

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Medicine Ball* dan *Footwork* terhadap Peningkatan Kemampuan *Groundstroke Forehand* dan *Backhand* (Studi Eksperimen pada Atlet Pelatihan Tenis Lapangan UNP)

Oleh: Rizky Adrian Sardi

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* atlet (PTL) UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *medicine ball* dan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* pada atlet pelatihan tenis lapangan (PTL) UNP.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Desain penelitian menggunakan *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PTL UNP yang berjumlah 32 orang dimana terbagi atas dua kelompok yaitu pemula dan prestasi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putra yang berusia antara 14 – 21 tahun berjumlah 12 orang atlet. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) dengan tes *drive forehand* dan *backhand*, seluruh sampel diberi perlakuan latihan *medicine ball* dan *footwork* sebanyak 16 kali pertemuan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *t-test*.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini diperoleh: 1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *medicine ball* dan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan *groundstroke forehand* dari mean 53.67 pada *pre test* menjadi mean 55.75 pada *post test* dengan thitung (2.82) > ttabel (1.80); 2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *medicine ball* dan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan *groundstroke backhand* dari mean 39.67 pada *pre test* menjadi mean 48.5 pada *post test* dengan thitung (2.68) > ttabel (1.80); 3. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *medicine ball* dan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* dari mean 50 pada *pre test* menjadi mean 55.94 pada *post test* dengan thitung (3.15) > ttabel (1.80) Artinya penerapan latihan *medicine ball* dan *footwork* dapat meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand*, dengan kata lain hipotesis yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya.