

**PENGARUHBENTUKLATIHAN FEEDING TETAP DANRALLY
BERPASANGAN TERHADAP PENGUSAANGROUNDSTROKE
MAHASISWA FIK UNP 2012**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan
kepelatihan OlahragaJurusan Kepelatihan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan*



Oleh :

**FITRI HIDAYAH
NIM : 07020/ 2008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Fitri Hidayah (2013) : Pengaruh Bentuk Latihan *Feeding* tetap dan *Rally* berpasangan Terhadap Penguasaan *groundstroke* Mahasiswa FIK UNP 2012.

Masalah dalam penelitian ini, penguasaan *groundstroke* mahasiswa kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah tenis lapangan pada semester Januari-Juni 2012 masih lemah, hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya lemahnya dalam penguasaan teknik seperti cara memegang *grip* yang kurang tepat, kekuatan genggam, titik *impack*, pergerakan kaki dan posisi badan yang tidak tepat, kemudian dimungkinkan juga oleh faktor bentuk latihan yang diberikan kepada anak seperti latihan *feeding ball* dan raket kontrol, latihan *feeding* tetap, latihan *rally* berpasangan dan sebagainya. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *Feeding* tetap dan latihan *Rally* berpasangan terhadap kemampuan penguasaan *groundstroke* Mahasiswa FIK UNP 2012.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah tenis lapangan dasar semester Juli-Desember 2012. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan *Sample Random*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes *groundstroke* untuk melihat kemampuan penguasaan *groundstroke*. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *Feeding* tetap terhadap kemampuan penguasaan *groundstroke* Mahasiswa FIK UNP 2012 terbukti dengan $t_{hitung} 7,130 > t_{tabel} 1,833$ pada $\alpha = 0,05$. Kemudian terdapat pengaruh latihan *Rally* berpasangan terhadap kemampuan penguasaan *groundstroke* Mahasiswa FIK UNP 2012 terbukti dengan $t_{hitung} 4,250 > 1,833 t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$. Sedangkan untuk melihat pengaruh ke dua bentuk latihan, terdapat pengaruh latihan *Feeding* tetap dengan latihan *Rally* berpasangan terhadap penguasaan *groundstroke* Mahasiswa FIK UNP 2012 di mana $t_{hitung} 5,290 > t_{tabel} 1,833$ pada $\alpha = 0,05$.

Kata kunci: *Feeding* tetap, *Rally* berpasangan, dan Penguasaan *groundstroke*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “pengaruh bentuk latihan *feeding* tetap dan *rally* berpasangan terhadap penguasaan *groundstroke* mahasiswa FIK UNP 2012”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Kepeleatihan , Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Peneliti telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaannya, serta semoga bermanfaat bagi pembaca.

Pelaksanaan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Argantos, M.Pd Selaku Penasehat Akademis sekaligus Pembimbing I dan bapak Drs.Hendri Irawadi ,M.Pd selaku pembimbing II yang dengan sabar, ikhlas dan sepenuh hati telah membimbing dan memberi arahan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

2. Dr. Ishak Aziz, M.Pd, Drs. Hermanzoni, M.Pd, Drs. John Arwandi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian tugas akhir penulis.
3. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan.
5. Bapak/ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu, masukan guna menyelesaikan skripsi.

Keberhasilan yang peneliti raih tak lepas dari dukungan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan kakak-kakak senior yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Semoga segala pengarahan, bantuan, bimbingan, semangat dan motivasi yang diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPS	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

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.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian teori	8
1. Tenis Lapangan	8
2. Groudstroke	16
3. Metode Latihan	21
a. Latihan	22
b. Belajar.....	24
c. Hasil belajar	24
4. Feeding Tetap	26
5. Rally Berpasangan	28
6. Kelebihan dan Kekurangan	32
B. Kerangka konseptual	32

C. Hipotesis	34
--------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian	36
B. Waktu dan tempat penelitian	36
C. Populasi dan sampel	36
D. Jenis dan sumber data	38
E. Defenisi Operasional.....	38
F. Teknik pengumpulan data.....	39
G. Instrumen penelitian	40
H. Prosedur Penelitian	41
I. Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	47
B. Analisis Data.....	53
C. Pembahasan	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	65
B. Saran	65

DAFTAR PUSTAKA.....	67
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	69
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Tanis.....	9
2. Bentuk Latihan <i>Rally</i> Berpasangan	30
3. Pengaruh bentuk latihan.....	33
4. Histogram <i>Pre-testFeeding</i> Tetap.....	48
5. Histogram <i>Post-testFeeding</i> Tetap	50
6. Histogram <i>Pre-testRally</i> Berpasangan	51
7. Histogram <i>Post-test Rally</i> Berpasangan	52
8. Metode Latihan <i>Rally</i> Berpasangan.....	122
9. Metode Latihan <i>Feeding</i> Tetap.....	122
10. Metode Latihan <i>Rally</i> Berpasangan.....	123
11. Metode Latihan <i>Rally</i> Berpasangan.....	123
12. Metode Latihan <i>Rally</i> Berpasangan.....	124
13. Metode Latihan <i>Feeding</i> Tetap.....	124

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kelebihan dan Kekurangan metode Latihan <i>groundstroke</i>	34
2. Daftar Nama Tenaga Pembantu	41
3. Pembagian Kelompok Cara Ordinal Maching Pairing	43
4. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Feeding</i> Tetap	47
5. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Feeding</i> Tetap.....	49
6. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Rally</i> Berpasangan	50
7. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Rally</i> Berpasangan	52
8. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors.....	53
9. Uji Homogenitas	54
10. Data Sampel Penelitian	69
11. <i>Pre-test</i> Penguasaan <i>groundstroke</i>	70
12. Ordinal Maching Pairing	71
13. <i>Pre-test</i> Penguasaan <i>groundstroke</i> Mahasiswa yang diberi Latihan <i>Feeding</i> Tetap	72
14. <i>Pre-test</i> Penguasaan <i>groundstroke</i> Mahasiswa yang diberi Latihan <i>Rally</i> Berpasangan	72
15. <i>Post-test</i> Penguasaan <i>groundstroke</i> Mahasiswa yang diberi Latihan <i>Feeding</i> Tetap	73

16. <i>Post-test</i> Penguasaan <i>groundstroke</i> Mahasiswa yang diberi Latihan <i>Rally</i> Berpasangan	73
17. Uji Normalitas <i>pre-test</i> Penguasaan <i>Groundstroke</i> Pada Latihan <i>Feeding</i> Tetap	74
18. Uji Normalitas <i>pre-test</i> Penguasaan <i>Groundstroke</i> Pada Latihan <i>Rally</i> Berpasangan	75
19. Uji Normalitas <i>post-test</i> Penguasaan <i>Groundstroke</i> Pada Latihan <i>Feeding</i> Tetap	76
20. Uji Normalitas <i>post-test</i> Penguasaan <i>Groundstroke</i> Pada Latihan <i>Rally</i> Berpasangan	77
21. Untuk Menentukan Homogenitas penguasaan <i>Groundstroke</i> pada <i>pre-test</i> Dengan <i>post-test</i> Latihan <i>Feeding</i> Tetap	78
22. Untuk Menentukan Homogenitas penguasaan <i>Groundstroke</i> pada <i>pre-test</i> Dengan <i>post-test</i> Latihan <i>Rally</i> Berpasangan	79
23. Untuk Menentukan Homogenitas penguasaan <i>Groundstroke</i> pada <i>pre-test</i> Dengan <i>post-test</i> Dengan Latihan <i>Feeding</i> Tetap dan Latihan <i>Rally</i> Berpasangan	80
24. Daftar Luas di Bawah Lingkungan Normal Standar Dari 0 ke z.	84
25. Daftar Kritis L Untuk Uji Liliefirs	85
26. Nilai Presentil Untuk Distribusi t	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rumus Uji t yang Dapat digunakan Untuk Menentukan Penguasaan <i>Groundstroke</i> pada Latihan <i>Feeding</i> Tetap	81
2. Rumus Uji t yang Dapat digunakan Untuk Menentukan Penguasaan <i>Groundstroke</i> pada Latihan <i>Rally</i> Berpasangan	82
3. Rumus Uji t yang Dapat digunakan Untuk Menentukan <i>post-test</i> dengan Menggunakan Latihan <i>Feeding</i> Tetap dan <i>Rally</i> Berpasangan	83
4. Program Latihan <i>Feeding</i> Tetap	87
5. Program Latihan <i>Rally</i> Berpasangan	104

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tenis adalah suatu permainan yang menggunakan bola dan raket, dan dimainkan di atas lapangan persegi panjang yang memiliki permukaan datar atau rata. Permainan tenis merupakan olahraga yang dapat dilakukan di lapangan terbuka maupun di lapangan tertutup yang menimbulkan kegembiraan bagi pria dan wanita semua umur. Dalam perkembangannya olahraga tenis tidak hanya untuk dapat meningkatkan kesehatan tetapi dapat juga untuk mencapai prestasi yang optimal.

Pada saat ini perkembangan olahraga tenis cukup mengalami kemajuan yang baik, hal ini dapat dilihat dengan adanya organisasi, klub, kelompok tenis yang dibina dan dibantu oleh pengurus daerah tingkat provinsi. sejalan dengan hal ini tercantum di dalam UU Sistem Keolahragaan Nasional (No 3 Th 2005:4) yang berbunyi

“Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Tenis juga telah memasyarakat dan tidak lagi permainan yang dimainkan oleh kalangan atas saja, permainan tenis dengan

pesat telah menjadi olahraga yang sangat digemari di Indonesia khususnya dan Internasional umumnya. Ini semua dapat dilihat banyaknya turnamen yang diselenggarakan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Syarat untuk menguasai permainan tenis lapangan seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik pukulan. Teknik dasar bermain tenis meliputi pegangan raket (*grip*), kekuatan genggam, sikap berdiri, ayunan raket, kontak poin, dan pergerakan kaki (*foot work*). Sedangkan pada teknik pukulan dalam tenis dibagi menjadi 4 macam yaitu: “ *ground Stroke, volley, Service, dan smash*”.Irawadi (2009: 28). *Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul terlebih dahulu dilapangan permainan. *Groundstroke* merupakan pukulan yang sangat dominan dalam permainan tenis lapangan hal ini diungkapkan oleh Brown (2007: 31)

“sedikitnya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah *groundstroke forehand*. Karena anda akan melakukan ribuan pukulan *grounstroke forehand* dan karena pukulan ini dapat menjadi senjata simpanan yang bermanfaat bagi anda, maka pukulan ini sangat penting”

Adapun beberapa usaha untuk pengembangan dan pembinaan prestasi yang optimal, semua itu tidak lepas dari pengetahuan, sarana prasarana yang menunjang dan membuat metode latihan yang tepat, karena dengan adanya metode latihan yang tepat diharapkan pelatih dan orang yang berkecimpung di dalamnya dapat membantu

memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan kepelatihan tenis agar prestasi optimal dapat tercapai, salah satunya pada mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah tenis ini.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *groundstroke* ada beberapa hal, pertama adalah “posisi siap (*ready position*), pergerakan kaki (*footwork*), pegangan raket (*grip*), *backswing*, perkenaan bola (*titik impact*), *follow through*, cara bergerak (*the way of moving*), posisi siap untuk memukul (*positioning*)”. Irawadi (2009: 34). Yang menentukan keberhasilan penguasaan *groundstroke* ini bukan saja dari penguasaan teknik-teknik yang ada melainkan bentuk latihan yang diberikan pelatih juga sangat mempengaruhi penguasaan *groundstroke* anak. Ada pun bentuk-bentuk latihan yang biasa diberikan pelatih kepada anak latihan seperti :

“latihan *feeding* tetap, latihan *groundstroke rally* berpasangan, latihan *groundstroke forehand rally*, *groundstroke backhand rally*, *groundstroke backhand slice* dan masih banyak bentuk latihan yang lain. Sedangkan tahapan latihan *groundstroke* ini meliputi : *feeling ball dan racket control*, latihan *groundstroke (forehand/ backhand)* sendiri, latihan *groundstroke (forehand/ backhand)* ke dinding, latihan *groundstroke (forehand/ backhand)* berpasangan tanpa *net*, dan latihan *groundstroke (forehand/ backhand)* berpasangan pakai *net*”. Irawadi (2009 : 42).

