

**PENGARUH LATIHAN *MOVING TARGET* DAN *FIXED TARGET* TERHADAP KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE*
(Studi Eksperimen MAHASISWA DEPARTEMEN
KEPELATIHAN)**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



OLEH

HANAN WAHYU GUNAWAN

NIM.20087257

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

2024

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Moving Target* dan *Fixed Target* terhadap kemampuan *groundstroke* (studi eksperimen Mahasiswa departemen Kepelatihan)

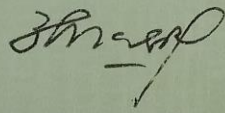
Nama : Hanan Wahyu Gunawan
NIM : 20087257/2020
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Februari 2025

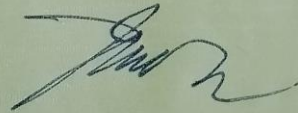
Disetujui oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Dosen Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002



Prof. Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 196106151987031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Hanan Wahyu Gunawan
NIM/BP : 20087257/2020

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Pengaruh Latihan *Moving Target* dan *Fixed Target* terhadap kemampuan
groundstroke (studi eksperimen Mahasiswa departemen Kepelatihan)**

Padang, Februari 2025

Tim Penguji

- | | |
|------------|-----------------------------|
| 1. Ketua | : Prof. Dr, Umar, MS., AIFO |
| 2. Anggota | : Drs. Hendri irawadi, M.Pd |
| 3. Anggota | : Dr. Eval Edmizal, M.Pd |

Tanda Tangan

1.

2.

3.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulisan, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Moving Target* dan *fixed target* terhadap kemampuan *grounstroke* tenis lapangan (studi eksperimen mahasiswa departemen kepelatihan** ” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan penguji.
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 pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini maka 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, November 2024

Yang membuat pernyataan



HANAN WAHYU GUAWAN
NIM. 20087257

ABSTRAK

Hanan Wahyu Gunawan 2024. ” Pengaruh Latihan *Moving Target* dan *Fixed Target* terhadap kemampuan *groundstroke* Tenis Lapangan (Studi Eksperimen mahasiswa Departemen Kepelatihan) Padang : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah yang timbul mengenai Pengaruh Latihan *moving target* dan *Fixed Target* terhadap Peningkatan *Forehand Groundstroke* Tenis Lapangan dapat dibagi menjadi dua, yaitu masalah teknis dan masalah non-teknis. Masalah teknis Kesalahan teknik dasar Salah satu masalah teknis yang sering timbul adalah kesalahan teknik dasar. Kesalahan teknik dasar dapat menyebabkan pukulan tidak efektif dan tidak akurat. Masalah non-teknis Motivasi Motivasi merupakan faktor penting dalam peningkatan kemampuan *groundstroke*.

Pemain yang memiliki motivasi yang tinggi akan lebih bersemangat untuk berlatih dan meningkatkan kemampuannya. Oleh karena itu, penting untuk memotivasi pemain untuk berlatih *groundstroke*. Jenis penelitian ini adalah Quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa departemen kepelatihan. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling* dengan jumlah 20 orang. Analisis data dilakukan dengan uji-t paired t sampel tes.

Hasil penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh metode latihan *Moving target* terhadap kemampuan *Groundstroke* pada mahasiswa departemen kepelatihan dengan rerata peningkatan *groundstroke* pada kelompok latihan *moving target* adalah 26.28 dengan standar deviasi 2,75, (2) Terdapat Pengaruh metode Latihan *fixed target* terhadap peningkatan kemampuan *groundstroke* dengan rerata nilai 16.6 standar deviasi 2,82 (3). Terdapat perbedaan antara *moving target* dan *fixed target* dengan nilai lebih tinggi Latihan *moving target*, didapatkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara kemampuan *groundstroke* pada Latihan *moving target* dan *fixed* yang lebih tinggi pada *moving target* (26.28 ± 2.75 vs 16.6 ± 2.82)

Kata kunci : Latihan *Moving Target*, *Fixed Target*, Tenis Lapangan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil’alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Moving Target* dan *Fixed Target* Terhadap Kemampuan *Grounstroke* (Studi Eksperimen mahasiswa Departemen Kepelatihan)

“ Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak pihak yang secara integrative memiliki andil dalam penyelesaian proposal ini:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta yaitu ayah Suindra dan Yusnidar yang telah memberikan dorongan, semangat dan doa sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Dr.Umar, M.S., AIFO selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan proposal penelitian ini.
3. Dr. Hendri Irawadi, M.Pd dan Eval Edmizal, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesain skripsi ini
4. Dr. Masrun, M.Kes,.AIFO selaku Ketua Departemen Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini..
5. Bapak Drs. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T. selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu sehingga nantinya bisa memperoleh gelar sarjana.

7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam penyusunan proposal penelitian ini.
8. Seluruh Staf pengajaran Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Padang, November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian	9
C. Rumusan Masalah	10
D. Batasan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori.....	13
1. Hakikat tenis lapangan.....	13
2. Peralatan dalam tenis lapangan	14
3. Hakikat <i>Grounstroke</i>	18
4. Prinsip Latihan	31
5. Metode Latihan <i>Moving Target</i>	32
6. Metode Latihan <i>Fixed Target</i>	40
B. Penelitian Relevan	42
C. Kerangka Konseptual	44
D. Hipotesis Penelitian	45
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Desain Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
D. Definisi Operasional.....	51
E. Prosedur Penelitian	52
F. Program Latihan	53
G. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	53
1. Instrumen Penelitian	53
2. Teknik Pengumpulan Data	54
H. Teknik Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62

A. Hasil Penelitian	62
B. Pengujian Persyaratan Analisis	7

C. Pengujian Hipotesis	79
D. Pembahasan	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	99
C. Keterbatasan Penelitian	100
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	105

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Ukuran Lapangan Tennis	17
Gambar 2.2 <i>backswing</i>	18
Gambar 2.3. <i>Forward swing</i>	19

Gambar 2.4. <i>follow through</i>	31
Gambar 2.5. Metode Latihan <i>moving target</i>	42
Gambar 2.6. sasaran tes <i>groundstroke</i> dari Hewwit.....	58

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1. Populasi Penelitian.....	52
Tabel 3.2. Norma Skala Penilaian <i>Hewitt Tennis Achievement Test</i>	59
Tabel 3.3. Norma Penilaian <i>retes Moving Target</i>	61
Tabel 3.4. Norma Penilaian <i>posttest Moving Target</i>	62
Tabel 4.1. Data Pretest dan Posttest <i>Moving Target</i>	63
Tabel 4.2. Uji Normalitas <i>Moving Target</i>	64
Tabel 4.3. Uji Hipotesis (Uji t berpasangan) Data <i>Moving Target</i>	64
Tabel 4.4. Norma Penilaian <i>Pree Test Fixed Targed</i>	64

Tabel 4.5. Norma Penilaian Post Test <i>Fixed Targed</i>	65
Tabel 4.6. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Fixed Target</i>	65
Tabel 4.7. Uji Normalitas <i>Fixed target</i>	66
Tabel 4.8. Uji Hipotesis (Uji t berpasangan) Data <i>Fixed Target</i>	66
Tabel 4.9. Perbedaan Kemampuan groundstroke Latihan Moving Target dan Fixed Target.....	67
Tabel 4.10. Data Peningkatan kemampuan Moving Target dan Fixed target.....	68
Tabel 4.11. Uji Hipotesis (Uji t tidak berpasangan).....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Program Latihan.....	83
Lampiran 2. Bentuk Program Latihan.....	84
Lampiran 3. Data Mentah.....	92
Lampiran 4. Uji Normalitas.....	101
Lampiran 5. Uji Hipotesis	103
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	105
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	110
Lampiran 7. Surat Validasi Alat Penelitian	120
Lampiran 8. Absensi	125

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan: Undang-Undang ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia melalui pengembangan dan pengelolaan keolahragaan yang terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan. Undang-Undang ini juga menekankan pentingnya pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk memajukan keolahragaan. Undang-Undang ini juga mengatur tentang dana keolahragaan yang dialokasikan dari Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, badan usaha, dan Masyarakat.

Meskipun pada awalnya kurang diminati, tenis lapangan telah mengalami perkembangan pesat dan menjadi pilihan favorit di berbagai kalangan, termasuk mereka b/ dari lapisan masyarakat menengah atas, baik yang sudah dewasa, yang masih muda, maupun anak-anak. Mereka memilih tenis tidak hanya sebagai sarana menjaga kesehatan tubuh, melainkan juga sebagai upaya meraih prestasi. Popularitas tenis lapangan tetap tinggi di kalangan pecinta olahraga di tingkat internasional.

Noviana (2013) mengatakan bahwa olahraga yang banyak di gemari masyarakat salah satunya tenis lapangan, memungkinkan partisipasi dari semua kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa, serta melibatkan baik laki-laki maupun perempuan. Harapannya, tenis lapangan dapat

melahirkan atlet berbakat yang mampu membanggakan nama Indonesia di tingkat internasional. Untuk mencapai prestasi tertinggi, dibutuhkan pengetahuan mendalam di berbagai bidang pendukung olahraga. Bidang-bidang tersebut termasuk anatomi, fisiologi, kedokteran, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah, dan sosiologi.

Salah satu aspek penting dalam mendukung prestasi adalah pengetahuan di bidang psikologi. Dalam beberapa tahun terakhir, secara keseluruhan, prestasi tenis lapangan Indonesia telah mengalami penurunan yang disadari oleh beberapa pelatih dan atlet. Bonit Wiryawan, seorang mantan atlet tenis nasional, mengungkapkan hal ini dalam wawancara dengan RRI. Dia mencatat bahwa prestasi tenis lapangan Indonesia mencapai puncaknya pada Sea Games 2011 di Jakarta Palembang dengan meraih 4 medali emas, namun setelah itu, prestasi menurun. Pada Sea Games 2015 di Singapura, tim tenis lapangan Indonesia tidak berhasil meraih satu pun medali emas. Dedi Prasetyo, pelatih tenis nasional, juga mengkonfirmasi penurunan prestasi.

Proses pencapaian prestasi dalam olahraga, termasuk tenis lapangan, merupakan proses yang rumit. Banyak faktor yang memengaruhi pencapaian prestasi, seperti kondisi fisik/biomotor, penguasaan teknik dan taktik, serta faktor psikologis. (Alim, 2018) menjelaskan bahwa pencapaian prestasi yang optimal dipengaruhi oleh faktor fisiologis (kondisi fisik/biomotor), penguasaan gerak (teknik), nutrisi, dan aspek psikologis atlet. Keseluruhan

faktor ini saling berhubungan dalam pencapaian performa yang optimal. Para ahli olahraga sepakat bahwa performa optimal tidak hanya tergantung pada keterampilan fisik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis (Permana & Praetyo, 2021).

Permainan tenis lapangan menuntut penguasaan teknik dan taktik yang mumpuni untuk dapat bersaing di tingkat tertinggi. Kedua aspek ini memegang peranan krusial dalam menentukan keberhasilan seorang pemain saat bertanding. Tanpa teknik yang solid dan taktik yang cerdas, akan sulit bagi seorang pemain untuk menghadapi tantangan dinamis yang ada di lapangan.

Teknik merujuk pada keterampilan eksekusi pukulan dan gerakan dalam tenis, meliputi groundstroke (forehand dan backhand), servis, voli, smes, hingga footwork dan perpindahan posisi. Penguasaan teknik yang baik memberikan dasar bagi seorang pemain untuk memukul bola dengan akurat, konsisten, dan efisien. Kesalahan teknik seperti timing yang kurang tepat, gerakan kaki yang kurang efisien, atau grip raket yang kurang sesuai dapat mengakibatkan kesulitan dalam penempatan bola dan kontrol pukulan.

Di sisi lain, taktik mencakup strategi permainan yang digunakan untuk mengalahkan lawan. Ini meliputi pemilihan pola permainan yang sesuai, penempatan bola yang efektif, pengambilan keputusan yang tepat dalam situasi tertentu, pengelolaan pertandingan, dan penguasaan lapangan. Taktik yang cerdas memungkinkan seorang pemain untuk mengeksploitasi

kelemahan lawan, menutupi kekurangan permainannya sendiri, dan mengendalikan jalannya pertandingan.

Masalah dalam aspek teknik dan taktik sering menjadi penyebab kegagalan atau kekalahan pemain di lapangan. Kelemahan teknik dapat mengakibatkan kesulitan mengeksekusi pukulan dengan baik, sementara taktik yang kurang matang dapat membuat pemain kehilangan kendali atas permainan. Oleh karena itu, penting bagi pemain untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah-masalah yang terkait dengan teknik dan taktik agar dapat meningkatkan performa dan mencapai hasil yang lebih baik dalam pertandingan.

Kualitas latihan yang dimulai sejak level junior memiliki dampak besar terhadap kesuksesan dalam mencapai prestasi. Penyesuaian latihan dengan kebutuhan olahraga dan karakteristik individu, serta meliputi semua aspek pendukung pencapaian prestasi, akan meningkatkan kualitas latihan. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pelatih sering kali lebih menekankan latihan fisik dan teknik taktik, sementara latihan mental/psikologis masih kurang mendapat perhatian, menyebabkan hasil latihan tidak optimal.

Pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi, baik oleh pelatih maupun mahasiswa sangat penting. Kesadaran akan pentingnya faktor psikologis diperlukan untuk meningkatkan kemampuan psikologis sebagai pendukung utama dalam mencapai prestasi puncak. Penelitian oleh Baker & Sedwick pada tahun 2005 menegaskan bahwa faktor

psikologis dalam olahraga diakui sebagai faktor yang signifikan dalam meningkatkan performa

Tenis lapangan tidak hanya mengandalkan kemampuan fisik, dan Teknik tetapi juga memerlukan ketahanan mental yang tinggi. Aspek psikologis berperan krusial dalam menentukan kesuksesan seorang pemain di lapangan. Tekanan mental yang dirasakan selama pertandingan dapat memengaruhi performa dan menimbulkan berbagai masalah psikologis yang perlu dihadapi.

Salah satu tantangan psikologis utama dalam tenis adalah mengelola emosi. Pemain sering menghadapi situasi yang sangat menegangkan, seperti poin-poin penting yang bisa mengubah jalannya pertandingan. Ketidakmampuan mengendalikan emosi dapat mengurangi konsentrasi, menyebabkan keputusan yang buruk, dan menurunkan rasa percaya diri, yang semuanya berdampak negatif pada permainan.

Selain itu, faktor-faktor psikologis seperti kecemasan, kurang motivasi, dan rendahnya harga diri juga bisa menjadi kendala bagi pemain. Kecemasan yang berlebihan dapat membuat pemain tegang dan kehilangan fokus, sedangkan kurangnya motivasi bisa menghambat semangat dan keinginan untuk berprestasi. Rendahnya harga diri juga bisa mengurangi kepercayaan diri pemain, yang akhirnya mempengaruhi kualitas permainan mereka.

Masalah psikologis ini tidak hanya memengaruhi performa di lapangan, tetapi juga dapat berdampak pada aspek lain seperti hubungan dengan pelatih, interaksi dengan lawan, dan kehidupan di luar lapangan. Oleh

karena itu, penting bagi pemain untuk mengatasi masalah-masalah psikologis ini agar dapat mempertahankan kekuatan mental yang diperlukan untuk bersaing di level tertinggi.

Pemahaman yang baik tentang faktor-faktor psikologis dan cara mengatasi masalah-masalah tersebut dapat memberikan keunggulan kompetitif bagi pemain dalam menghadapi tantangan mental di lapangan tenis. Dengan kekuatan mental yang kuat, pemain akan lebih siap untuk menghadapi tekanan, mengelola emosi, dan mempertahankan fokus sepanjang pertandingan.

Motivasi, sikap, kepercayaan diri, dan kecemasan adalah beberapa faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa seorang. Olahraga memiliki sifat yang sangat individualistik, khususnya dalam konteks tenis lapangan. Dalam menghadapi pertandingan, setiap atlet akan mengalami tingkat kecemasan yang perlu diatasi dengan penuh keyakinan (Mylsidayu, 2022). Motivasi adalah dorongan yang sangat dikenal dan sering menjadi kunci kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk Olahraga (Mylsidayu, 2022). Tingkat motivasi seseorang dapat dilihat dari arah dan intensitas usaha yang mereka lakukan. Ada dua jenis motivasi, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Tenis lapangan tidak hanya menuntut keterampilan fisik dan teknik yang mumpuni, dan psikologis tetapi juga melibatkan aspek kognitif yang sangat penting. Faktor-faktor kognitif seperti kemampuan mengambil

keputusan, antisipasi, fokus, dan kecerdasan permainan memegang peranan krusial dalam menentukan keberhasilan seorang pemain di lapangan.

Salah satu masalah kognitif yang sering dihadapi pemain adalah kesulitan dalam mengambil keputusan yang tepat di bawah tekanan. Pada saat-saat kritis dalam pertandingan, kemampuan untuk membuat keputusan yang cepat dan akurat terkait jenis pukulan, penempatan bola, atau strategi permainan sangatlah penting. Keputusan yang salah dapat mengakibatkan kehilangan poin atau bahkan kekalahan.

Selain itu, kemampuan antisipasi juga menjadi faktor kognitif yang penting dalam tenis. Pemain harus dapat mengantisipasi arah dan kecepatan datangnya bola, serta memperkirakan gerakan lawan berikutnya. Kurangnya kemampuan antisipasi dapat menyebabkan pemain terlambat bereaksi dan kehilangan peluang untuk menyerang atau bertahan dengan baik. Faktor kognitif lainnya yang berperan adalah kemampuan mempertahankan fokus dan konsentrasi selama pertandingan yang dapat berlangsung dalam waktu yang lama. Kehilangan fokus dapat menyebabkan kesalahan teknis dan taktis yang tidak perlu, serta mempengaruhi konsistensi permainan.

Masalah-masalah kognitif ini dapat berdampak signifikan pada performa pemain di lapangan. Jika tidak diatasi dengan baik, masalah-masalah tersebut dapat menjadi penghalang bagi pemain untuk mencapai potensi maksimalnya. Pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor kognitif dan cara mengatasinya dapat memberikan keunggulan kompetitif bagi pemain dalam menghadapi tantangan mental di lapangan tenis. Dengan kemampuan

kognitif yang kuat, pemain akan lebih siap untuk mengambil keputusan yang tepat, mengantisipasi gerakan lawan, dan mempertahankan fokus sepanjang pertandingan, sehingga dapat meningkatkan peluang untuk memenangkan pertandingan.

Keahlian dalam bermain tenis lapangan tercermin dari sejauh mana seorang pemain menguasai teknik dasar. Teknik dasar menjadi unsur kunci dalam mencapai prestasi dalam permainan tenis lapangan. Permainan tenis lapangan melibatkan beberapa teknik dasar, termasuk cara memegang raket, gerakan kaki dan badan, posisi siap, servis, dan pukulan (*stroke*).

Groundstroke, sebagai salah satu jenis pukulan, terjadi ketika bola telah memantul terlebih dahulu di lapangan (Irjaba et al., 2022). Pukulan ini memiliki beberapa variasi, termasuk *forehand groundstroke* yang dianggap sebagai senjata mematikan dalam permainan tenis lapangan.

Forehand merupakan salah satu dari sedikit pukulan tenis yang sangat penting." Brown juga menjelaskan bahwa *groundstroke* merujuk pada pukulan setelah bola memantul di lapangan (Irjaba et al., 2022). Teknik *groundstroke* menjadi kunci utama dalam permainan tenis lapangan karena merupakan jenis pukulan yang paling umum digunakan (Saleh & Saleh, 2023). Selain itu, *groundstroke* juga dapat diandalkan sebagai senjata utama untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Pukulan ini seringkali menjadi pilihan untuk melakukan serangan. Untuk pemula, penting untuk menguasai teknik *groundstroke* sebagai salah satu keterampilan dasar dalam bermain tenis. Hal ini disebabkan oleh peran yang sangat signifikan dari *groundstroke* dalam

permainan, di mana menurut rata-rata pemain menggunakan *groundstroke* sebanyak 35-45% dari total pukulan selama permainan atau pertandingan (Amni et al., 2019).

Dengan melibatkan latihan yang dilakukan secara teratur, peserta didik dapat memperbaiki penguasaan keterampilan tersebut, bahkan mencapai tingkat kesempurnaan. *Drill groundstroke* latihan melibatkan serangkaian repetisi atau latihan berulang terhadap konsep atau keterampilan yang sedang dipelajari (Rohadi et al., 2021).

Hal ini diperlukan karena hanya melalui latihan yang konsisten, pengetahuan atau keterampilan tersebut dapat dikuasai dengan baik. Metode *moving target* latihan terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan tertentu dan berfungsi sebagai alat untuk mengembangkan ketangkasan atau keterampilan yang didasarkan pada pembelajaran sebelumnya. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *moving target* adalah pola latihan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan keterampilan pemain

Fixed target adalah lokasi yang sudah ditentukan dan diam. *Fixed target* bisa membantu pemain meningkatkan ketepatan pukulan secara bertahap. *Fixed target* bisa membantu atlet yang sedang berlatih *fixed target* untuk memperbaiki ketepatan pukulan dan mengingat posisi dari sudut yang dilatih dalam *fixed target* kekurangan *fixed target* adalah target yang membosankan dan tidak berubah-ubah (Prabowo & Hakim, 2023). Karena *Forehand* adalah salah satu pukulan yang sangat penting dalam tenis

lapangan, maka dirancanglah latihan dengan program yang sesuai dan efisien dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *Groundstroke* yaitu dengan *moving target* dan *fixed target* untuk memperbaiki *groundstroke* para pemain

Dengan penekanan pada pentingnya menguasai teknik dasar, terutama pukulan *Groundstroke*, para pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mencapai prestasi yang lebih baik dalam dunia tenis lapangan. Pengaturan posisi dalam permainan tenis lapangan memiliki signifikansi yang besar. Kemampuan pemain menempatkan diri pada saat bola melambung memungkinkan mereka untuk melakukan serangan dengan akurasi pukulan yang sulit dijangkau oleh lawan. Akurasi atau ketepatan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu ke arah yang diinginkan (Wahjoedi, 2001). Dalam konteks tenis lapangan, akurasi berarti bahwa ketepatan pukulan harus dijaga agar arah bola sesuai dengan yang diinginkan. Prinsip ini juga berlaku dalam berbagai cabang olahraga selain tenis lapangan yang membutuhkan keakuratan.

Dalam permainan tenis lapangan, perolehan poin terjadi melalui *rally point*. Jika seorang pemain melakukan kesalahan dan tidak mampu mengembalikan bola, poin akan diberikan kepada lawan. Oleh karena itu, ketepatan pukulan menjadi sangat penting untuk mempersulit lawan dalam mengembalikan bola, mengingat arah pukulan dapat diakurasi sesuai dengan sudut yang diinginkan (Arisman & Putra, 2018). Dengan demikian,

keakuratan sangat diperlukan dalam setiap pukulan, termasuk pukulan servis, *volley*, dan jenis pukulan lainnya.

Di dalamnya, *groundstroke* menjadi salah satu keterampilan dasar yang sangat penting. Pukulan ini digunakan untuk merespons bola yang datang dari lawan, dan keberhasilannya sangat bergantung pada kombinasi kekuatan, akurasi, dan konsistensi yang optimal (Nugroho, n.d.). *Forehand Groundstroke* merupakan salah satu pukulan dominan dalam tenis lapangan, sehingga penerapan akurasi dalam pukulan ini menjadi krusial untuk memenangkan pertandingan. Pengamatan pertandingan menunjukkan bahwa banyak pemain tenis, khususnya yang masih muda, belum mampu menguasai *forehand groundstroke* dengan baik.

Kondisi ini juga terlihat pada pemain tenis di mana ada beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya penguasaan teknik pukulan *forehand groundstroke*. mahasiswa seringkali tidak menyadari bahwa kegagalan mereka dalam mencapai target seringkali disebabkan oleh kurangnya persiapan strategi mental. Sebelumnya, mayoritas alasan kegagalan hanya terungkap setelah berkompetisi, dimana aspek mental dan emosional dalam bermain menjadi sorotan utama. Dalam konteks ini, penting bagi seorang mahasiswa untuk dapat memahami dan mengelola emosi mereka sendiri, memahami emosi rekan tim, dan bahkan menganalisis emosi lawan, hal ini penting untuk membantu mereka tampil maksimal di lapangan.

Kondisi ini menjadi dorongan bagi peneliti untuk melakukan penelitian eksperimen dengan memberikan latihan *moving target* dan *fixed*

target akurasi guna meningkatkan ketepatan pukulan *forehand groundstroke* pada pemain muda

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut

1. Masalah teknik:

- a) Pukulan servis yang tidak akurat
- b) Pukulan *forehand* yang kurang bertenaga
- c) Gerakan *footwork* yang lambat dan tidak lincah

2. Faktor psikologis

- a) Kepercayaan Diri: Apakah latihan rutin dan target yang konsisten mampu meningkatkan keyakinan mahasiswa dalam mengeksekusi *forehand groundstroke*?
- b) Konsentrasi: Bagaimana pengaruh latihan-latihan tersebut terhadap fokus dan konsentrasi mahasiswa saat beraksi di lapangan?
- c) Motivasi: Apakah program pelatihan memberikan dorongan positif terhadap motivasi dan semangat mahasiswa untuk aktif berlatih dan berpartisipasi dalam kompetisi?
- d) Kecemasan dan Stres: Apakah program pelatihan berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang dialami mahasiswa saat bertanding

3. Faktor Kognitif:

- a) Pemahaman Teknik: Apakah program latihan membantu meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang teknik *forehand groundstroke* yang benar?
- b) Pengambilan Keputusan: Bagaimana latihan tersebut mendukung mahasiswa dalam mengambil keputusan yang tepat ketika berada di lapangan?
- c) Antisipasi dan Reaksi: Apakah program latihan mendorong peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengantisipasi dan merespons bola dengan cepat?
- d) Visualisasi: Bagaimana program latihan berperan dalam membantu mahasiswa untuk menggambarkan pukulan *forehand* yang ideal secara visual?

C. Batasan Masalah

Penelitian dilakukan khusus untuk meningkatkan *Groundstroke* dalam tenis lapangan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, permasalahan yang telah dikemukakan dapat dirumuskan dalam penelitian yaitu

1. Apakah ada pengaruh latihan *moving target* terhadap peningkatan *groundstroke* tenis lapangan?
2. Apakah ada pengaruh latihan *fixed target* terhadap peningkatan *groundstroke* tenis lapangan?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *moving target* dan *fixed target* terhadap peningkatan *groundstroke* tenis lapangan

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis pengaruh latihan *moving target* dan *fixed target* terhadap peningkatan *groundstroke* tenis lapangan.
2. Untuk menganalisis manakah latihan yang lebih efektif, *moving target* atau *fixed target*, dalam meningkatkan *groundstroke* tenis lapangan.
3. Untuk menganalisis apakah terdapat perbedaan pengaruh *moving target* dan *fixed target* terhadap peningkatan *groundstroke* tenis lapangan.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi mahasiswa, Meningkatkan kemampuan *forehand groundstroke*: Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *moving target* dan *fixed target* dapat meningkatkan akurasi, kecepatan, dan kekuatan *forehand groundstroke*.
2. Bagi Kampus, Meningkatkan semangat penelitian: Penelitian ini dapat memotivasi dosen dan mahasiswa lain untuk melakukan penelitian di bidang olahraga tenis. Hal ini dapat membantu untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga tenis.
3. Bagi Penulis, menambah wawasan dan sumber gagasan dalam melakukan penelitian lanjutan

4. Bagi Pelatih, Meningkatkan Kualitas Permainan Tennis: Peningkatan kemampuan *forehand groundstroke* dapat meningkatkan kualitas permainan tenis secara keseluruhan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Moving target* berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke* pada mahasiswa departemen tenis lapangan
2. Latihan *fixed target* berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke* pada mahasiswa departemen kepelatihan tenis lapangan.
3. Latihan *Moving target* lebih efektif dari pada latihan *drill* terhadap kemampuan *groundstroke* pada mahasiswa departemen kepelatihan tenis lapangan FIK UNP.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Pelatih, agar dapat memberikan bentuk latihan *Moving target* dan latihan *fixed target* dalam pelaksanaan program latihan dalam meningkatkan kemampuan *groundstroke*.

2. Mahasiswa, dilihat dari pengaruh latihan *moving target* dan juga latihan *fixed target* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kemampuan *groundstroke*, maka diharapkan bagi mahasiswa agar lebih rajin dan lebih serius dalam melaksanakan latihan.
3. Peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan kasus yang sama, agar dapat menggunakan sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. (2018). Hubungan Motivasi, Attitude, Anxiety dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Atlet Tenis Lapangan Level Junior dan Senior. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 17(2), 83–90.
- Amni, H., Sulaiman, I., & Hernawan, H. (2019). Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tenis Lapangan. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 91–98.
- Arisman, A., & Putra, I. I. (2018). Hubungan Kekuatan Genggaman Terhadap Ketepatan Flat Service Atlet Tenis Lapangan Padang. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Cup, D., Indonesia, A., & Di, M. (2016). *Fahmi Seff Roy Widyonarto Marison dan Yasep Setiakarnawijaya*.
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan tentang kondisi fisik cabang olahraga bulutangkis bagi pelatih bulutangkis se kota padang. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 32–37.
- Firdaus, N. R. (2024). Perbedaan Pengaruh Latihan “Precision With Tempo” dan Latihan Drill Groundstroke terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan Rally Groundstroke [PhD Thesis, Universitas Negeri Padang].
- Haryanto, J., Malagoli Lanzoni, I., Nikolakakis, A., Drenowatz, C., Edmizal, E., Apriyano, B., Milovanovic, M., Lukacova, T., & Becerra-Patino, B. (2024). Exploring cognitive processing speed, emotional intelligence, and topspin shot accuracy in table tennis. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(3), 695–702.
- Illahi, F., Umar, U., & Setiawan, Y. (2024). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Smash Open dalam Permainan Bolavoli KTS Pakandangan. *Gladiator*, 4(6), 1135–1147.
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019a). Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 159–167.
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019b). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 159–167.
- Irjaba, D., Supriatna, S., & Sulistyorini, S. (2022). Pengaruh Latihan Metode Drill Fixed Target Terhadap Tingkat Konsisten Pukulan Forehand Groundstroke Pada Atlet Tenis Lapangan Klub Bentar Kabupaten Probolinggo. *Sport Science and Health*, 4(2), 112–118.

