

**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP KEMAMPUAN  
*GROUNDSTROKE* ATLET TENIS LAPANGAN PAYAKUMBUH**

**SKRIPSI**

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



**OLEH  
FAHADA ZULVID  
2015 /15087277**

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



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

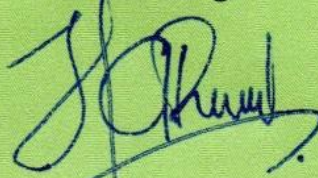
### PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE* ATLET TENIS LAPANGAN PAYAKUMBUH

Nama : Fahada Zulvid  
BP/NIM : 2015/15087277  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2019

Disetujui:

Pembimbing



Drs. John Arwandi . M.Pd  
NIP.19630328 199001 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kepelatihan



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



## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

Judul : **Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kemampuan  
*Groundstroke* Atlet Tennis Lapangan Payakumbuh**

Nama : Fahada Zulvid

BP/NIM : 2015/15087277

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. John Arwandi, M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

2. 

: Drs. Masrun, M.kes, AIFO

3. 



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Atlit Tenis Lapangan Payakumbuh” 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, Juli 2019  
Saya yang Menyatakan



Fahada Zulvid  
NIM. 15087019

## ABSTRAK

**Fahada Zulvid :** Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap kemampuan *Groundstroke* Atlet Tennis 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 Tennis 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 Acieiment Test berujuan untuk mengetahui kemampuan *groundstroke* atltet tenis lapangan payakumbuh. Sedangkan analisi 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 pengolaan 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*

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap kemampuan *Groundstroke* Atlet Tennis lapangan Payakumbu”. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang teristimewa dalam hidup peneliti, Ayahanda Idris dan Ibunda Asmidar yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
3. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO. selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
4. Bapak Drs. John Arwandi. M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing.
5. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, dan Bapak Drs.Masrun, M.Kes. AIFO selaku dosen penguji.

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK. ....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I. KERANGKA TEORI.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KERANGKA TEORI.....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori.....	9
1. Kemampuan <i>Groundstroke</i> .....	9
3. Latihan <i>Footwork</i> .....	12
B. Penelitian Relevan.....	17
C. Kerangka Konseptual .....	18
D. Hipotesis.....	19
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
1. Tempat Penelitian .....	20
2. Waktu Penelitian.....	20
C. Rancangan Penelitian .....	20
D. Populasi dan Sampel .....	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel.....	21
E. Definisi Operasional.....	22
1. Kemampuan <i>Groundstroke</i> .....	22



2. Latihan <i>Footwork</i> .....	22
F. Jenis dan Sumber Data.....	23
G. Pelaksanaan Perlakuan.....	23
H. Prosedur Penelitian.....	24
I. Instrumen Penelitian.....	25
J. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV. ANALISI DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>29</b>
A. Deskriptif data penelitian .....	29
B. Uji Persyaratan Analisis .....	31
C. Pengujian Hipotesis.....	33
D. Pembahasan.....	33
E. Keterbatasan Penelitian.....	36
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>37</b>
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>41</b>
<b>DOKUMENTASI.....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

## HALAMAN

1.TABEL 1 : daftar nama pengawas dan pembantu penelitian.....	24
2.TABEL 2 : Distribusi Data <i>Pre Test</i> .....	29
3.TABEL 3 : Distribusi Data <i>Post Test</i> .....	30
4.TABEL 4 : Distribusi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	31
5.TABEL 5 : Uji normalitas Data .....	32
6.TABEL 6 : Uji t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	33



## DAFTAR GAMBAR

	HALAMAN
1. GAMBAR 1 : Lari Bolak -balik.....	15
2. GAMBAR 2 : Lari Zig-zag.....	15
3. GAMBAR 3 : Lari Maju-mundur .....	15
4. GAMBAR 4 : <i>Hexagon Drill</i> .....	16
5. GAMBAR 5 : <i>Ladder Drill</i> .....	16
6. GAMBAR 6 : Kerangka Konseptual .....	19
7. GAMBAR 7 : Bagan Rancangan Penelitian .....	21
8. GAMBAR 8 : Lapangan Pelaksanaan <i>Test Groundstroke</i> .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

### HALAMAN

1. Lampiran 1 : .....	40
2. Lampiran 2 : .....	41
3. Lampiran 3 : .....	42
4. Lampiran 4 : .....	43
5. Lampiran 5 : .....	44
6. Lampiran 6 : .....	45
7. Lampiran 7 : .....	46
8. Lampiran 8 : .....	47



## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Aktivitas masyarakat pada saat ini tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat, sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas. Yaitu manusia yang memiliki segudang prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik. Olahraga akan memberikan kekuatan serta menyehatkan jiwa dan raga, membentuk kepribadian yang sehat supaya dapat menghadapi perubahan serta tangguh dan kreatif dalam mencari jalan keluar setiap masalah yang kompleks.

Di negara kita Indonesia olahraga mendapat perhatian yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas hidup, yaitu dengan dimasukkannya pendidikan olahraga dalam kurikulum dari tingkat SD sampai Perguruan Tinggi. Didalam olahraga banyak nilai-nilai moral yang terkandung didalamnya. Lebih lengkap dijelaskan 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 pemusatan-pemusatan 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.

Untuk bermain tenis dengan baik dan berprestasi dibutuhkan komponen kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik pula. Seperti yang dikemukakan Syafruddin (1999: 24) “Faktor pendukung untuk tercapainya prestasi puncak diantaranya: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”.

*Groundstroke* merupakan salah satu teknik menyerang yang perlu dapat perhatian bagi para pelatih dan pemain karena *groundstroke* adalah salah satu teknik yang dominan digunakan dalam suatu permainan dan pertandingan tenis lapangan. Ini sesuai yang dikatakan oleh Brown (2007: 31) “*groundstroke* adalah bentuk pukulan yang sering dilakukan dan paling mudah di pelajari. Mengapa *groundstroke* penting, karena setidaknya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah *groundstroke*..”



Menurut Irawadi (2009: 42) "*Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul terlebih dulu di lapangan permainan". *Groundstroke* merupakan salah satu jenis pukulan agar pemain tetap menguasai dan mengembalikan bola sambil bergerak. Bola dipukul dengan cara menunggu pantulan di lapangan permainan dengan bergerak mendekati bola. Pada awalnya bola yang dipukul lawan di seberang net harus memantul ke lapangan permainan, dan pemain mendekati bola sebelum bola menyentuh lantai untuk kedua kalinya karena bola tidak boleh jatuh ke lantai lebih dari satu kali dalam permainan. *Groundstroke* juga membantu seseorang pemain untuk membaca bola dengan melihat pantulan dan arah bola.

Untuk dapat menguasai *groundstroke* terdapat banyak faktor yang memengaruhi diantaranya sarana dan prasarana, *grip* (pegangan raket), sikap tubuh, *fellingball*, dan *footwork*. Sarana dan prasarana yang dibutuhkan pemain, seperti lapangan tenis, bola, dan raket yang sesuai standar peraturan ITF. Lapangan yang memenuhi standar seperti lapangannya tidak berlobang, dan baik struktur lantainya, akan sangat mendukung kemampuan *groundstroke* yang dilakukan pemain, jika tidak memenuhi persyaratan maka bola akan sulit dikontrol. *Racket Grip* (pegangan raket) seperti pegangan *Estern Grip* yang mendukung ketepatan saat pukulan *groundstroke*, jika pegangan raket tidak pas maka saat bola dipukul tidak terjadi *impack* yang pas sehingga bola akan sulit dikontrol. Sikap tubuh juga sangat diperlukan saat melakukan pukulan *groundstroke*, dengan sikap tubuh

baik maka akan mendukung ketepatan melakukan pukulan, jika sikap tubuh tidak pas maka saat melakukan pukulan *groundstroke* juga tidak akan pas.. *Fellingball* merupakan perkiraan terhadap bola, dengan *fellingball* pemain dapat memperkirakan serta membaca bola yang datang dari lawan sehingga pukulan *groundstroke* lebih tepat, jika pemain tidak dapat memperkirakan arah datangnya bola maka tidak akan terjadi pukulan yang tepat. *Footwork* merupakan teknik olah kaki yang dapat mendukung ketepatan saat memukul bola.

Dari banyaknya faktor yang mempengaruhi dalam melakukan pukulan *groundstroke*, yang menjadi faktor penting adalah *footwork*. *Footwork* diartikan sebagai kemampuan dalam mengatur kerja kaki dalam menopang tugas memukul, sebagaimana menurut Irawadi (2009: 21) "*footwork* adalah teknik pergerakan kaki".Kemampuan bergerak berpindah tempat (mengatur posisi tubuh) sangat tergantung pada kemampuan kaki (*footwork*). Artinya semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudalah ia berpindah posisi.

Pada olahraga tenis pukulan yang baik akan tercipta apabila seseorang mampu menempatkan posisi tubuh dengan tepat serta memiliki gerakan memukul yang benar. Posisi yang tepat akan terjadi apabila seseorang mampu mengatur gerakan kakinya sesuai kebutuhan. Bahtiar (2008: 6) mengatakan bahwa "Keberhasilan seseorang dalam mempersiapkan diri untuk melakukan pukulan dengan benar dan enak tergantung dari ketepatan

kaki dengan keseimbangan yang sempurna”. Saat bermain seseorang akan dihadapi oleh berbagai situasi taktik yang ditentukan oleh keadaan apakah ia diserang, melakukan rally, atau menyerang. Untuk menghadapi situasi bermain yang demikian sangat memerlukan *footwork*. Maka tidak salah jika para pakar tenis mengatakan di dalam tenis bahwa permainan anda adalah sebaik kaki anda.

Hal ini sejalan dengan pendapat Yudoprasetyo (1981: 9), berpendapat bahwa *footwork* adalah meletakkan kaki kanan dan kiri sedemikian rupa untuk mempersiapkan badan guna mengerjakan sesuatu. Dalam bermain tenis, hakekat *footwork* yang baik adalah mempersiapkan badan sedemikian rupa, sehingga pemain dapat menyapu bola sebagai mana mestinya. Kemampuan *footwork* merupakan bagian penting dalam proses memukul. karena *footwork* adalah salah satu bagian dari kegiatan memukul. Inti dari latihan *footwork* adalah membuat gerakan kaki yang bervariasi sehingga melatih seseorang agar lebih mudah bergerak dan lebih mudah mengatur posisi yang diinginkan pada saat akan memukul bola.

Dapat di amati pada situasi bermain tenis, tentu lawan akan mengembalikan bola yang mengharuskan kita untuk bergerak dan mengatur posisi memukul kita untuk dapat mengembalikan bola dengan baik. Dengan demikian, intinya disini latihan *footwork* akan mendukung keberhasilan saat memukul terutama pada kemampuan *groundstroke*..

Namun kenyataan yang ada di lapangan setelah peneliti melakukan observasi, di lihat pada saat latihan maupun saat bertanding, dan juga informasi dari pelatih tenis klub Payakumbuh terdapat masih rendahnya kemampuan *groundstroke* atlet tenis lapangan Payakumbuh tersebut. Atlet Payakumbuh ini cenderung sulit menempatkan posisi kaki mereka yang tepat saat memukul, sehingga hal tersebut merupakan salah satu faktor kurangnya kemampuan *groundstroke* dalam tenis. Berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan secara ilmiah.

Untuk itu peneliti bertujuan melakukan penelitian yang terkait dengan masalah keterampilan bermain tenis sehingga dapat melahirkan salah satu solusi dalam masalah tersebut. Adapun solusinya disini yaitu peneliti akan memberikan bentuk-bentuk latihan *footwork* terhadap atlet tenis lapangan Payakumbuh, guna meningkatkan keterampilan bermain melalui suatu penelitian yang berjudul "Pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke* atlet tenis lapangan Payakumbuh". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi atlet tenis lapangan Payakumbuh kedepan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke*



2. *Racket grip* (pegangan raket) berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke*
3. Sikap tubuh berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke*
4. *Fellingball* berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke*
5. *Footwork* berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke*

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas serta fenomena yang penulis temukan dilapangan maka penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Atlet Tenis Lapangan Payakumbuh.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah yaitu : Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Atlet Tenis Lapangan Payakumbuh.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Atlet Tenis Lapangan Payakumbuh.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai:

1. Salah satu syarat bagi peneliti dalam menyelesaikan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

2. Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih dalam meningkatkan kemampuan *groundstroke* para pemain tenis lapangan binaannya
3. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga tenis lapangan.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah atau peneliti lanjutan.

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke* atlet tenis lapangan payakumbuh. Dengan nilai  $t_{hitung}$  3.22 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1.76 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 15$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3.22 > 1.76$ ). Dengan pengaruhnya dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean *pre test* kemampuan *groundstroke* 20 sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 28.1 (meningkat 8.1). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *groundstroke* dengan memberikan latihan *footwork*.

### B. Saran

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

1. **Bagi Pelatih atau Pengajar** : Bentuk latihan *footwork* adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *groundstroke* tenis dan sangat dianjurkan menggunakan latihan *footwork* dalam proses latihan untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke*
2. **Bagi Atlet atau Pemain** : Didalam proses latihan dianjurkan berprinsip disiplin serta mendengarkan instruksi pelatih untuk mencapai prestasi serta

berlatih *footwork* sendiri diluar sesi latihan untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke*.

3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlit tenis lapangan Payakumbuh dalam kategori atlet tingkat pemula, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel kategori atlet tingkat lanjutan atau lainnya dalam jumlah yang lebih banyak.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Peneletian*. Jakarta: Rineka Cipta
- B. Yudoprasetyo. (1980). *Belajar Tennis*. Jakarta: Bahrata Karya Aksara
- Bahtiar, Syahrial.(2008). *Peningkatan Prestasi Tennis Lapangan*. Padang: Wineka Media
- Brow, Jim. (2007). *Tennis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. RajagrafindoPersada
- Harsono. (1986). *Ilmu Coaching*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat.
- [http://repository.upi.edu/25356/6/T\\_OR\\_1402571\\_Chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/25356/6/T_OR_1402571_Chapter3.pdf)
- <http://suaraterbaru.com/contoh-latihan-kelincahan>)
- <http://suaraterbaru.com/contoh-latihan-kelincahan>
- <https://vectorplace.com/vector-images/run>
- [http:// www.newwavesoccer.com /plyometric.php](http://www.newwavesoccer.com/plyometric.php)
- <https://workoutlabs.com/exercise-guide/agility-ladder-drills/>
- Irawadi, Hendri. (2009). *Cara Mudah Menguasai Tennis*. Padang: Wineka Media Malang
- L'Esgay, Opa. (2008). *Tennis Luwes dan Cerdas*. Bandung: Angkasa
- Loman, Lucas. (1993). *Petunjuk Praktis Bermain Tennis*. Bandung: Angkasa
- Menpora. (2007). Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara
- Rasyid, Willadi .(2015). *Strategi Model Pembelajaran Penjaskesrek*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Press
- Sadirman. (2003). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata,Sumadi.(2006). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suwirman. (2006). *Dasar-Dasar Penelitian*. FIK. UNP. Padang