



**PERBEDAAN METODE LATIHAN *SERVE*
MENGUNAKAN JARAK TIGA TAHAP DAN JARAK
SEBENARNYA TERHADAP KEMAMPUAN
PENEMPATAN *SERVE* PADA PETENIS KLUB
PRABAJAYA PEKALONGAN TAHUN 2008**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga

oleh
Kundori
6301404065

PERPUSTAKAAN
UNNES

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2009

SARI

Kundori. 2009. Perbedaan Metode Latihan *Serve* Menggunakan Jarak Tiga Tahap dan Jarak Sebenarnya Terhadap Kemampuan Penempatan *Serve* pada Petenis Klub Prabajaya Pekalongan Tahun 2008.

Tujuan dari penelitian ini adalah 1). Untuk mengetahui perbedaan metode latihan *serve* menggunakan metode latihan jarak tiga tahap dan metode latihan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve* pada petenis klub Prabajaya Pekalongan tahun 2008. 2) Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *serve* menggunakan metode latihan jarak tiga tahap dan metode latihan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve* pada petenis klub Prabajaya Pekalongan tahun 2008.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pola M-S. Populasi penelitian ini adalah petenis klub Prabajaya Pekalongan tahun 2008 dengan jumlah petenis 50 orang. Sejumlah 50 orang di pilih secara *random* di dapat sebanyak 20 petenis. Sampel di bagi menjadi dua kelompok, dan masing-masing 10 petenis. *Variabel* bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan jarak tiga tahap, metode latihan jarak sebenarnya. *Variabel* Terikat yaitu kemampuan penempatan *serve* pada petenis klub Prabajaya Pekalongan tahun 2008. Metode pengumpulan data menggunakan tes kemampuan penempatan *serve* dengan teknik tes dan pengukuran. Kemudian data dianalisis menggunakan uji beda (t tes).

Hasil perhitungan Statistik dengan t-tes rumus pendek terhadap hasil tes akhir diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,671. Setelah dicari nilai dalam tabel dengan taraf signifikansi 0,5 dan derajat kebebasan (d.b) sebesar 9, diperoleh nilai t tabel sebesar 2,262. Dengan demikian diketahui bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} yaitu $3,671 > 2,262$, maka hipotesis yang menyatakan "ada perbedaan hasil antara metode latihan jarak tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *serve* pada petenis klub Tennis Prabajaya Pekalongan tahun 2008, diterima". Dibuktikan dari rata-rata kelompok yang mendapat metode latihan jarak tiga tahap lebih tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik. Berdasarkan perhitungan dari selisih *mean* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh hasil *mean* dari kelompok eksperimen sebesar 18,2 lebih besar dibandingkan *mean* kelompok kontrol yaitu sebesar 172 hal ini berarti bahwa metode latihan jarak sebenarnya tidak lebih baik dibandingkan dengan metode latihan jarak tiga tahap. Selanjutnya saran di dapat berdasarkan perhitungan statistik diatas yaitu: 1) Bagi pelatih tenis terutama di klub Prabajaya Pekalongan, bahwa untuk melatih kemampuan penempatan *serve* hendaknya dapat dilatih dengan menggunakan metode latihan *serve* jarak tiga tahap. 2) Bagi yang berminat meneliti hal yang serupa dapat menggunakan penelitian dan penulisan ini sebagai bahan acuan dan pertimbangan.