Jadi cepat atau lambat nya seorang anak dalam menguasai *Groundstroke* sangat dipengaruhi oleh bentuk latihan yang diberikan kepada anak latihan. Diantaranya adalah metoda latihan *feeding* tetap dan *rally* berpasangan.

Feeding tetap adalah pengumpanan atau pelatih memberikan umpanan kepada anak latihnya dan tidak mengembalikan bola yang telah ia umpangkan atau tidak melakukan *rally*, pelatih mengumpankan bola secara satu per satu kepada anak latih dari tempat yang tetap atau tidak berpindah-pindah oleh karena itu metoda latihan *feeding* tetap ini membutuhkan bola yang banyak.

Rally berpasangan adalah *rally* disini diartikan sebagai pukulan bolak-balik, *rally* adalah suatu situasi dalam bermain tenis, dimana terjadi saling memukul antara kedua pemain yang berhadapan dengan pukulan-pukulan yang tidak terlalu keras dan relative tidak terlalu menyulitkan.

Berdasarkan pemantauan peneliti dan juga ditambah informasi dari dosen mata kuliah tenis lapangan yaitu rawadi, bahwa lemahnya penguasaan *groundstroke* mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah tenis lapangan pada semester Januari-Juni 2012, hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya lemahnya dalam penguasaan teknik seperti cara memegang *grip* yang kurang tepat, kekuatan genggam, pergerakan kaki, *backswing*, perkenaan bola (titik *impact*), *follow through*, cara bergerak (*the way of moving*), posisi siap untuk memukul (*positioning*) yang tidak tepat, kemudian dimungkinkan juga oleh faktor bentuk latihan yang diberikan kepada anak seperti latihan *feeding ball* dan raket kontrol, latihan *feeding*

tetap, latihan *rally* berpasangan, latihan *groundstroke sendiri*, latihan ke dinding dan sebagainya.

Maka dari itu peneliti ingin melihat bentuk latihan manakah yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan penguasaan *groundstroke* mahasiswa FIK UNP, peneliti hanya mengangkat dua bentuk latihan ini karena bentuk latihan ini yang biasa dipakai baik dalam kuliah tenis maupun latihan di club-club yang ada. Semoga dengan adanya penelitian ini nantinya kita akan mengetahui bentuk latihan yang manakah yang lebih efektif untuk digunakan dalam meningkatkan *groundstroke*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pernyataan yang diuraikan dalam latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi terhadap penguasaan *Groundstroke*. Adapun faktor tersebut sebagai berikut:

1. Teknik
 - a. Pegangan (*grip*)
 - b. Kekuatan genggaman
 - c. Titik *impack*
 - d. Pergerakan kaki
 - e. Posisi badan
2. Bentuk latihan *groundstroke*
 - a. Latihan *felling ball* dan raket kontrol

- b. Latihan *groundstroke* sendiri
- c. Latihan *groundstroke* ke dinding
- d. Latihan *groundstroke* tanpa net
- e. Latihan *groundstroke* pakai net
- f. Latihan *groundstroke* feeding tetap
- g. Latihan *groundstroke* rally berpasangan

C. Pembatas Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dalam penelitian ini peneliti ingin melihat tentang pengaruh bentuk latihan *feeding* tetap dan *rally* berpasangan terhadap penguasaan *groundstroke* pada mahasiswa FIK UNP 2012.

D. Perumusan Masalah

1. Seberapa besar pengaruh latihan *feeding* tetap terhadap penguasaan *groundstroke* dalam tenis pada mahasiswa FIK UNP?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *rally* berpasangan terhadap penguasaan *groundstroke* dalam tenis pada mahasiswa FIK UNP?
3. Bentuk latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya terhadap penguasaan *groundstroke* dalam tenis pada mahasiswa FIK UNP?

E. Tujuan Penelitian

1. Melihat sejauh mana pengaruh latihan dengan bentuk latihan *feeding* tetap terhadap penguasaan *Groundstroke* pada mahasiswa FIK UNP.
2. Melihat sejauh mana pengaruh latihan dengan bentuk *Rally* berpasangan terhadap penguasaan *Groundstroke* pada mahasiswa FIK UNP.
3. Apakah pengaruh *feeding* tetap lebih besar terhadap penguasaan *groundstroke* dibandingkan dengan *rally* berpasangan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP).
2. Peneliti untuk mendapat informasi yang akurat tentang seberapa besar pengaruh latihan dengan *feeding* tetap dan latihan *rally* berpasangan terhadap penguasaan *groundstroke* mahasiswa FIK UNP.
3. Pembina, pelatih dan guru olahraga sebagai bahan acuan tentang kondisi fisik yang harus diperhatikan pada permainan tenis lapangan dan meningkatkan penguasaan *groundstroke* dalam tenis lapangan.
4. Mahasiswa untuk bahan kajian dan rujukan pada penelitian selanjutnya.

5. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan *Feeding* tetap terhadap penguasaan *groundstroke* Mahasiswa FIK UNP 2012 terbukti dengan $t_{hitung} 7,130 > t_{tabel} 1,833$ pada $\alpha=0,05$.
2. Terdapat pengaruh latihan *Rally* berpasangan terhadap penguasaan *groundstroke* Mahasiswa FIK UNP 2012 terbukti dengan $t_{hitung} 4,250 > 1,833 t_{tabel}$ pada $\alpha=0,05$.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Feeding* tetap dengan latihan *Rally* berpasangan terhadap penguasaan *groundstroke* Mahasiswa FIK UNP 2012 di mana $t_{hitung} 5,290 > t_{tabel} 1,833$ pada $\alpha=0,05$.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk menghasilkan penguasaan *groundstroke* yang baik maka di sarankan kepada pelatih maupun atlet untuk melakukan latihan *Feeding* tetap dan latihan *Rally* berpasangan secara baik.

2. Di antara kedua hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan *Feeding* tetap dan latihan *Rally* berpasangan, maka penguasaan *groundstroke* memperoleh hasil yang lebih baik, maka disarankan selalu melakukan latihan *Feeding* tetap dan latihan *Rally* berpasangan untuk mendapatkan penguasaan *groundstroke* yang baik.
3. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryedi. 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang : UNP press.
- Akhirmen. 2005. *Bahanajar statistika 1*. Padang : UNP press.
- Andika, Febri. 2006. *Latihan Sasaran Tetap dan Tidak Tetap Terhadap Kemampuan Forehand*, Padang: UNP
- Arikunto, Suharsini. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- B. Yudoprasetyo. 1981. *Belajar Tenis Jilid I*. Jakarta: Bhatara Karya Aksara.
- Brown, Jim. 1996. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Google. 2012 *image for gambar teknik tenis lapangan*
- H.P, Suharno. 1982. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Irawadi, Hendri. 2009. *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Malang: Wineka Media.
- Irianto , Agus. 2004. *Statistik Konsep Dasar & Aplikasinya*. Jakarta: Kencana Prenanda Media.
- L'Esgay, Opa. 1993. *Tenis Luwes dan Cerdas*. Bandung : Angkasa
- Nugraha, tehuh. 2009. *Pengaruh metode latihan interval intensif ekstensif terhadap kemampuan lari 100 M atlet kota solok*. Padang: skripsi FIK UNP.
- Prayitno, Elida. (1989). *Motivasi dalam Belajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang : UNP Press.
- UU. RI. NO. 3, (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara