

**PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE*
TENIS LAPANGAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



OLEH
M JAQFARUHDIN YUSUF
15087019

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Kemampuan *Groundstroke* Tenis Lapangan Mahasiswa FIK UNP
Nama : M Jaqfaruhdin Yusuf
BP/NIM : 2015/15087019
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd.
NIP. 19600514 198503 1 002

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS., AIFO.
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : M Jaqfaruhdin Yusuf
NIM : 2015/15087019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

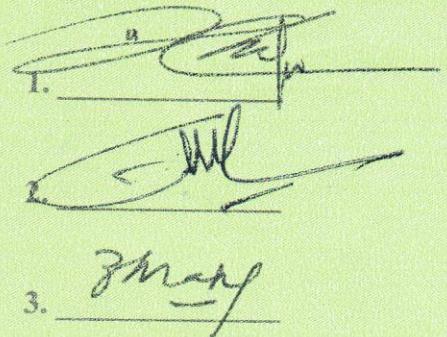
Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Kemampuan *Groundstroke*
Tenis Lapangan Mahasiswa FIK UNP

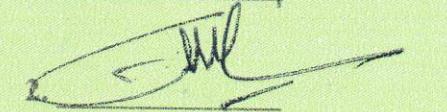
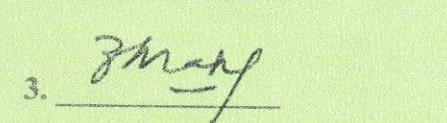
Padang, Agustus 2019

Nama

1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd.
2. Anggota : Dr. Alnedral, M.Pd
3. Anggota : Drs. Masrun, M.Kes. AIFO

Tanda Tangan



1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Tenis Lapangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang” adalah asli karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 08 Juli 2019
Saya yang Menyatakan



M Jaqfaruhdin Yusuf
NIM. 15087019

ABSTRAK

M Jaqfaruhdin Yusuf. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Kemampuan *Groundstroke* Tenis Lapangan Mahasiswa FIK UNP". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *groundstroke* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan *groundstroke* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang menggunakan metode latihan drill.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kepelatihan olahraga yang mengambil matakuliah tenis lapangan dasar, sedangkan sampel diambil dengan *random sampling* dengan jumlah 13 orang. Istrument tes yang digunakan adalah *Hewitt Tennis Acheivement Test*, yang salah satunya bertujuan untuk mengevaluasi teknik dasar *groundstroke*. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji-t.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh t_{hitung} sebesar 3,41 dan t_{tabel} sebesar 1,77 ($t_{hitung} = 3,41 > t_{tabel} = 1,77$). Artinya Pemberian metode latihan drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *groundstroke* tenis lapangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Tenis Lapangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.”. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafa’atnya di Yaumil Akhir nanti.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua yang teristimewa Ayahanda Arpendi dan Ibunda Yuliarti yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil, dan penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan dalam Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd dan Drs. Masrun, M.Kes, AIFO sebagai Dewan Kontributor yang telah memberikan masukan dan saran dalam perbaikan Skripsi ini

3. Seluruh staf pengajar Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
4. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Program Studi Pendidikan Olahraga angkatan 2015 yang telah memberikan semangat dan motivasi bagi peneliti.
5. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Padang, Juli 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGNTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Groundstroke	8
2. Metode Latihan Drill.....	19
3. Latihan dan Program Latihan.....	22
B. Penelitian Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	31
B. Defenisi Operasional.....	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Jenis Data Dan Sumber Data.....	35
G. Pelaksanaan Perlakuan	36
H. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	39
1. <i>Pree Tes</i>	39
2. <i>Post Test</i>	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis	41
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan Hasil Penelitian	43
E. Keterbatasan Penelitian.....	45

BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA 48**LAMPIRAN.....** 50

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Batasan Keberhasilan Groundstroke forehand	16
2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kemampuan <i>Groundstroke</i>	39
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) Kemampuan <i>Groundstroke</i>	40
4. Rangkuman Pengujian Normalitas Data	42
5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	50
2. Data Tes awal <i>Groundstroke</i>	58
3. Data Tes Akhir <i>Groundstroke</i>	59
4. Uji Nomarlitas Data Pre Test	60
5. Uji Nomarlitas Data Post Test.....	61
6. Distribusi Frekuensi Data Tes	62
7. Analisis Pengujian Hipotesis.....	63
8. Nilai kritis L untuk Uji Liliefors	65
9. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z.....	66
10. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	67
11. Dokumentasi Penelitian	68
12. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	
13. Surat Keterangan Penelitian dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang	
14. Surat Balasan	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kegiatan masyarakat pada saat ini tidak terlepas dari olahraga, baik olahraga sebagai pendidikan, pencapaian prestasi maupun untuk menjaga kesehatan. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat dibutuhkan masyarakat yang cerdas dan berkualitas. Olahraga akan memberikan kekuatan secara fisik maupun mental, membentuk kepribadian yang sehat dan pemikiran yang jernih dalam mencari jalan keluar dari setiap permasalahan.

Di Indonesia olahraga mendapat dukungan dan perhatian yang sangat besar, yaitu dengan dimasukkannya pendidikan olahraga kedalam kurikulum sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Banyak aspek positif yang terkandung dalam olahraga. Untuk lebih jelasnya dalam sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 3 Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2005 yaitu

“Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.”

Dan lebih dijelaskan dalam tujuan keolahragaan nasional dalam Pasal 4 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 mengatakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Melihat perkembangan prestasi olahraga yang ada saat ini tidak luput dari berbagai bentuk pemasatan-pemasatan latihan. Latihan itu sendiri merupakan bagian dari pembinaan olahraga pada suatu sekolah ataupun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi. Prestasi seseorang belum memuncak dikarenakan sering mengalami kekalahan dalam pertandingan, pengalaman kurang, kurang berlatih dan lain sebagainya.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah sangat berkembang di Indonesia adalah tenis lapangan. Permainan ini telah mengalami banyak perubahan hingga sekarang. Olahraga ini dimainkan dengan menggunakan raket dan bola, dimainkan diatas lapangan persegi panjang yang memiliki permukaan datar atau rata. Panjang lapangan tenis 23,77 m dan lebar lapangan tuggal 8,23 m kemudian lebar lapangan ganda 10,97 m. Lapangan tenis ini terbagi dua bagian sama besar dengan menggunakan jaring atau net sebagai pembatas.

Melihat perkembangan prestasi olahraga yang ada saat ini tidak luput dari berbagai bentuk pemasatan-pemasatan latihan. Latihan itu sendiri merupakan bagian dari pembinaan olahraga pada suatu sekolah ataupun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi atlet. Salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah sangat berkembang di Indonesia adalah tenis lapangan. Permainan ini telah mengalami banyak perubahan hingga sekarang.

Permainan ini dilakukan di berbagai jenis lapangan dengan permukaan yang berbeda. Lapangan dengan permukaan keras (*Hard court*), tanah liat (*gravel*), dan lapangan rumput. Lapangan permainan yang terpisah oleh net dibagi lagi menjadi tiga bagian,satu bagian belakang dan dua depan (daerah servis). Lapangan beserta

bagian ini dipisahkan dengan garis-garis putih yang merupakan bagian dari lapangan tempat bermain tenis. Ide permainan tenis adalah mematikan bola didaerah lawan dan mempertahankan bola agar tidak mati didaerah sendiri dengan cara selalu berusaha memukul bola ke daerah lawan. Poin akan diperoleh jika bola berhasil dimatikan di daerah lawan atau lawan tidak mampu mengembalikan bola. Permainan ini bisa dilakukan oleh dua orang yang berlawanan (tunggal), atau dengan dua pemain secara berpasangan (ganda).

Adapun teknik dasar dalam tenis lapangan di antaranya yaitu *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*), *service* dan *volley*. Teknik-teknik yang disebutkan itu merupakan teknik yang penting sekali dalam olahraga tenis lapangan. Terlihat pada cuplikan video yang berdurasi 5 menit 48 detik pertandingan partai perempat final Cincinnati Master 2017 antara Nick Kyrgios berhadapan dengan Rafael Nadal, *grounstroke* mendominasi sepanjang permainan. Untuk pukulan servis tentu terus dilakukan ketika memulai permainan dan setiap setelah perolehan point. Dihitung kedua pemain melakukan pukulan *groundstroke* sebanyak 110 kali, dapat dilihat disini bahwa pukulan *groundstroke* merupakan pukulan yang paling sering digunakan, pukulan *Groundstroke* juga menjadi salah satu senjata Nick Kyrgios dalam memenangkan pertandingan. Dari video yang telah dilihat sedikitnya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah *Groundstroke*. Pukulan ini sering dijadikan pukulan untuk menyerang (*Attacking*) bagi pemain top. Jadi dari uraian di atas, teknik dasar paling mendominasi dan yang penting untuk dikuasai oleh pemain tenis yaitu kemampuan *groundstroke*.

Berdasarkan hasil observasi pada 30 Januari 2019 lalu dan pengalaman peneliti, kesalahan yang sering dilakukan oleh mahasiswa ketika melakukan *groundstroke*, bola yang dipukul sering tersangkut di *net*, sentuhan bola pada perkenaan raket sering tidak pas, bola dipukul tidak terkontrol, penguasaan *feeling ball* masih rendah, pegangan raket yang masih salah, sikap pergerakan kaki masih salah, memukul bola dalam posisi tidak pas atau tidak siap, dan bola dipukul jauh keluar atau tidak masuk ke area lapangan lawan.

Melihat kenyataan ini, perlu diperhatikan lagi latihan yang dipakai untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke* agar mahasiswa tenis bisa lebih menguasai teknik *groundstroke* dengan baik. Diharapkan juga kepada para mahasiswa lebih bersungguh-sungguh dalam mempelajarinya, agar dapat mendapatkan keterampilan yang terbaik.

Keterampilan *groundstroke* salah satu ditentukan oleh kemampuan bergerak (*footwork*). Adapun menurut ahli tenis Irawadi (2016:21) mengatakan bahwa permainan tenismu sebaik kakimu. Dimana kemampuan petenis saat melakukan permianan tenis ditentukan oleh kualitas pergerakan kaki dari petenis tersebut.

Bertitik tolak dari permasalahan di atas, perlu adanya peningkatan kemampuan mereka dalam melakukan *groundstroke*, dengan cara melakukan latihan tersebut secara terus menerus atau sering di kenal dengan metode latihan drill. Dengan metode latihan ini akan terjadi pengulangan gerakan sehingga gerakan tersebut akan terbiasa dilakukan dan dapat meningkatkan keterampilan atau kemampuan dalam melakukan *groundstroke* tersebut.

Untuk itu meningkatkan keterampilan *groundstroke* dapat menggunakan metode latihan drill, dimana dalam metode ini penulis akan memberikan latihan latihan dengan program yang sudah ditentukan, latihan ditentukan secara bergantian dan terus menerus dalam satu tahap latihan. Dengan menggunakan metode diatas penulis tertarik untuk meneliti, dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Tenis Lapangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas diketahui banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *groundstroke* mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. Oleh karena itu dapat diidentifikasi masalah di antaranya adalah :

1. *Footwork* berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke* Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kelentukan berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke* Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke* Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke* Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Metode latihan drill berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke* Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya masalah penelitian. Oleh karena berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, maka dalam penelitian ini peneliti batasi pada pengaruh metoda latihan drill terhadap kemampuan *groundstroke* Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada maka perumusan masalahnya adalah “Apakah ada pengaruh metode latihan drill terhadap kemampuan *groundstroke* tenis lapangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang seberapa besar pengaruh metode latihan drill terhadap kemampuan *groundstroke* tenis lapangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Salah satu syarat bagi peneliti dalam menyelesaikan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Bagi para pelatih, maupun pengajar dapat memeberikan masukan dalam menyusun bentuk latihan dan variasi pengajaran untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke* tenis lapangan.

3. Bagi pengajar khususnya mata kuliah Tenis di FIK UNP diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang baik dan berguna dalam proses pengajaran tenis.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan drill terhadap kemampuan *groundstroke* mahasiswa FIK UNP, dengan nilai t_{hitung} 3,41 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,77 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 12$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,41 > 1,77$). Dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean *pre test* *groundstroke* sebesar 15,50 dan mean *post test* sebesar 22,35 (meningkat). Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *groundstroke* dengan menggunakan latihan metode drill.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *groundstroke* , diantaranya :

1. Bagi pelatih dan pendidik, agar menggunakan metode latihan drill sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke*.
2. Mahasiswa FIK UNP disarankan untuk melakukan latihan dengan serius dan sungguh-sungguh agar latihan yang dilakukan lebih efektif dan bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke* yang maksimal, dan nantinya akan menambah keterampilan dan pengetahuan.
3. Setiap pemberian bentuk latihan yang digunakan, perlu diperhatikan prosedur pelaksanaan latihan agar tidak terjadi kesalahan dalam latihan

sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

4. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie.(2005). *Buku Ajar : Tes Pengukuran Dan evaluasi*. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakti*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, Ishak (2016). *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Brown, Jim.(2007). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Dulung, Mohammad Nasir (2014) *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Chest Pass Pada Permainan Bola Basket*. Other thesis, Universitas Negeri Gorontalo. (<http://eprints.ung.ac.id/1980/>, diakses 30 januari 2019)
- <https://lib.unnes.ac.id/6790/>, diakses 25 Januari 2019
- <https://lib.unnes.ac.id/19049/>, diakses 25 Januari 2019
- Irawadi, Hendri. (2016). *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Padang: Wineka Media Malang
- Irawadi, Hendri. (2019). *Kondisi fisik dan pengukuran*. Padang. FIK UNP Malang
- Menpora.(2007). Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Koelahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara
- Perdana, Khandian Gilang (2012). *Perbedaan Latihan Forehand Drive Menggunakan Arah Bola Depan Belakang Dan Posisi Pemain Maju Mundur terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive pada Petenis Klub Phapros Semarang Tahun 2012*. Unnes Journal of Sport Sciences Vol.4 No.2, (Online), (<https://jurnal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>, diakses 23 Januari 2019)
- Roestiyah NK (2001). *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Rineka Cipta
- Sagala, Syaiful (2003). *Konsep dan Makna Belajar Mengajar*. Bandung: Alfabeta.
- Setyohardani, Ferry Cahyo (2015). *Perbedaan Latihan Drive Menggunakan Arah Bola Depan- Belakang Dan Kanan-Kiri Pada Tenis*. Unnes Journal of Sport Sciences Vol.4 No.2, (<https://jurnal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>, diakses 23 Januari 2019)
- Syafruddin.(1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. FIK. UNP: Padang.
- Syafruddin.(2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga. (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.