

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN “*PRECISION WITH TEMPO*” DAN  
LATIHAN *DRILL GROUNDSTROKE* TERHADAP TINGKAT KONSISTENSI  
PUKULAN *RALLY GROUNDSTROKE* PADA MAHASISWA TENIS  
LAPANGAN FIK UNP**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Mendapat Gelar Sarjana Pendidikan di Prodi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**Nadya Rizky Firdaus**

**19087026/2019**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : PERBEDAAN PENGARUH LATHIAN "PRECISION WITH TEMPO" DAN LATHIAN DRILL GROUNDSTROKE TERHADAP TINGKAT KONSISTENSI PUKULAN RALLY GROUNDSTROKE PADA MAHASISWA TENIS LAPANGAN FIK UN

Nama : Nadya Rizky Firdaus

NIM/BP : 19087026/2019

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

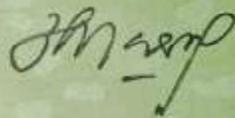
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2024

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen

Pembimbing



Dr. Masrudi Eko, S.Pd.  
NIP. 196311041987031002



Dr. Donic, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197207171998031004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nadya Rizky Firdaus

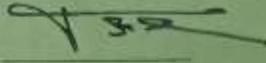
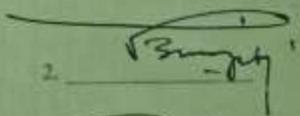
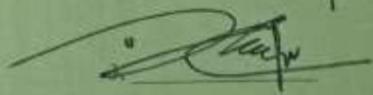
NIM / BP : 19087026 / 2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim  
Pengoji

Skripsi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Departemen Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan Judul

PERBEDAAN PENGARUH LATHIAN "PRECISION WITH TEMPO" DAN LATHIAN  
DRILL GROUNDSTROKE TERHADAP TINGKAT KONSISTENSI PUKULAN RALLY  
GROUNDSTROKE PADA MAHASISWA TENIS LAPANGAN FIK UN

Padang, Maret 2024

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Donie, M.Pd	1. 
2. Anggota : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO	2. 
3. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	3. 

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : “Perbedaan Pengaruh Latihan *Precision With Tempo* dan Latihan *Drill Groundstroke* Terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan *Rally Groundstroke* pada Mahasiswa Tenis Lapangan FIK UNP”.

Nama : Nadya Rizky Firdaus

NIM/BP : 19087026/2019

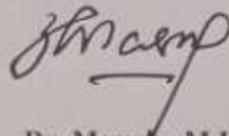
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

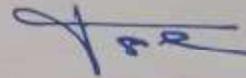
Padang, Februari 2024

Mengetahui,  
Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masruhi, M.Kes  
NIP. 196311041987031002

Disetujui oleh,  
Dosen Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197207171998031004

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "*Perbedaan Pengaruh Latihan Precision With Tempo dan Latihan Drill Groundstroke terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan Rally Groundstroke pada Mahasiswa Tenis Lapangan FIK UNP*", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepostakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2024

Yang membuat pernyataan



Nadya Rizky Firdaus

NIM. 19087026

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *precision with tempo* dan latihan *drill* terhadap tingkat konsistensi pukulan rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan yaitu 20 mahasiswa. Instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* tenis lapangan maka digunakan instrumen *Kemp-Vincent Rally Tennis Test*. Teknik analisis data dilakukan dengan uji normalitas *Liliefors*. Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis di uji dengan teknik analisis uji beda mean (uji-t). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh latihan *precision with tempo* terhadap tingkat konsistensi pukulan rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP dengan peningkatan mean 9,2 point dengan uji-t  $8,22 > 1,812$ . (2) Terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap tingkat konsistensi pukulan rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP dengan peningkatan mean 7,6 point dengan uji-t  $10,41 > 1,812$ . (3) Latihan *precision with tempo* lebih efektif dari pada latihan *drill* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP sesuai dengan uji-t  $1,74 > 1,73$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *precision with tempo* dengan latihan *drill* terhadap tingkat konsistensi pukulan rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.

