahap ketiga pemain berdiri area garis *servis* serta pengumpan dari garis *center mark* lawan. Hal ini dapat memberikan hasil yang signifikan dalam melakukan pukulan *forehand,* yaitu lebih bisa mengantisipasi pukulan dari lawan dalam berbagai jarak di lapangan tenis, kelincahan untuk memukul *forehand groundstroke.* (*Groundstroke* Tennis *Drill* eBook 2011:61).

Latihan *drill* jarak pukul tetap adalah metode yang kedua setelah latihan *drill* jarak pukul bertahap. Latihan *drill* ini lebih mudah dilakukan oleh pemain, sebab melakukan pukulan *forehand* langsung dari area *baseline* serta

pengumpan dari garis *center mark* lawan. Sehingga dalam melakukan latihan *drill* tetap ini bisa memberikan hasil yang baik dalam melakukan pukulan *forehand*, dikarenakan pada saat pertandingan pukulan *forehand groundstroke* sangat berguna dan dilakukan di area *baseline.* (*Groundstroke* Tennis *Drill* eBook 2011:40).

Berdasarkan hasil penelitian sejenis oleh Kundari tentang metode latihan *serve* menggunakan jarak tiga tahap dan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve* pada petenis klub Prabajaya Pekalongan tahun 2008". Kelebihan metode latihan *serve* jarak tiga tahap dapat memukul bola dengan tepat sesuai dengan jarak pukulnya dari area penerimaan *serve,* antara *serve* dan *baseline*, dan yang terakhir *baseline.* Kekurangannya metode latihan *serve* jarak tiga tahap yaitu sulit menguasai jarak yang berbeda-beda, konsentrasi kurang. Dan metode latihan *serve* jarak sebenarnya memiliki kelebihan memukul bola sesuai dengan yang sebenarnya di area *baseline* dan memukul dengan keras, kekurangannya yaitu rasa kebosanan oleh si pemukul dikarenakan memukul dengan area yang sama. Berdasarkan perhitungan dari selisih *mean* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh hasil *mean* dari kelompok eksperimen sebesar 182 lebih besar dibandingkan *mean* kelompok kontrol yaitu sebesar 172 hal ini berarti bahwa metode latihan *serve* jarak tiga tahap lebih baik dibandingkan dengan metode jarak sebenarnya. (Skripsi.Kundari.2008)

Kegiatan klub Tenis Lovinton Blora merupakan suatu wadah untuk mengembangkan bakat dan minat para atlet. Kegiatan ini banyak mendapatkan manfaat baik dalam pertumbuhan fisik, mental, maupun sosial. Anggota Tenis Lovinton Blora adalah atlet putra usia 8-14 tahun. Latihan ini dilaksanakan 6 kali

dalam seminggu, yaitu setiap hari senin, selasa, kamis dilaksanakan pada pukul 19.00-21.00, jumat dan sabtu dilaksanakan pada pukul 13.30-16.00, serta minggu dilaksanakan pada pukul 08.00-11.30 WIB. Dalam pengamatan peneliti di lapangan, terlihat dan banyak ditemukan dalam sesi latihan para atlet klub Lovinton Blora kemampuan *forehand*nya kurang baik, apabila keras masih sering *out* dan apabila masuk hanya asal masuk tanpa menekankan pada *power forehand* itu sendiri. Sehingga pemain sering tertekan oleh lawan serta kehilangan poin. Hal ini tentunya sangat merugikan dan tidak sesuai dengan prinsip tenis *modern*. Hal tersebut kemungkinan terjadi karena metode atau bentuk latihan yang digunakan tidak sesuai kondisi dan karakteristik atlet. Kenyataan ini membuktikan pentingnya memperhatikan model-model dalam proses latihan, sehingga menuntut para pelatih dalam merencanakan latihan harus mempertimbangkan faktor atlet latih dan model latihan, artinya bahwa metode latihan yang digunakan dalam proses melatih harus disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan atlet, dengan tujuan agar latihan yang dilakukan dapat mencapai hasil yang optimal secara lebih efektif dan efisien.

Dari berbagai permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka akan diadakan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Drill* Jarak Pukul Bertahap dan Tetap Terhadap Hasil *Forehand groundstroke* Atlet Tenis Lovinton Blora Tahun 2015".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dan alasan pemilihan judul di atas, maka permasalahan yang timbul adalah atlet yang mengikuti tenis di klub Tenis Lovinton Blora tahun 2015 dalam melakukan pukulan *forehand groundstroke* yang masih kurang baik dalam teknik, metode latihan yang digunakan oleh

pelatih, dan kemampuan dari atlet yang masih belum maksimal khususnya pukulan *forehand* dalam tenis di klub Tenis Lovinton Blora.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas terdapat beberapa permasalahan yang muncul, namun dalam penelitian ini dibatasi pada permasalahan pengaruh pukulan *forehand groundstroke* pada atlet putra dengan usia 10-14 tahun di Tenis Lovinton Blora tahun 2015.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1) Apakah latihan *drill* jarak pukul bertahap berpengaruh terhadap hasil pukulan *forehand groundstroke* tenis pada atlet Lovinton Blora tahun 2015?
2) Apakah latihan *drill* jarak pukul tetap berpengaruh terhadap hasil pukulan *forehand groundstroke* tenis pada atlet Lovinton Blora tahun 2015?
3) Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *drill* jarak pukul bertahap dan tetap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis pada atlet Lovinton Blora tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1) Mengetahui pengaruh latihan *drill* jarak pukul bertahap terhadap hasil pukulan *forehand groundstroke* tenis pada atlet Lovinton Blora tahun 2015.
2) Mengetahui pengaruh latihan *drill* jarak pukul tetap terhadap hasil pukulan *forehand groundstroke* tenis pada atlet Lovinton Blora tahun 2015.

3) Mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *drill* jarak pukul bertahap dan tetap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis pada atlet Lovinton Blora tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

1.6.1 Manfaat teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah inovasi dalam penelitian di bidang olahraga dan bisa dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya terkait tenis.

1.6.2 Manfaat Praktis

Tenis memiliki berbagai latihan yang dapat digunakan demi meningkatkan potensi atlet. Dalam latihan *drill* jarak pukul bertahap dan tetap dapat digunakan untuk usia anak-anak sampai dewasa, karena latihan *drill* tersebut memiliki kelebihan dalam teknik dasar tenis. Sehingga untuk pelatih secara umum dapat menerapkan latihan tersebut agar dapat mengembangkan potensi sumber daya manusia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II
LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Olahraga Tenis

Tenis adalah salah satu cabang olahraga permainan bola kecil. Olahraga ini mempunyai lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 23,77 m dan untuk ukuran lebar ada dua yaitu untuk lebar lapangan tunggal 8,23 m dan untuk lapangan ganda lebarnya 10,97 m. Lapangan terbagi menjadi dua bagian yang sama panjang dengan dipisahkan oleh net yang melintang di tengah-tengah lapangan dengan tinggi dibagian tengah 0,914 m dan pada tiap-tiap tiang net 1,067 m. permainan ini dilakukan dengan permukaan keras (*hard court*), tanah liat (*gravel*), lapangan rumput (*grass court*). (Scharff, R, 1981:6).

Penguasaan teknik dasar dan teknik-teknik pukulan dengan baik merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain tenis menurut Lardner, R (2013:V) menyebutkan teknik pukulan dasar dalam tenis dibedakan menjadi lima yaitu *groundstroke, volley, smash, serve* dan *lob.* Pukulan-pukulan dalam permainan tenis digolongkan dalam tiga golongan, yakni *ground stroke, volley's* dan *overhead strokes.* Yudoprasetyo (1971:43). Pendapat lain, pukulan yang harus dikuasai dalam permainan tenis ada beberapa macam, yaitu *serve, forehand* dan *backhand drive, volley, smash, dropshot,* dan *lob.* Diantara pukulan tersebut terdapat empat pukulan dasar dalam tenis. Menurut Scharff, R (1981:24) dkatakan bahwa empat jenis pukulan dasar dalam permainan tenis yaitu *service, forehand drive (groundstroke), backhand drive (groundstroke)* dan *volley.* Dari kedua pendapat

tersebut, maka dapat disimpulkan ada beberapa jenis pukulan dasar dalam permainan tenis, yaitu *ground stroke (forehand dan backhand), volley, serve, smash,* dan *lob*.

2.1.2 Pukulan *Forehand Groundstroke*

Pukulan forehand adalah suatu kecakapan *groundstroke* pada petenis di lapangan dengan tangan kanan pada bola berada di sisi kanan tubuhnya, kemudian bola dipukul sesuai dengan *timing* yang tepat dengan melewati net. Pukulan *forehand* ada dua yaitu pukulan *flat* dan *top spin*, kedua pukulan *forehand* tersebut sering digunakan dalam permainan tenis Brown (2007:XI). *Forehand groundstroke* merupakan salah satu pukulan yang sangat menentukan dalam bermain tenis, karena *forehand groundstroke* merupakan pukulan yang paling sering digunakan dalam permainan tenis dan dalam kenyataannya *forehand groundstroke* sering kali digunakan untuk mendapatkan poin. Faktor-faktor yang mempengaruhi *forehand groundstroke* meliputi: 1) ketinggiannya (heights) dengan net, 2) kedalaman jatuhnya bola (depths), 3) laju kecepatannya (speeds), 4) arah kanan atau kiri (directions), dan 5) putarannya (spins). Tennis Canada Coaching Certification System (1994:12). Bila dapat melakukan dengan baik bukan tidak mungkin *forehand* akan menjadi suatu tembakan penekanan yang kuat, yakni memaksa lawan mundur sementara kita akan maju kedekat net. Jika lawan maju kedepan/arah net, maka *forehand* sebagai saran untuk melontarkan bola tinggi yang melintasi kepalanya atau memaksa lawan untuk melakukan kesalahan, sehingga untuk dapat memukul *forehand groundstroke* yang kuat dan keras pemain harus memiliki teknik-teknik pukulan *forehand* yang benar, mulai dari teknik pegangan/grip sampai pada saat melakukan pukulan

yaitu meliputi sikap berdiri, ayunan kebelakang, ayunan kedepan sampai gerak lanjutan. Berikut beberapa cara memegang raket dalam tenis:

2.1.2.1 Cara Memegang Raket

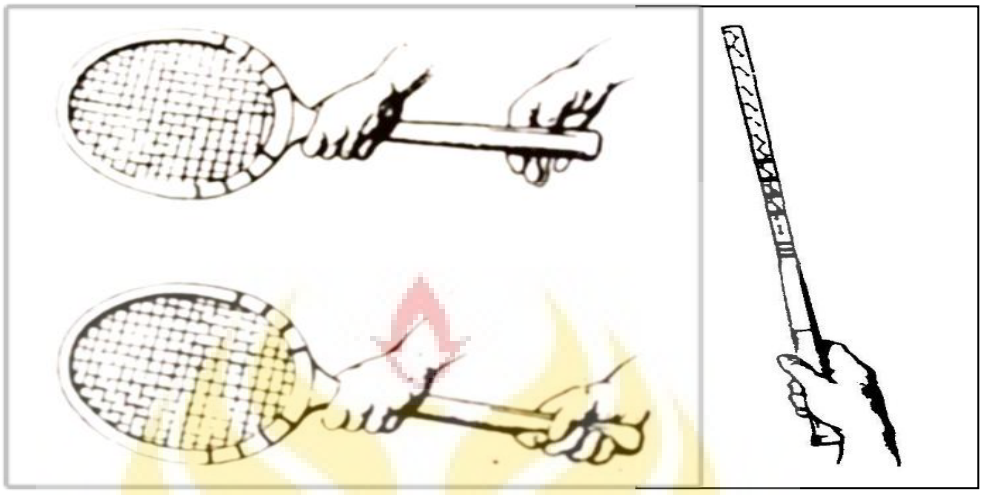
Dalam permainan tenis memerlukan cara memegangan raket hal yang penting, menurut Scharff, R (1981:24-28) ada tiga cara pegangan raket yang digunakan,yaitu *eastern*, *continental* dan *western*. Beda utamanya terletak pada posisi telapak tangan. Pada *western*, telapak tangan berada dibawah gagang raket; pada *continental*, diatas gagang raket; sedangkan pada *eastern*, berada pada bagian belakang gagang raket.

2.1.2.1.1 Pegangan *Eastern*

Cara ini banyak dipakai oleh pemain-pemain Amerika dan sangat dianjurkan bagi para pemula. Hal ini cocok untuk pukulan tinggi, setinggi pinggang atau pukulan-pukulan rendah. Langkah-langkah pegangan *eastern* adalah: 1) pegang leher *(throat)* dari raket dengan tangan kiri, rentangkan ke depan badan, 2) permukaan raket harus membentuk sudut siku-siku dengan tanah, 3) peganglah raket dengan tangan kanan, sehingga ruas belakang dari ibu jari berada di bagian atas dari raket, sekitar ⅛ inchi sebelah kiri dari pertengahan bagian atas dari raket. Ini berarti, bahwa bentuk huruf V antara telunjuk dan ibu jari berada pada bagian atas dari bidang rata dari gagang raket, 4) pangkal raket harus enak dudukanya pada ujung telapak tangan. Ibu jari membalut gagang raket bagian atas, sedangkan jari-jari lain berada pada gagang raket bagian bawahnya, dan 5) telapak tangan harus dekat pada bidang yang rata dari gagang raket.

Pegangan *eastern* disebut juga dengan pegangan *shake hand*, karena pegangannya seperti orang yang sedang berjabat tangan atau bersalaman.

Orang yang kidal memegang leher raket dengan tangan kanan, sedangkan gagangnya dipegang dengan tangan kiri.

