

ABSTRAK

Fahada Zulvid : Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap kemampuan *Groundstroke* Atlet Tenis Lapangan Payakumbuh

Berdasarkan hasil diskusi dengan pelatih tenis lapangan Payakumbuh ditemukan bahwa masih rendahnya kemampuan *groundstroke* atlet tenis lapangan Payakumbuh. Rendahnya kemampuan *groundstroke* ini diduga disebabkan penggunaan metode latihan *footwork* yang masih kurang, mental, kurangnya percaya diri, kondisi fisik yang masih rendah, sarana dan prasarana yang belum memadai.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke*.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni sampai Juli 2019 di Lapangan Tenis Kubu Gadang kota Payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan Payakumbuh. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling* dengan sampel berjumlah 15 orang putra dan putri. Instrumen yang digunakan adalah Tes Hewitt Tennis Aciment Test berujuan untuk mengetahui kemampuan *groundstroke* atlet tenis lapangan payakumbuh. Sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji-t. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil pengolahan data dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke*, dan ditandai dengan diperoleh t_{hitung} 3.22 sedangkan t_{tabel} sebesar 1.76 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 15$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3.22 > 1.76$).

Kata kunci : Latihan *footwork*, dan kemampuan *Groundstroke*