

**PENGARUH LATIHAN *HIGHS RALLY FOREHAND* DAN LATIHAN
FEEDING FOREHAND TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND DRIVE*
TENIS LAPANGAN ATLET KOTA PARIAMAN TENIS CLUB**

SKRIPSI

**untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:
DEWI ANGRAINI
NIM. 15087273 / 2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

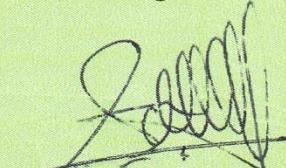
Judul : Pengaruh Latihan *Highes Rally Forehand* dan Latihan *Feeding Forehand* terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan Atlet Kota Pariaman Tenis Club

Nama : Dewi Angraini
Nim/BP : 15087273/2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Adnan Fardi, M.Pd
NIP. 195812031985031002

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dewi Angraini
NIM : 15087273/2015

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

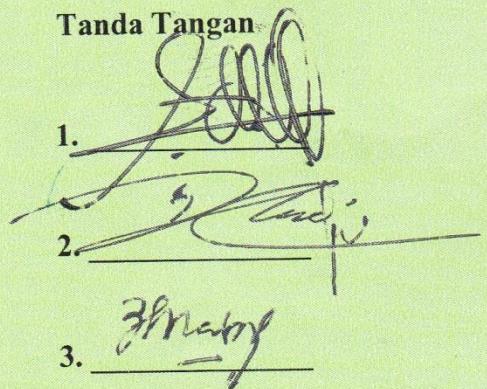
Pengaruh Latihan *Higes Rally Forehand* dan Latihan *Feeding Forehand*
terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan Atlet
Kota Pariaman Tenis Club

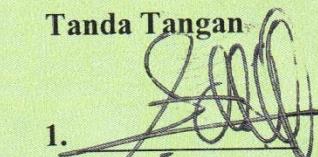
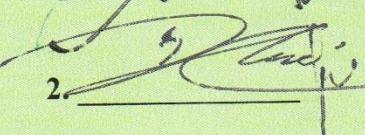
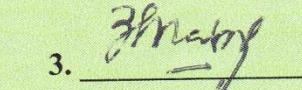
Padang, Februari 2020

Nama

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

Tanda Tangan



1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Higes Rally Forehand* dan *Feeding Forehand* terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan Atlet Kota Pariaman Tenis Club”, adalah asli karya 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 kepustakaan;
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karyatulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2020

Yang membuat pernyataan



Dewi Angraini
NIM: 15087087

ABSTRAK

Dewi Angraini. 2020. Pengaruh Latihan *Higes Rally Forehand* dan *Feeding Forehand* Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan Kota Pariaman Tenis Club. Skripsi. Program studi pendidikan kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian adalah masih seringnya petenis Kota Pariaman Tenis Club melakukan kesalahan dalam pukulan *forehand drive*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *highes rally forehand* dan *feeding forehand* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* tenis lapangan petenis Kota Pariaman Tenis Club

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November s.d Desember 2019 di lapangan tenis Karan Aur Kota Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tenis Kota Pariaman Tenis Club yang berjumlah 12 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang atlet. Instrumen penelitian ini adalah tes *Hewitt Tennis Acheivesment*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji t.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat pengaruh latihan *highes rally forehand* terhadap kemampuan *forehand drive* tenis lapangan Kota Pariaman Tenis Club ($t_{hitung} = 7,63 > t_{tabel} 2,01$) dimana dari rata-rata 14,50 meningkat menjadi 28,50. 2) Terdapat pengaruh latihan *feeding forehand* terhadap kemampuan *forehand drive* tenis lapangan petenis Kota Pariaman Tenis Club ($t_{hitung} = 6,48 > t_{tabel} 2,01$) dimana dari rata-rata 14,25 meningkat menjadi 26,42. 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan *highes rally forehand* dan *feeding forehand* terhadap kemampuan *forehand drive* tenis lapangan petenis Kota Pariaman Tenis Club, dengan nilai $t_h = 0,80 < t_t = 2,01$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0,80 < 2,01$).

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Highes Rally Forehand* dan *Feeding Forehand* Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan Petenis Kota Pariaman Tenis Club”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penghargaan dan terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Dr. Adnan Fardi, M. Pd selaku Pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Drs. Masrun, MS, AIFO, Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Ibuk Suci Nanda Sari M.Pd selaku dosen kontributor yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Orang tua tersayang Ayah Marizal dan Ibu Elmayunis yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Alnedral, M. Pd beserta staf-stafnya.

3. Ketua dan Sekretaris jurusan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
5. Teman-teman pendidikan kepelatihan olahraga tahun 2015 yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.
6. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Tenis Lapangan	7
2. Teknik <i>Forehand Drive</i>	9
3. Hakekat Latihan	15
4. Bentuk latihan <i>Highest Rally Forehand</i>	16
5. Bentuk Latihan <i>Feeding Forehand</i>	17
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	22
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian	23
D. Populasi dan Sampel	24
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Pengumpulan Data	26
G. Teknik Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	29
1. Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) dan Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Tenis Lapangan petenis Kota Pariaman Tenis Club Kelompok Latihan <i>Higes rally Forhand</i> ..	29
2. Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) dan Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Forhand Drive</i> Tenis Lapangan petenis Kota Pariaman Tenis Club Kelompok Latihan <i>Feeding Forhand</i> ..	31
B. Uji Persyaratan Analisis	33
C. Pengujian Hipotesis	36
D. Pembahasan	39
1. Pengaruh Latihan <i>Higes rally Forehand</i> Terhadap Peningkatan <i>Forehand Drive</i> Tenis Lapangan petenis Kota Pariaman Tenis Club	39
2. Pengaruh Latihan <i>Feeding Forehand</i> Terhadap Peningkatan <i>Forehand Drive</i> Tenis Lapangan Petenis Kota Pariaman Tenis Club	40
3. Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Higes rally Forhand</i> dan <i>Feeding Forehand</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Tenis Lapangan petenis Kota Pariaman Tenis Club	41
E. Keterbatasan Penelitian	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	44
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Kerangka konseptual	21
2. Populasi penelitian Petenis Kota Pariaman Tenis Club	24
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) dan Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Tenis Lapangan Kelompok <i>Highest rally Forehand</i>	30
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) dan Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Tenis Lapangan Kelompok <i>Feeding Forehand</i>	32
5. Uji Normalitas <i>Forehand Drive</i> Tenis Lapangan	34
6. Rangkuman Hasil Uji Beda <i>Mean</i> (Uji <i>t</i>) Kelompok <i>Highest rally Forehand</i>	36
7. Rangkuman Hasil Uji Beda <i>Mean</i> (Uji <i>t</i>) Kelompok <i>Feeding Forehand</i>	37
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan tenis	9
2. Posisi <i>Ready</i>	11
3. Gerak Ayunan ke Belakang <i>Forehand Drive</i>	12
4. Ayunan ke depan <i>Forehand Drive</i>	13
5. Ayunan Lanjutan <i>Forehand Drive</i>	14
6. Tahapan melakukan <i>forehand</i>	14
7. Latihan dengan menggunakan <i>Highest Rally</i>	17
8. Model Latihan <i>Feeding</i>	18
9. Lapangan tempat pelaksanaan tes <i>forehand</i>	25
10. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) dan hasil tes akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Tenis Lapangan petenis Kota Pariaman Tenis Club Kelompok Latihan <i>Highest rally Forehand</i>	31
11. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) dan Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Tenis Lapangan petenis Kota Pariaman Tenis Club Kelompok Latihan <i>Feeding Forehand</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	47
2. Hasil Data Mentah <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Forehand</i>	51
3. Pembagian Kelompok Menggunakan <i>Ordinary Matching Pairing</i> ...	52
4. Hasil Data <i>Post Test</i> Kemampuan Forehand Drive Kelompok Latihan <i>Higes Rally Forehand</i>	53
5. Hasil Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Kelompok Latihan <i>Feeding Forehand</i>	54
6. Analisis Norma Kemampuan <i>Forehand</i> Kelompok <i>Higes Rally Forehand</i> Dengan Menggunakan Skala 5	55
7. Analisis Norma Kemampuan <i>Forehand</i> Kelompok <i>Feeding Forehand</i> Dengan Menggunakan Skala 5	56
8. Uji Normalitas Data Pre Tes Kelompok <i>Higes Rally Forehand</i>	57
9. Uji Normalitas Data Post Tes Kelompok <i>Higes Rally Forehand</i>	58
10. Uji Normalitas Data Pre Tes Kelompok Latihan <i>Feeding Forehand</i>	59
11. Uji Normalitas Data Post Tes Kelompok Latihan <i>Feeding Forehand</i>	60
12. Uji Homogenitas Latihan <i>Higes Rally Forehand</i>	61
13. Uji Homogenitas Kelompok Latihan <i>Feeding Forehand</i>	62
14. Uji Hipotesis 1	63
15. Uji Hipotesis Kedua	64
16. Uji Hipotesis Ketiga	65
17. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	66
18. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z ..	67
19. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	68
20. Dokumentasi Penelitian	69

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 pemusatan-pemusatan 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.

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 *forehand*, *backhand*, dan *service*. Teknik-teknik yang disebutkan itu merupakan teknik yang penting sekali dalam olahraga tenis lapangan.

Berdasarkan hasil observasi pada 21 Januari 2019 lalu dan pengalaman peneliti, kesalahan yang sering dilakukan oleh atlet Kota Pariaman Tenis Club ketika melakukan *forehand drive*, bola yang dipukul sering tersangkut di net, bola dipukul tidak terkontrol, penguasaan *feeling ball* masih rendah, sikap pergerakan kaki masih salah, memukul bola dalam posisi tidak pas atau tidak siap. Melihat kenyataan ini, perlu diperhatikan lagi latihan yang dipakai untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive* agar atlet tenis bisa lebih menguasai teknik *forehand drive* dengan baik. Diharapkan juga kepada para atlet lebih bersungguh-sungguh dalam mempelajarinya, agar dapat mendapatkan keterampilan yang terbaik. Teknik teknik yang penting dan turut menentukan untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan tenis adalah teknik dasar. Teknik dasar dalam tenis adalah *groundstroke* *forehand* dan *backhand*, dan *service*. Irawadi(2009:28).

Bertitik tolak dari permasalahan di atas, perlu adanya peningkatan kemampuan mereka dalam melakukan *forehand drive*, dengan cara memberikan bentuk latihan seperti latihan *highes rally forehand* dan latihan

feeding forehand. Dengan bentuk latihan ini akan terjadi pengulangan gerakan sehingga gerakan tersebut akan terbiasa dilakukan dan dapat meningkatkan keterampilan atau kemampuan dalam melakukan *forehand drive* tersebut. Untuk itu meningkatkan keterampilan *forehand drive* dapat menggunakan bentuk latihan *highes rally forehand* dan latihan *feeding forehand*, dimana dalam latihan ini penulis akan memberikan latihan latihan dengan program yang sudah ditentukan, latihan ditentukan secara bergantian dan terus menerus dalam satu tahap latihan. Dengan menggunakan bentuk latihan diatas penulis tertarik untuk menelitiya, dengan judul “Pengaruh Latihan *Highes rally Forehand* dan Latihan *Feeding Forehand* Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan Atlet Kota Pariaman Tenis Club”.

B. Identifikasi Masalah

1. Kemampuan seorang pelatih dalam memberikan pengajaran
2. Sarana dan prasarana dalam latihan yang memdai menjadi salah satu pendukung dalam keberhasilan atlet.
3. Motivasi atlet itu sendiri dalam mengikuti latihan.
4. Kondisi fisik atlet harus benar benar baik, sehingga dapat mengikuti latihan dengan baik.
5. Metode latihan yang diberikan kepada atlet.
6. Bentuk latihan yang dilakukan dalam pengajaran, (bentuk latihan *highes rally forehand, feeding forehand*)

C. Pembatasan Masalah

Menindak lanjuti identifikasi masalah diatas, penulis membatasi masalah hanya pada:

1. Menekankan pada bentuk latihan *forehand drive* tenis lapangan
2. Penelitian hanya menyangkut tentang pukulan *forehand drive* tenis lapangan
3. Bentuk latihan yang digunakan adalah latihan *forehand drive* dengan bentuk latihan *highest rally forehand* dan *feeding forehand*.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *highest rally forehand* terhadap pukulan *forehand drive* pada Atlet Kota Pariaman Tenis Club?
2. Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *feeding forehand* terhadap kemampuan *forehand drive* petenis Kota Pariaman Tenis Club?
3. Manakah yang lebih efektif antara bentuk latihan *highest rally forehand* dan bentuk latihan *feeding forehand* terhadap pukulan *forehand drive* petenis Kota Pariaman Tenis Club ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *forehand drive* dengan bentuk latihan *highest rally forehand* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* Petenis Kota Pariaman Tenis Club.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *forehand drive* dengan bentuk latihan *feeding forehand* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* Petenis Kota Pariaman Tenis Club.

3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara bentuk latihan *highest rally forehand* dengan bentuk latihan *feeding forehand* terhadap kemampuan pukulan *forehand derive* petenis Kota Pariaman Tenis Club

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan:

1. Menambah pengetahuan kita dalam melatih pukulan *forehand drive*.
2. Memberikan referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis. Dan dapat di gunakan sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan terhadap kelompok latihan *highes rally forehand* yang mana terdapat pengaruh latihan *highes rally forehand* terhadap kemampuan *forehand Drive* tenis lapangan petenis Kota Pariaman Tenis Club ($t_{hitung} = 7,63 > t_{tabel} 2,01$) dimana dari rata-rata 14,50 meningkat menjadi 28,50.
2. Penelitian yang dilakukan terhadap kelompok latihan *feeding forehand* yang mana terdapat pengaruh latihan *feeding forehand* terhadap kemampuan *forehand* tenis lapangan petenis Kota Pariaman Tenis Club ($t_{hitung} = 6,48 > t_{tabel} 2,01$) dimana dari rata-rata 14,25 meningkat menjadi 26,42.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan *highes rally forehand* dan *feeding forehand* terhadap kemampuan *forehand Drive* tenis lapangan petenis Kota Pariaman Tenis Club, dengan nilai $t_h = 0,80 < t_t = 2,01$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0,80 < 2,01$).

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *forehand drive*, diantaranya:

1. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih tenis lapangan Kota Pariaman Tenis Club, disarankan untuk menggunakan *highes rally forehand* dan *feeding forehand* dalam meningkatkan kemampuan *forehand drive* dan merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan latihan
2. Bagi atlet, khususnya bagi atlet tenis lapangan Kota Pariaman Tenis Club disarankan untuk melakukan latihan *highes rally forehand* dan *feeding forehand* secara rutin, dan serius dalam melaksanakan proses latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan.Aryadie. 2005, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang
- Agus.Apri, 2015, *Dasar-Dasar Permainan Tenis Lapangan*. Padang: SukaBina press
- Applewhaite, Charles. 1988. *Tennis Practices ITF*. Canada
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. RinekaCipta
- B.Yudoprasetio, 1981. Belajar Tenis I, Jakarta : BhataraKaryaAksara.
- Brown.Jim, 2007. Tenis Tingkat Pemula, Jakarta: Raja GrafindoPersada.
- Damrah, 2004. *Tenis Lapangan*. FIK UNP.
- David.Siahan, 2012. *Pengaruh Latihan Stroke With Feeding Terhadap Kemampuan Groundstroke Tennis*. Medan. Universitas Negeri Medan Desember 2019
- FIK.2017. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. Padang: FIK Press
- <http://www.tennis.com/articles/articlefiles/> di akses pada tanggal 13 januari 2019
- Irawadi.Hendri (2016). *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Padang. FIK UNP Padang
- Lardner, Rex. 2000. *Teknik Dasar Tenis Strategi untuk profesional*. Semarang : Dahara Prize.
- Syafruddin.(2004). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP Padang.
- www.aaronmasterson.com/preparation di akses pada tanggal 4 Januari 2019
- www.bussy-tennis-players.com/tennis-forehand.html di akses pada tanggal 13 januari 2019
- ZaenalArifin. Soegiyanto, PraptoNugroho. 2012. *Pengaruh Variasi Latihan Forehand Drive dan Terhadap Kemampuan Melakukan Latihan Forehand Drive Tenis Lapangan Terhadap Petenis Pemula*. Semarang. Universitas Negeri Semarang.