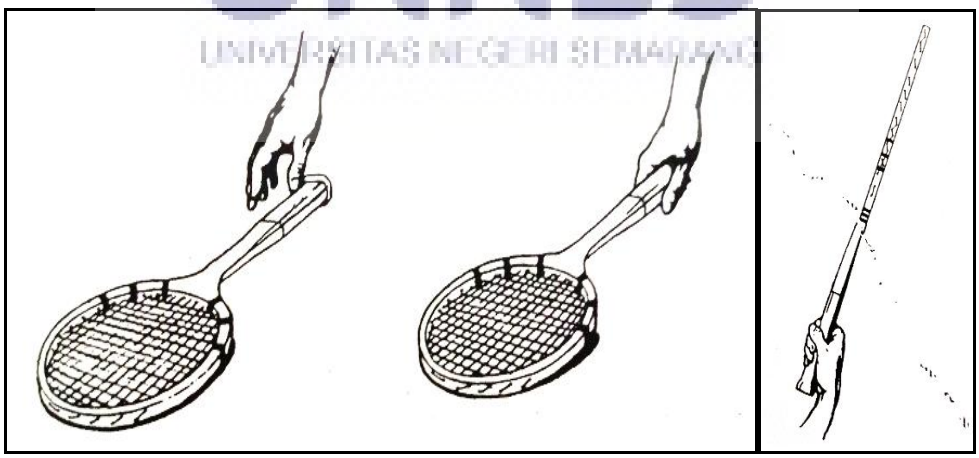


Gambar 2.1 *Eastern Grip*
Sumber: Scharff, R. 1981. p.25

2.1.2.1.2 Pegangan *Western*

Pegangan *western* baik sekali untuk bola tinggi dan bola setinggi pinggang namun sukar untuk bola rendah. Dengan kata lain, pegangan *western* tidak sebaik pegangan-pegangan lainnya sehingga jarang sekali digunakan.

Letakkan raket telungkup diatas tanah. Pungut dengan cara *continental*. Dengan demikian telapak tangan berada dibawah gagang raket, jika kepala raket dipegang vertikal atau dalam posisi memukul.



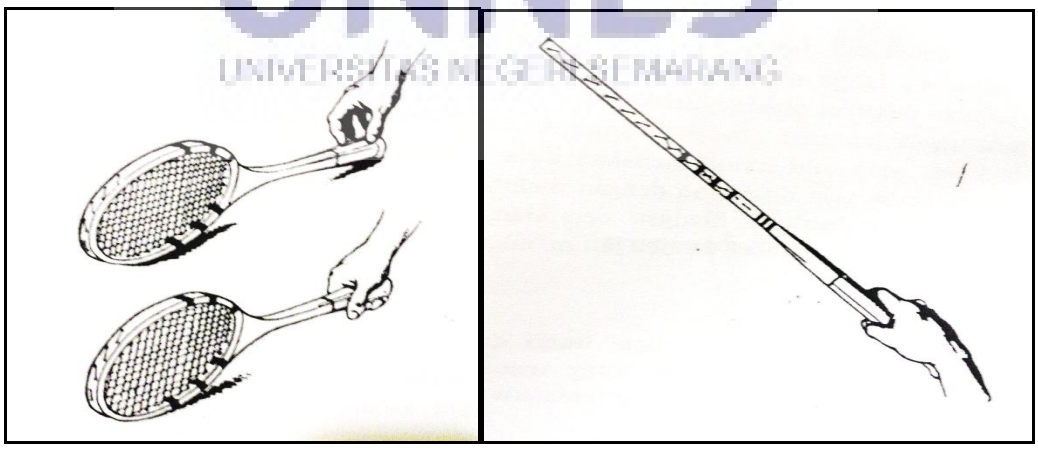
Gambar 2.2 *Western Grip*
Sumber: Scharff, R. 1981. p.28

2.1.2.1.3 Pegangan *Continental*

Pada jenis *continental*, gagang raket diputar sekitar ⅛ putaran (untuk orang biasa berlawanan dengan gerak arah jarum jam, sedangkan bagi orang kidal searah dengan gerak jarum jam). Cara *continental* ini adalah antara *eastern* dan *backhand*. Pegangan *continental* dilakukan dengan meletakkan raket pada sisinya, lalu memungutnya. Dengan demikian telapak tangan berada pada bagian atas raket dan ibu jari memanjang pada bagian muka gagang raket.

Pegangan model *continental* ini memungkinkan dilakukan gerakan tangan yang bebas, yang tidak sesuai dengan *groundstroke*, tetapi berguna untuk melakukan *service*, seperti apa yang dikatakan oleh Mottram, T (1992 :29) bahwa "untuk pukulan *service* yang lebih akurat, maka *grip* pola *continental* adalah yang terbaik untuk digunakan." Dapat disimpulkan bahwa pegangan, *continental* dapat digunakan untuk pukulan *service*.

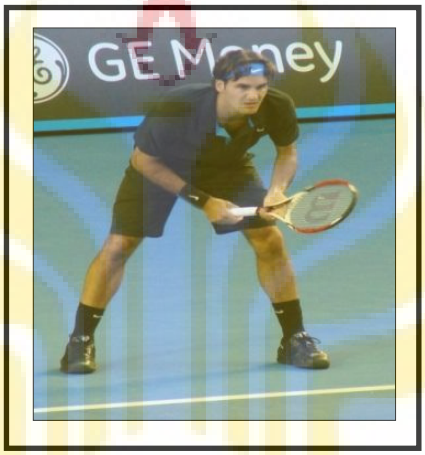
Dari pendapat di atas tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk melakukan pukulan *service*, *grip* yang paling tepat digunakan adalah *continental grip*. *Continental grip* memberikan kesempatan yang bagus untuk gerakan pergelangan tangan. Sehingga memberikan keuntungan kepada pemukul.



Gambar 2.3 *Continental Grip*
Sumber : Scharff, R. 1981. p.27

2.1.2.2 Sikap Berdiri

Dalam melakukan pukulan forehand sikap berdiri harus selalu berdiri ditengah area baseline, dengan raket tergenggam erat mengarah pada net, berat badan berada di ujung kaki direntangkan selebar kira-kira 30 cm, kedua lutut sedikit dibengkokkan agar dapat cepat bergerak kearah datangnya bola baik ke kiri maupun ke kanan.



Gambar 2.4 Posisi Siap Melakukan *Forehand*
Sumber:http//blogs.abc.net.au.photos.tennis.australian_open
diunduh 12/01/2015, pk. 18.40

2.1.2.3 Ayunan Raket

Cara mengayunkan lengan adalah lengan diluruskan dengan sedikit menekuk pada siku. Ayunan raket terdiri atas empat bagian: 1) *back swing* adalah bagian dalam fase pukulan tenis dimana raket diayunkan ke belakang dalam rangka persiapan untuk memukul bola dengan ayunan ke depan, 2) *forward swing* adalah fase dalam tenis dimana raket diayunkan ke depan untuk persiapan memukul bola, 3) *impact* adalah perkenaan bola dengan raket saat diayunkan dengan tepat, 4) *follow through* adalah pukulan lanjutan dari pukulan setelah raket mengontak gerakan bola (gerakan akhir). Untung Nugroho. 2012. “Analisis Biomekanika *Forehand Groundstroke* Atlet Yunior Daerah Istimewa

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Yogyakarta". *Tesis*. Program Pascasarjana Universitas Tunas Pembangunan, Balai Kambang Surakarta.

Gambar 2.5 Gerakan Ayunan Raket
Sumber: http//blogs.abc.net.au.photos.tennis.australian_open
diunduh 12/01/2015, pk. 18.42

2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Seorang atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi maka ada empat aspek latihan yang harus dipenuhi yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (Harsono,1988:100).

2.1.3.1 Latihan Fisik *(Physical Training)*

Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihanlatihan dengan sempurna. Beberapa komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan, kekuatan, kekuatan otot *(strength),* kelentukan *(flexibility),* kecepatan, stamina, kelincahan *(agility),* power. Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet.

2.1.3.2 Latihan Teknik *(Technical Training)*

Latihan teknik yag dimaksud di sini adalah latihan untuk memahirkan teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga, misalnya teknik menendang bola, melempar lmbing, membendung smash, dan sebagainya. Latihan teknik adalah latihan khusus yang dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular .* Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai dengan sempurna.

2.1.3.3 Latihan Taktik *(Tactikal Training)*

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk formasi permainan, serta strategi-strategi taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu gerak yang sempurna.

2.1.3.4 Latihan Mental *(Psikological Training)*

Perkembangan mental atlet tidak kalah pentingnya dari perkembangan ketiga faktor di atas, sebab betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan impulsif. Misalnya semangat bertanding, sikap pentang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress,

sportifitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. Pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar permainan yang baik dan benar sehingga menghasilkan prestasi yang optimal . Untuk menguasai teknik dasar permainan, pemain harus diberikan program latihan yang sesuai. Ada 4 komponen yang harus dikuasai oleh pemain untuk mendapatkan prestasi yaitu 1) menguasai teknik dasar permainan, 2) fisik yang fit 3) taktik permainan, 3) mental bertanding.

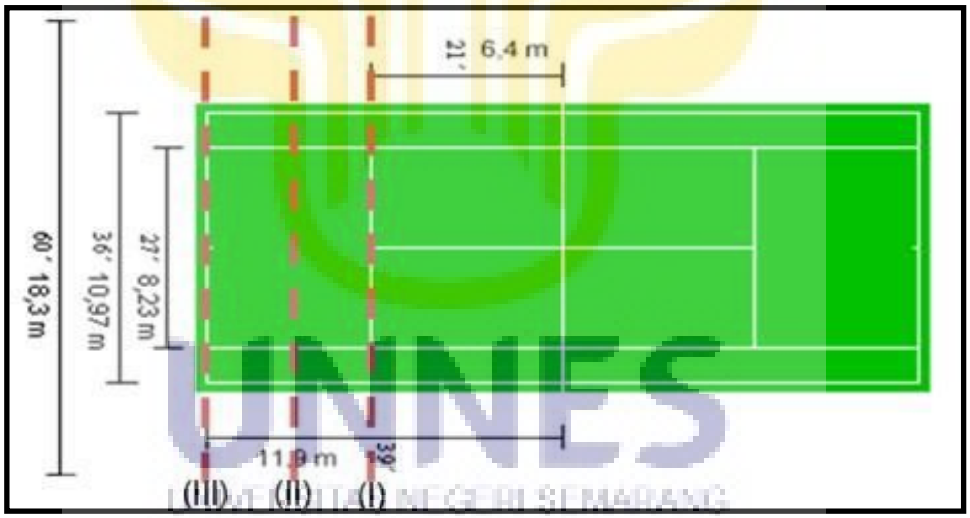
2.1.4 Metode Latihan *Forehand Groundstroke*

Latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberi beban latihan yang teratur, terarah, meningkat berulang-ulang waktunya. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu team olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental. Menurut Harsono (1988: 100) tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk meningkatkan ketrampilan dan prestasi atlet dengan maksimal, jadi latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis untuk meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik atlet agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Hal ini memberikan dua metode yang pertama yaitu latihan *drill* jarak pukul bertahap dan yang kedua latihan *drill* jarak pukul tetap, kedua jenis latihan tersebut dapat diuraikan dalam pembahasan berikut ini:

2.1.4.1 Latihan *Drill* Jarak Pukul Bertahap

Latihan *drill* jarak pukul bertahap menurut *Groundstroke* Tennis *Drill* eBook (2011:40) merupakan suatu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan pukulan *forehand groundstroke*. Latihan pukulan *forehand*

pada sasaran yang ditetapkan dan dilakukan secara terus-menerus yang akan memungkinkan atlet melakukan gerakan pukulan *forehand* yang memiliki tingkat ketepatan dan konsentrasi tinggi, dengan dibaginya tiga tahap area yaitu area *baseline,* area antara *service* dan *baseline,* serta yang terakhir area *service*. Pada latihan ke 2 sampai 5 atlet diberikan *drill* bertahap dari area service dengan repetisi 50 kali pukulan dan 4 set. Selanjutnya pada latihan 6 sampai 9 atlet diberikan *drill* dari area antara *service* dan *baseline* dengan repetisi 60 kali pukulan dan 4 set. Kemudian pada latihan ke 10 sampai 13 diberikan *drill* dari area *baseline* dengan repetisi 50 kali pukulan dan 5 set. Pada latihan ke 14 dan 15 atlet diberikan *drill* secara random dari area *service,* antara area *service* dan *baseline,* dan area *baseline.*

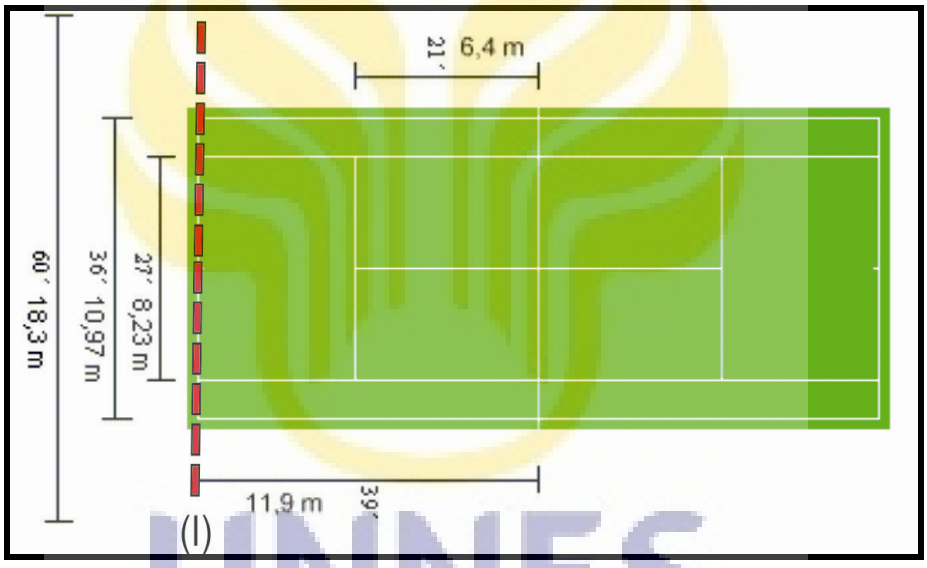


Gambar 2.6 Metode Latihan *drill forehand* bertahap
Sumber: *Groundstroke* Tennis *Drill* eBook.2011. p.40