**Kata Kunci:** *Precision with tempo*; latihan *drill*; dan konsistensi *rally groundstroke*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Precision With Tempo* dan Latihan *Drill Groundstroke* Terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan *Rally Groundstroke* pada Mahasiswa Tenis Lapangan FIK UNP”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan strata satu (S1). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Teristimewa kepada orang tua tersayang, yaitu Firdaus Salman ayahanda saya yang saya cintai, Almh. Masnawati ibunda saya yang telah memberikan banyak dukungan terbaiknya, baik doa, motivasi, dan materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Teristimewa kepada saudara saya, Amalia Firdaus dan Rayhan Maulana Firdaus kakak dan adik kandung saya yang telah memberikan dukungan dan motivasi terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, serta petunjuk yang sangat membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Masrun, M. Kes selaku Kepala Departemen Kepelatihan yang telah memberikan banyak kemudahan dan pelayanan optimal sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan banyak kemudahan dan pelayanan yang optimal.
6. Bapak Prof. Sayuti Syahara, MS. selaku penguji yang memberikan banyak masukan serta saran yang bersifat membangun bagi penulis sehingga dapat membuat karya yang baik dan bermanfaat bagi orang banyak.
7. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku penguji yang memberikan banyak masukan serta saran yang bersifat membangun bagi penulis sehingga dapat membuat karya yang baik dan bermanfaat bagi orang banyak.
8. Ibu Suci Nanda Sari, S.Pd., M.Pd. dosen statistik yang telah membantu saya dalam pengolahan data skripsi saya sehingga saya dapat memahami dan menyelesaikan pengolahan data dengan benar.
9. Mahasiswa tenis lapangan departemen kepelatihan yang telah membantu dalam kelancaran pelaksanaan penelitian.

10. Teman-teman seperjuangan yang telah banyak membantu dan juga mendoakan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Semua staf pendidik dan tenaga kependidikan yang telah membantu dan memberikan dukungan dari awal perkuliahan di Universitas Negeri Padang.

Terimakasih peneliti ucapkan untuk semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Akhir kata, peneliti menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, peneliti masih melakukan kesalahan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, peneliti meminta maaf yang sedalam-dalamnya atas kesalahan yang dilakukan peneliti.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Kebenaran datangnya dari Allah dan kesalahan datangnya dari diri penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat dan Ridho-Nya kepada kita semua.

Padang, Februari 2024

Nadya Rizky Firdaus

NIM: 19087026/2019

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	
<b>PERNYATAAN .....</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Tenis Lapangan .....	10
2. Peralatan dalam Tenis Lapangan .....	10
3. Hakikat <i>Groundstroke</i> .....	17
4. Hakikat Konsistensi .....	27
5. Prinsip Latihan .....	28
6. Metode Latihan <i>Drill</i> .....	30
7. Latihan <i>Precision With Tempo</i> .....	38
B. Penelitian yang Relevan.....	40
C. Kerangka Konseptual .....	43
D. Hipotesis Penelitian.....	44

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	46
B. Desain Penelitian .....	46
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	47
D. Populasi dan Sampel .....	47
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
1. Latihan <i>Precision With Tempo</i> .....	50
2. Metode Latihan <i>Drill</i> .....	51
3. Konsistensi .....	51
F. Prosedur Penelitian.....	52
G. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	54
H. Teknik Analisis Data .....	57

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil dan Deskripsi Data .....	59
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	65
C. Pembahasan .....	69
D. Keterbatasan Penelitian .....	77

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	80
B. Saran .....	80

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>86</b>
--------------------------------	-----------

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Ukuran Lapangan Tenis .....	12
2. <i>Groundstroke Forehand</i> .....	22
3. <i>Groundstroke Backhand</i> Satu Tangan .....	24
4. <i>Groundstroke Backhand</i> Dua Tangan .....	25
5. Latihan <i>rally</i> pada daerah servis .....	33
6. Latihan <i>highest rally</i> .....	34
7. Latihan <i>CROSS-COURT PAIRS</i> .....	35
8. Latihan <i>Precision With Tempo</i> .....	37
9. Kerangka Konseptual .....	44
10. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pree Test</i> Kelompok A .....	60
11. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pree Test</i> Kelompok B .....	62
12. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kelompok A .....	63
13. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kelompok B .....	65

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Kelebihan dan Kelemahan	
1. Populasi Penelitian .....	48
2. Sampel Penelitian .....	49
3. Distribusi Frekuensi <i>Pree-test</i> Kelompok A .....	60
4. Distribusi Frekuensi <i>Pree-test</i> Kelompok B .....	61
5. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Kelompok A .....	63
6. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Kelompok B .....	64
7. Uji Normalitas Data .....	66
8. Uji-t <i>Pree-Test</i> dan <i>Post-test Precision With Tempo</i> .....	67
9. Uji-t <i>Pree-Test</i> dan <i>Post-Test Latihan Drill</i> .....	68
10. Rata-Rata dan Standar Deviasi dari Variabel .....	69
11. Uji-t Perbedaan <i>Precision With Tempo</i> dan <i>Latihan Drill</i> .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan.....	86
2. Sesi Latihan .....	101
3. Izin Penelitian.....	105
4. Data <i>Pree-Test</i> .....	106
5. Kelompok Latihan .....	107
6. Data <i>Post-Test</i> .....	109
7. Uji Normalitas .....	110
8. Uji Hipotesis .....	115
9. Dokumentasi .....	117

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Di zaman sekarang, olahraga menjadi salah satu kebutuhan masyarakat. Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jasmani. Olahraga tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan jasmani, tetapi dapat juga menjalin silaturahmi. Sesuai dengan UU RI Nomor 11 tahun 2022 pasal 1 ayat 1 bahwa: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Olahraga berprestasi yang berkembang saat ini sangat beragam, baik olahraga terbaru bahkan olahraga yang telah banyak diketahui hal layak umum. Dalam meningkatkan olahraga prestasi, maka sangat diperlukan pengembangan dan juga pembinaan. Pengembangan dan pembinaan dilakukan dengan terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Beberapa faktor yang berperan dalam usaha pengembangan dan pembinaan prestasi di antaranya: sarana prasarana, program latihan, pelatih, guru olahraga, keluarga, dana, iklim, makanan, dan juga kemampuan dari diri atlet sendiri. Agar tujuan latihan

tercapai yaitu dengan melakukan program latihan yang bervariasi demi terhindar dari kejenuhan atlet.

Salah satu olahraga yang banyak diminati masyarakat saat ini yaitu tenis lapangan. Di Indonesia sendiri, olahraga tenis lapangan banyak digeluti. Tenis lapangan merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan raket dan juga bola tenis di lapangan yang berbentuk persegi panjang yang dibatasi dengan net. Tenis lapangan dapat dimainkan dengan permainan *single* maupun permainan *double*. Jenis lapangan yang digunakan dalam permainan tenis lapangan terbagi menjadi 3 jenis, yaitu: lapangan tanah liat, lapangan rumput, dan lapangan yang terbuat dari semen. Olahraga tenis lapangan tidak memandang usia, baik anak-anak, remaja, orang dewasa maupun lansia.

Di Indonesia, olahraga tenis lapangan menjadi salah satu cabang olahraga yang diminati untuk mengembangkan prestasi olahraga. Beberapa turnamen tenis telah banyak dilaksanakan baik tingkat daerah, nasional, bahkan tingkat internasional. Dengan diadakannya beberapa pertandingan, menarik tumbuhnya atlet-atlet tenis yang berbakat dan berprestasi, baik di umur *junior* maupun *senior*.

Olahraga tenis lapangan sangat memerlukan keterampilan. Setiap pemain tenis lapangan harus menguasai teknis yang ada dalam permainan tenis lapangan, seperti teknik pergerakan kaki (*footwork*), teknik memegang raket, teknik pergerakan raket (fase memukul). Untuk menguasai teknik tersebut tidak dapat dilakukan dengan waktu singkat dan instan. Tetapi akan memerlukan waktu yang panjang dalam

menguasai teknik dan juga kemauan dalam berlatih. Agar pemain tenis lapangan dapat menguasai teknik dan juga keterampilan dalam permainan tenis lapangan, maka pemain harus dibina, di didik, dan diberikan pengetahuan dan keterampilan mengenai permainan tenis lapangan dari yang mendasar.

Tenis lapangan merupakan permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan (*indoor*) maupun di luar ruangan (*outdoor*). Tenis lapangan dimainkan dengan cara memukul bola ke daerah lawan. Menurut Irawadi (2011:1) ide dalam permainan tenis lapangan adalah mematikan bola di daerah lawan, dan berusaha untuk mempertahankan bola agar tidak mati di daerah sendiri dengan selalu berusaha memukul bola ke daerah lawan. Dalam permainan tenis lapangan ada beberapa teknik dasar, yaitu: *service*, *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*), dan *volley* (*forehand* dan *backhand*). Dari beberapa teknik dasar tersebut, pukulan *groundstroke* merupakan pukulan yang paling sering dan banyak digunakan.

*Groundstroke* merupakan pukulan dalam tenis lapangan dimana bola terlebih dahulu jatuh mengenai lapangan. Irawadi (2016:43) menjelaskan bahwa menurut pelaksanaanya, *Groundstroke* terbagi 2 yaitu: *Forehand* dan *backhand*. *Forehand* adalah pukulan dalam olahraga tenis lapangan yang dipukul setelah bola memantul terlebih dulu di lapangan, yang dipukul dari arah sebelah kanan bagi yang memegang raket dengan kanan, dan dari sebelah kiri bagi yang memegang raket dengan tangan kiri. Dan *groundstroke backhand* adalah salah satu pukulan dalam olahraga tenis lapangan yang dipukul setelah bola memantul terlebih dulu di lapangan dan dipukul

dari arah sebelah kiri bagi yang memegang raket dengan sebelah kanan, dan dari sebelah kanan bagi yang memegang raket sebelah kiri. *Groundstroke* menjadi pukulan yang paling penting dalam permainan tenis lapangan karena *groundstroke* merupakan pukulan yang paling sering digunakan. Bagi pemain atau atlet pemula, pukulan *groundstroke* merupakan pukulan yang akan diajarkan terlebih dahulu. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Kriese dalam Irawadi,H (2019:160) bahwa “Pemain melakukan Ground stroke dalam permainan  $35 \pm 45\%$  dari keseluruhan”. Dalam permainan tenis lapangan, pukulan *groundstroke* harus dikuasai dengan baik. Karena pukulan *groundstroke* yang baik, kuat, dan sesuai dengan sasaran (akurasi) dapat menjadi peluang untuk mendapatkan poin.

Dapat disimpulkan bahwa *groundstroke* merupakan pukulan yang sangat penting dan sangat diperlukan dalam permainan tenis lapangan. Demi mencapai pukulan *groundstroke* yang baik, diperlukan konsistensi dalam melakukan pukulan tersebut. Konsistensi dalam pukulan *groundstroke* sangat menentukan keberhasilan pemain dalam suatu permainan ataupun suatu pertandingan tenis lapangan. Dengan demikian, pukulan *groundstroke* menjadi fokus dalam menguasai teknik dasar dalam permainan tenis lapangan.

Konsistensi merupakan salah satu pondasi awal dalam belajar teknik *groundstroke*. Oleh sebab itu dilakukan latihan demi meningkatkan konsistensi dalam melakukan pukulan *groundstroke rally*. Diantaranya latihan *Precision With Tempo* dan *Latihan Drill Groundstroke*. Latihan *Precision With Tempo* adalah salah satu

latihan yang bertujuan untuk meningkatkan konsistensi pada pukulan *groundstroke forehand dan backhand*. Sedangkan latihan *Drill* merupakan suatu model latihan yang dilakukan berulang, atau mengulang-ulang suatu keterampilan oleh peserta didik, dalam bentuk pergerakan mengatur posisi siap dan jarak pukul sesuai arah datangnya bola, pergerakan ini dilakukan dalam bentuk melangkah atau berlari mendekati bola atau bergeser untuk mengatur jarak pukul dengan bergerak ke depan, ke belakang, kanan, kiri, serong dan sebagainya sehingga keterampilan yang masih sulit dilakukan dapat disempurnakan dengan metode latihan ini.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada mahasiswa tenis lapangan di lapangan tenis UNP bahwa tingkat konsistensi dalam melakukan *rally groundstroke* masih rendah, terlihat saat mahasiswa melakukan latihan dan pukulan *rally groundstroke*. Dapat dilihat ada beberapa mahasiswa yang kesulitan dalam melakukan pengembalian bola ke daerah lawan, baik menggunakan pukulan *groundstroke forehand* maupun dengan menggunakan *groundstroke backhand*. Selain itu, banyak mahasiswa yang kurang tepat dalam membaca arah datangnya bola dan ayunan raket (dari *backswing* sampai dengan *follow through*). Mahasiswa juga sering melakukan kesalahan bola tidak melewati net ataupun bola keluar lapangan. Kualitas konsistensi dalam melakukan pukulan *groundstroke* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti jam latihan yang kurang akibat masih adanya beberapa kesibukan dalam perkuliahan ataupun dalam keseharian mahasiswa, model latihan yang kurang banyak mengakibatkan mahasiswa mudah jenuh atau bosan bahkan kehilangan semangat saat

melakukan latihan, kondisi fisik mahasiswa yang kurang baik mengakibatkan mahasiswa mudah kelelahan dalam melakukan permainan tenis karena permainan tenis identik dengan kondisi fisik yang baik, dan juga waktu latihan yang kurang. Berdasarkan permasalahan di atas dapat diketahui bahwa masih rendahnya tingkat konsistensi dalam melakukan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan disebabkan oleh beberapa hal.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan, antara lain: tingkat konsistensi dalam melakukan *rally groundstroke* masih rendah, terlihat saat mahasiswa melakukan latihan dan pukulan *rally groundstroke*. Dapat dilihat ada beberapa mahasiswa yang kesulitan dalam melakukan pengembalian bola ke daerah lawan, baik menggunakan pukulan *groundstroke forehand* maupun dengan menggunakan *groundstroke backhand*.

Selain itu, banyak mahasiswa yang kurang tepat dalam membaca arah datangnya bola. Mahasiswa juga sering melakukan kesalahan dalam pegangan raket (pegangan raket kurang kuat dan bentuk pegangan yang kurang nyaman) yang mengakibatkan bola tidak melewati net ataupun bola keluar lapangan. Mahasiswa juga masih kurang dalam membaca arah datangnya bola sehingga perkenaan bola dengan raket (*point of impact*). Saat melakukan pukulan *groundstroke*, mahasiswa

juga masih kurang dalam tahapan ayunan raket (dari gerakan *backswing* sampai dengan *follow through*).

Kualitas konsistensi dalam melakukan pukulan *groundstroke* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti jam latihan yang kurang akibat masih adanya beberapa kesibukan dalam perkuliahan ataupun dalam keseharian mahasiswa, model latihan yang kurang banyak mengakibatkan mahasiswa mudah jenuh atau bosan bahkan kehilangan semangat saat melakukan latihan, kondisi fisik mahasiswa yang kurang baik mengakibatkan mahasiswa mudah kelelahan dalam melakukan permainan tenis karena permainan tenis identik dengan kondisi fisik yang baik, dan juga waktu latihan yang kurang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas perlu dilakukan pembatasan masalah agar ruang lingkup pembahasan menjadi jelas dan mudah dipahami, maka permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *precision with tempo* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.
2. Latihan *drill groundstroke* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.

3. Konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.

Dari pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik menyusun sebuah penelitian yang berfokus pada upaya meningkatkan kualitas konsistensi pada saat melakukan *rally groundstroke* melalui pemberian modul latihan. Judul skripsi yang akan diangkat oleh peneliti adalah “Perbedaan Pengaruh Latihan *Precision With Tempo* dan Latihan *Drill Groundstroke* Terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan *Rally Groundstroke* pada Mahasiswa Tenis Lapangan FIK UNP”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah ada pengaruh latihan *precision with tempo* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.
2. Apakah ada pengaruh latihan *drill groundstroke* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.
3. Adakah perbedaan pengaruh latihan *precision with tempo* dan latihan *drill groundstroke* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *precision with tempo* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP?
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *drill groundstroke* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *precision with tempo* dan latihan *drill groundstroke* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP?

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pihak yang terkait, seperti:

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP).
2. Peneliti, untuk mendapatkan informasi mengenai tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP dengan menggunakan latihan *precision with tempo* dan latihan *drill groundstroke*.

3. Mahasiswa, sebagai bahan kajian dan rujukan pada penelitian selanjutnya dan menambah ilmu mengenai latihan tenis lapangan.
4. Pembina, sebagai bahan informasi mengenai kemampuan dalam tingkat konsistensi *rally groundstroke* pada mahasiswa.
5. Sebagai bahan bacaan mahasiswa olahraga pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.