- Jatra, R., & Firdaus, K. (2023). Forehand and Backhand Tennis Exercises: Study Literature Review. *3*(1), 96–105.
- Jefri, M., Fardi, A., Irawadi, H., & Masrun, M. (2021). Pengaruh Metode Pembelajaran Global dan Elementer terhadap Kemampuan Groundstroke. *Jurnal Patriot*, *3*(3), 257–271.
- Lambrich, J., & Muehlbauer, T. (2023). Biomechanical analyses of different serve and groundstroke techniques in tennis: A systematic scoping review. *PLoS One*, *18*(8), e0290320.
- Masrun, M., Umar, U., Yendrizar, Y., & Khairuddin, K. (2022). Efektivitas Case Method Terhadap Hasil Belajar Service Tennis. *Jurnal Patriot*, *4*(4), 353–363.
- Misbahuddin, M., Abdurrahman, A., & Razali, R. (2017). Hubungan power otot lengan dengan kemampuan servis tenis lapangan mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah angkatan 2014. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, *3*(4). <http://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/view/6808>
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Nababan, V. A. (2021). Pengaruh Latihan Groundstroke Dengan Menggunakan Sasaran Terhadap Kemampuan Groundstroke Komunitas Tennis Lapangan Unimed 2020 [PhD Thesis, UNIMED].
- Nugroho, U. (n.d.). Mempelajari Analisis Biomekanika Forehand Tennis Lapangan Pemain Yuniior Dan Senior. Penerbit Cv. Sarnu Untung. Retrieved March 25, 2024, from
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). Psikologi Olahraga Pengembangan Diri Dan Prestasi. Penerbit Adab.
- Prabowo, A. O. A., & Hakim, A. R. (2023). Efektivitas Program Terapi Pada Pasien Pasca Operasi Rekontruksi Anterior Cruciate Ligament (Acl) Di Ibestphysio Surakarta. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, *9*(2), 191–212.
- Roetert, E. P., Kovacs, M., Knudson, D., & Groppel, J. L. (2009). Biomechanics of the tennis groundstrokes: Implications for strength training. *Strength & Conditioning Journal*, *31*(4), 41–49.
- Rohadi, M., Sugiharto, M. S., Rahayu, S., & Hartono, M. (2021). *Latihan Model Drill, Foot Position, Kordinasi Mata dan Tangan pada Atlet Tennis Pemula* (Vol. 1). Zahira Media Publisher.

- Saleh, M. S., & Saleh, M. S. (2023). Analysis of Superior Extremity Strength on the Groundstroke Attack Skills of Tennis Athletes. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(4), 1001–1008.
- Syapri, V., Vistorsyapri, M., Latar, A., Magelang, N. A., Magelang, N. A., Armada, N., Magelang, N. A., Magelang, N. A., & Kunci, K. (2016). Groundstroke Backhand Drive Siswa Sekolah Tennis New Armada 2016 Skill Level Of Groundstroke Forehand Drive And Groundstroke Backhand Drive On Students Of New Armada Tennis School Magelang 2016. 1–10.
- Taktik, T. D. A. N., & Lapangan, B. T. (n.d.). *BERMAIN TENIS LAPANGAN*.
- Wibowo, R. A. T. (2017). Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran Berganti dan Pengulangan terhadap Kemampuan Pukulan Grounstroke Backhand Tennis Lapangan Ditinjau dari Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(2).
- With The Implementation Of Project-Based Learning At The. (n.d.). 22(12), 233–243.

\