2.1.3.2 Latihan *drill* Jarak Pukul Tetap

Latihan *drill* jarak pukul tetap menurut *Groundstroke* Tennis *Drill* eBook (2011:59) merupakan suatu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan pukulan *forehand groundstroke* yang memungkinkan atlet memiliki tingkat ketepatan tinggi dan pukulan yang baik. Latihan pukulan

forehand pada sasaran yang ditetapkan dengan lokasi yang tetap yaitu dari *baseline* dan pengumpan dari *center mark* lawan. Pada latihan ke 2 sampai 5 atlet diberikan *drill* tetap pukulan lurus dengan repetisi 50 kali pukulan dan 4 set. Selanjutnya pada latihan 6 sampai 9 atlet diberikan *drill* pukulan silang dengan repetisi 60 kali pukulan dan 4 set. Kemudian pada latihan ke 10 sampai 13 diberikan *drill* pukulan silang dengan repetisi 50 kali pukulan dan 5 set. Pada latihan ke 14 dan 15 atlet diberikan *drill* secara random dari pukulan lurus maupun silang.



Gambar 2.7 Metode Latihan *drill forehand* tetap
Sumber: *Groundstroke* Tennis *Drill* eBook. 2011. p.59

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.4 Kerangka Berfikir

2.1.4.1 Pengaruh Latihan *Drill* Jarak Pukul Bertahap Terhadap Hasil *Forehand Groundstroke* Tenis

Uraian tentang latihan *drill* jarak pukul bertahap, maka penulis dapat menganalisis kelebihan dan kelemahan dari latihan *drill forehand* bertahap. Latihan ini berpengaruh untuk petenis pemula pada saat melakukan *forehand groundstroke* yang akurat dan baik dalam posisi yang berbeda-beda dari area

penerimaan *service,* antara penerimaan *service dan baseline* dan dari *baseline*. Kelebihan dari latihan *drill forehand* jarak pukul bertahap yaitu atlet dapat melakukan *forehand groundstroke* dengan maksimal dengan lokasi yang berbeda-beda. Sedangkan kelemahannya yaitu atlet perlu beradaptasi dengan lokasi yang bertahap dan tenaga menyesuaikan.

2.1.4.2 Pengaruh Latihan *Drill* Jarak Pukul Tetap Terhadap Hasil *Forehand Groundstroke* Tenis

Latihan *drill* jarak pukul tetap diatas, maka penulis dapat menganalisis kelebihan dan kelemahan dari latihan *drill forehand* tetap. Latihan ini berpengaruh pada saat melakukan *forehand groundstroke* yang sebenarnya saat bertanding. Kelebihan dari latihan *drill* jarak pukul *forehand* tetap yaitu atlet dapat melakukan *forehand groundstroke* dengan maksimal dengan lokasi yang sama. Sedangkan kelemahannya yaitu atlet merasa bosan dalam melakukan *forehand groundstroke,* karena melakukan pukulan dengan posisi yang sama.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diduga ada pengaruh yang signifikan latihan *drill* jarak pukul *forehand* tetap terhadap kemampuan *forehand groundstroke.*

2.1.4.3 Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Drill* Jarak Pukul Bertahap Dan Tetap Terhadap Hasil *Forehand Groundstroke* Tenis

Perbedaan pengaruh pada kedua latihan *drill* jarak pukul *forehand* bertahap dan tetap adalah untuk mengetahui latihan yang memberikan pengaruh antara latihan *drill forehand* bertahap dan tetap terhadap hasil *forehand groundstroke*. Latihan ini memiliki keunggulan yang sama yaitu untuk meningkatkan pukulan *forehand groundstroke*, karena teknik ini sangat berpengaruh dalam melakukan permainan tenis untuk menekan permainan lawan supaya mendapatkan skor untuk meraih kemenangan dalam suatu pertandingan. Kekurangan metode latihan *drill* jarak pukul bertahap perlunya atlet

memukul dengan area yang berbeda dan konsentrasi yang baik, untuk metode latihan *drill* tetap atlet memukul di area *baseline* dan cenderung merasakan bosan. Selanjutnya kelebihannya yaitu atlet dapat berlatih dengan cara memukul dari area sesuai dengan tahap yang berbeda-beda. Dan untuk metode latihan *drill* jarak pukul tetap memiliki kekurangan yaitu atlet merasa bosan karena memukul di area yang sama dan memerlukan tenaga untuk sampai ke area *baseline* lawan. Selanjutnya kelebihannya yaitu atlet dapat beradaptasi langsung saat memukul di area *baseline* sesuai dengan pertandingan sebenarnya.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diduga ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* jarak pukul *forehand* bertahap dan tetap terhadap kemampuan *forehand groundstroke.*

2.2 Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir serta mempertimbangkan faktor-faktor yang berhubungan dengan latihan *drill forehand* jarak pukul bertahap dan maka hipotesis penelitian ini adalah :

1) Ada pengaruh latihan *drill* jarak pukul bertahap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis pada atlet Lovinton Blora tahun 2015.
2) Ada pengaruh latihan *drill* jarak pukul tetap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis pada atlet Lovinton Blora tahun 2015.
3) Ada perbedaan pengaruh antara latihan *drill* jarak pukul bertahap dan latihan *drill* jarak pukul tetap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis pada atlet Lovinton Blora tahun 2015.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa:

1) Ada pengaruh latihan *drill* jarak pukul bertahap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis pada atlet Lovinton Blora tahun 2015.
2) Ada pengaruh latihan *drill* jarak pukul tetap terhadap hasil *forehand groundstroke* tenis pada atlet Lovinton Blora tahun 2015.
3) Ada perbedaan pengaruh metode latihan *drill* jarak pukul bertahap dan latihan *drill* jarak pukul tetap terhadap hasil *forehand groundstroke* pada atlet Lovinton Blora tahun 2015.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1). Kepada pelatih Lovinton Blora tahun 2015 dianjurkan menggunakan metode latihan *drill* jarak pukul tetap untuk meningkatkan kemampuan *forehand groundstroke*.

2). Kepada atlet supaya bersungguh-sungguh dalam latihan yang diberikan oleh pelatih Lovinton Blora tahun 2015 dengan menggunakan metode latihan *drill* jarak pukul tetap untuk meningkatkan *forehand groundstroke* tenis.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Daftar Pustaka

Australian Sport Foundation. 2015. *Position Forehand Tennis (Online)* (http//blogs.abc.net.au.photos.tennis.australian_open, diakses 12 Januari 2015)

Broer, Miller. 1881. *Professional Tenis Drill.* United States: United States Tenis Asosiation

Brown, Jim. 2007. *Tenis Tingkat Pemula.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Collin D.Ray dan Hughes Patrick B. 1978.*A Comprehensive Guide to Sport Skill Test and Measurment.*USA: Charles Thomas Publisher

FIK. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang: FIK UNNES

Ghozali, Imam. 2008. *Design Penelitian Eksperimental*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponogoro

Home, David and Rufus Keown. 2011. *Groundstroke* Tennis *Drill* eBook. www.eBookAuthorAcademy.com

Harsono, Drs. Msc. 1988. *Coaching* dan *Aspek-AspekvPsikologi* dalam *Coaching.* Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan DEPDIKBUD.

Jones, C M., dan Angela Buxton. 2008. *Belajar Tenis Pemula*. Bandung: Pionir jaya

Kundari. 2008. *Perbedaan Metode Latihan Serve Menggunakan Jarak Tiga Tahap Dan Jarak Sebenarnya Terhadap Kemampuan Penempatan Serve Pada Petenis Klub Prabajaya Pekalongan.* Skripsi. Universitas Negeri Semarang

Lardner, Rex. 2013. *Fundamental Tenis.* Semarang: Dahara Prize

Magethi, Bey. 1990. *Tenis Para Bintang.*Bandung: CV. Pioneer Jaya

Medbery, R. 2002. *Melatih Tenis Remaja*. USA : Human Kinetics

Scharff, Robeert. 1981. *Bimbingan Main Tenis.* Jakarta: Mutiara

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.* Bandung: Alfabeta

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.*Jakarta: Rineka Cipta

Sukadiyanto. " *Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tenis Lapangan".* Yogyakarta: Jurnal Olahraga Prestasi Volume 1, Nomor 2, Juli 2005, pp. 261-268

Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid* 1. Yogyakarta: Andi Offset

_____ .. 2004. *Statistik Jilid 2.* Yogyakarta: Andi Offset

SeJurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia."Latihan Pukulan Groundstroke Dalam Tenis Lapangan".2011: 41-48

Untung Nugroho. 2012. "Analisis Biomekanika *Forehand Groundstroke* Atlet Yunior Daerah Istimewa Yogyakarta". *Tesis*. Program Pascasarjana Universitas Tunas Pembangunan, Balai Kambang Surakarta

Yudopresetio, 1971.*Belajar Tenis Jilid 1.*Jakarta: Bhatara Karya Aksara

_____, 1971. *Belajar Tenis Jilid 2.* Jakarta: Bhatara Karya Aksara

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG