

ABSTRAK

Said Al Ghiffari, 2019: Pengaruh Latihan dengan Metode *Moving Target* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Forehand* Pemain Tenis Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya penguasaan pukulan *forehand* pemain tenis Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas metode *moving target* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand* pemain tenis Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah Quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *One Group Pre Test –Post Test*. Populasi penelitian ini adalah pemain tenis Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang yang Kelompok umur 10-18 tahun sebanyak 12 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sensus*. Pengumpulan data keterampilan pukulan menggunakan Tes *Broer Miller* Tenis yang dilakukan sebelum perlakuan dan setelah perlakuan, perlakuan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Data diolah dengan uji *paired sample t-test* terikat dengan $\alpha=0,05$.

Hasil perhitungan uji *paired sample t-test* yang diperoleh terkait peningkatan keterampilan pukulan tenis *forehand* adalah $0,000 < 0,05$ yang artinya, metode *moving target* dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* secara positif pada pemain tenis Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang.