

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK
DASAR TENIS LAPANGAN PADA ATLET SEMEN PADANG TENIS
CLUB (SPTC)**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri padang*



**FIKRATUZ ZAKIAH
NIM: 21087111**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

UJIAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan Teknik Dasar Tennis Lapangan pada Atlet Semen Padang Tennis Club (SPTC)

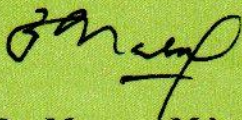
Nama : Fikratuz Zakiah
Nim/BP : 21087111/2021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2025

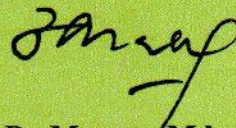
Disetujui oleh:

Ketua Departemen

Pembimbing



Dr. Masrun, M.kes
NIP. 196311041987031002



Dr. Masrun, M.kes
NIP. 196311041987031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

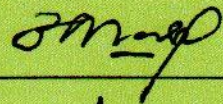
Judul : Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan
Teknik Dasar Tennis Lapangan Pada Atlet Semen
Padang Tennis Club (SPTC)
Nama : Fikratuz Zakiah
NIM/BP : 21087111/2021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2025

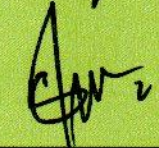
Tim Penguji

Tanda Tangan

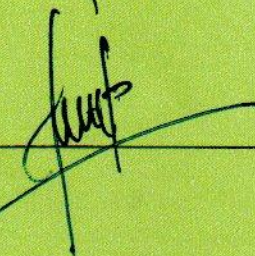
Pembimbing : Dr. Masrun, M.kes



Penguji 1 : Dr. Suci Nanda sari, M.Pd



Penguji 2 : Yogi Setiawan, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Tennis Lapangan Pada Atlet Semen Padang Tennis Club(SPTC)”**. Skripsi. Ini adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini adalah gagasan, rumusan, dan penelitian saya dengan dosen pembimbing, dosen penguji, dan pihak-pihak yang telah membantu saya menyelesaikan karya tulis ini.
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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2025

Yang membuat pernyataan



FIKRATUZ ZAKIAH
NIM: 21087111

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya penguasaan teknik dasar tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club (SPTC). Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar tenis lapangan. Teknik dasar meliputi: (1) pukulan servis (2) pukulan *groundstrok* (3) pukulan voli (4) footwork. Menggunakan metode eksperimen semu (quasi experiment). Instrumen penelitian ITN (international tennis number). Sampel penelitian berjumlah 19 orang karena Latihan sirkuit merupakan suatu latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan Dengan latihan sirkuit ini akan terjadi gabungan gerakan kemampuan teknik dasar sehingga gerakan tersebut akan terbiasa dan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar. Hasil pre-test rata-rata 121,6842 dan post-test rata-rata 148,5263. Uji normalitas kolmogorov-smirnov $0,655 > 0,05$ dan uji homogenitas $0,67 > 0,05$ menunjukkan data terdistribusi normal dan homogen. Diperoleh Uji paired sampel t-test pada 2-tailed diperoleh $0,001 < 0,05$ dengan demikian terdapat adanya pengaruh signifikan latihan sirkuit terhadap kemampuan teknik dasar atlet semen padang tenis club.

Kata Kunci: latihan sirkuit, kemampuan teknik dasar, ITN

ABSTRAK

The problem in this study is the lack of mastery of basic tennis techniques in Semen Padang Tennis Club (SPTC) athletes. The purpose of this study is to analyze the effect of circuit training on improving basic tennis technical abilities. Basic techniques include: (1) service strokes (2) groundstrokes (3) volley strokes (4) footwork. Using a quasi-experimental method. The research instrument is ITN (international tennis number). Sample the study consisted of 19 people because circuit training is an exercise carried out by forming several training posts. With this circuit training, there will be a combination of basic technical ability movements so that these movements will become accustomed and can improve basic technical abilities. The average pre-test result is 121.6842 and the average post-test is 148.5263. The Kolmogorov-Smirnov normality test is $0.655 > 0.05$ and the homogeneity test is $0.67 > 0.05$ indicating that the data is normally and homogeneously distributed. The 2-tailed paired sample t-test obtained $0.001 < 0.05$, thus there is a significant influence of circuit training on the basic technical abilities of Semen Padang Tennis Club athletes

Keywords: circuit training, basic technical abilities, ITN

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan teknik dasar tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club (SPTC)”. Adapun tujuan penulisan skripsi ini untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada departemen Kepelatihan Olahraga prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Puji syukur tak terhingga atas selesainya skripsinya ini, yang tak lain adalah berkat doa dan dukungan tiada henti dari kedua orang tua yaitu ayah Nasrul dan mama yuliadis. Kepada kedua orang tua yang tercinta yang telah memberikan doa dorongan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.
2. untuk adik-adikku tersayang terimakasih atas pengertian dan dukungan, untuk adik-adik kakak terus semangat untuk terus bersemangat mengejar cita-cita, tetap menjadi pribadi yang baik dan membanggakan keluarga.kakak sayang kalian berdua Nadhifa Khairunnisa dan M. Alif Yulianas.
3. Terima kasih untuk diri sendiri telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun prosesnya, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri dan sampai ketitik ini, saya berhasil menaklukkan nya terima kasih telah memilih untuk terus maju dan berjuang. Proud of myself.

4. Bapak Drs. Hendri irawadi, M.Pd selaku dosen pembimbing dari awal masuk kuliah sampe pengerjaan seminar prosposal yang telah memberikan masukan, bimbingan dan arahan walaupun sebentar tapi bapak membimbing kia sampe seminar proposal selesai. Terima kasih atas ilmu dan nasehat nya selama ini bapak, sehat selalu bapak.
5. Bapak Dr. Masrun, M.kes, selaku dosen pembimbing saya selama pengerjaan skripsi bab 4 dan 5, bapak bukan hanya pembimbing akademik tetapi bapak juga mentor yang senantiasa memberikan semangat dan arahnya selama mengerjakan skripsi. Terimakasih bapak kesabaran, waktu dan ilmu nya bapak
6. Buk Dr. Suci Nanda sari, M.Pd selaku kontributor satu dan yang selalu membimbing saya selama skripsi dan Bapak yogi setiawan, M.Pd kontributor dua yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk ujian skripsi ini.
7. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak Dr. Masrun, M.kes selaku Kepala Departemen Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
9. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
10. Seluruh staf tata usaha dan pegawai pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
11. Untuk teman-teman seperjuanganku dari smp hingga kini yang bernama: salsabila luthifia zuhri, Azizah chairunissa yang mau otw gelar nya dan Berliannisa elsan.,S.Pd duluan. Terima kasih atas segala kebersamaan dari smp hingga sekarang.

12. Untuk sahabat–sahabat terbaikku di perkuliahan maupun di kos yaitu Larassati, Milda Puspita Sari dan Nadjah Piprani terima kasih atas kebersamaan yang tak terlupakan sejak semester satu hingga detik ini. Semangat untuk menyelesaikan skripsi teman-teman ku, semoga kita semua sukses meraih impian masing-masing! Kalian hebat!

13. Teman-teman KEPEL angkatan 2021 yang telah berjuang bersama-sama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Padang, juli 2025

Fikratuz Zakiah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Tenis Lapangan	10
2. Kemampuan Servis	12
3. Kemampuan <i>Groundstroke</i>	17
4. Kemampuan <i>Volley</i>	24
5. Footwork	32
6. Latihan Sirkuit.....	42
B. Penelitian Relevan.....	45
C. Kerangka Konseptual	46
D. Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48

C. Populasi dan Sampel Penelitian	48
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
E. Jenis data dan Sumber Data	51
F. Instrumen Penelitian.....	51
G. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	70
1. Hasil Tes Awal kemampuan teknik dasar tenis lapangan	70
2. Hasil Tes Akhir Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan .	71
B. Pengujian Persyaratan Analisis	73
C. Pengujian hipotesis.....	75
D. Pembahasan.....	76
E. Keterbatasan penelitian	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	81
B. SARAN	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pembinaan Model Kanada	41
2. Populasi atlet Semen Padang Tennis Club.....	49
3. Skor penyajian servis.....	57
4. Interval ITN (international tennis number).....	
5. Hasil Tes Awal Kemampuan Teknik Dasar Atlet Tennis Lapangan Semen Padang Tennis Club	70
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Kemampuan Teknik Dasar Atlet Tennis Semen Padang Tennis Club.....	72
7. Descriptive statistics kemampuan teknik dasar.....	73
8. Uji normalitas kemampuan teknik dasar.....	74
9. Uji homogenitas kemampuan teknik dasar	75
10. Uji Hasil Pengujian Hipotesis	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Tennis	10
2. Perbedaan bola hasil pukulan service	15
3. Teknik Servis	16
4. Teknik Forehand	20
5. Teknik Backhand Satu Tangan	22
6. Teknik Backhand Dua Tangan.....	23
7. Continental grip.....	25
8. Sikap Siap	26
9. Ayunan Ke Belakang Forehand	28
10. Ayunan Raket Kebelakang Backhand.....	28
11. Ayunan Ke Depan Backhand	29
12. Ayunan Ke Depan Backhand	29
13. Ayunan Ke Depan Backhand	30
14. Ayunan Ke Depan Backhand	31
15. Ayunan Ke Depan Backhand	31
16. Pelaksanaan Voli Backhand	31
17. Pelaksanaan voli backhand	32
18. <i>Prep Step</i>	33
19. <i>Split Step</i>	34
20. <i>First Step</i>	35
21. <i>Crossover Step</i>	36
22. <i>Transition Steps</i>	37
23. <i>Multidirectional step</i>	38
24. Bagan Kerangka Konseptual.....	47
25. Ukuran lapangan tes ITN Groundstroke Depth dan Volley Depth	52
26. Ukuran lapangan tes ITN Groundstroke Accuracy dan service	53
27. Arena tes servis	54
28. Arena tes Groundstroke Depth.....	59

29. Arena tes groundstroke accuracy	61
30. Arena tes volley depth.....	62
31. Penilaian mobility	65
32. Histogram hasil tes awal dari kemampuan Teknik dasar tenis lapangan...	71
33. Histogram hasil tes akhir dari kemampuan teknik dasar tenis lapangan ...	72
34. Histogram uji normalitas tes kemampuanan teknik dasar.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	`Halaman
1. Program Latihan.....	87
2. Daftar Nama Atlet Semen Padang Tennis Club.....	101
3. Tes ITN PRE TEST atlet Semen Padang Tennis Club	102
4. Surat izin penelitian.....	103
5. Surat validasi alat	104
6. Surat balasan dari club	105
7. Bukti Dokumentasi.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan secara terstruktur dan terprogram yang dikelola secara profesional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang diperlombakan baik di tingkat daerah, nasional dan juga internasional (Bangun2016)

Menurut undang-undang olahraga (UU No 11 tahun 2022), olahraga dibagi menjadi 3 kategori: olahraga rekreasi, olahraga Pendidikan, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah bagian dari proses pendidikan. Ini terjadi baik disekolah formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Olahraga pendidikan dimulai pada usia dini, dengan bimbingan guru dan dukungan tim olahraga. salah satu komponen kesehatan dan kebugaran adalah olahraga rekreasi.

Olahraga rekreasi dapat dilakukan oleh setiap orang baik itu sekolah, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga. Tujuan dari olahraga rekreasi adalah untuk: (a) meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. (b) mempertahankan dan meningkatkan kekayaan budaya lokal dan nasional. Untuk meningkatkan martabat dan harkat bangsa, olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi atlet .

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap individu yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Ini dicapai melalui proses

pembinaan dan pengembangan yang direncanakan, berjenjang, dan berkelanjutan yang didukung oleh pengetahuan dan teknologi olahraga.

Sekarang pemain tenis bukan lagi hanya sekedar untuk mencari kebugaran atau untuk rekreasi, tapi juga sudah dijadikan Sebagai alat untuk mencapai prestasi. Ada beberapa turnamen yang diselenggarakan mulai dari Tingkat daerah, nasional hingga internasional yang digelar setiap tahun. (Banciu et al., 2023). Untuk mencapai hasil yang optimal, upaya pengembangan dan pembinaan prestasi harus mempertimbangkan beberapa hal seperti: sarana dan prasarana, metode latihan, pendekatan ilmiah untuk meningkatkan prestasi olahraga tenis. Usaha-usaha yang berkaitan dengan prestasi dan masalah yang ada harus dipisahkan dan diselesaikan (Brouwers, 2016).

Pemain tenis yang mampu memenangkan pertandingan adalah pemain tenis yang baik dan memiliki kondisi fisik seperti: daya tahan : mampu bermain dalam set yang Panjang dalam pertandingan tanpa kelelahan, kekuatan: pukulan yang kuat baik dalam *gruondstroke*, *volly*, *service*, kecepatan dan kelincahan: mampu bergerak dengan cepat untuk mengejar bola ke depan, ke belakang, kanan dan kekiri dengan tepat, cepat dan stabil dalam pengembalian bola. Koordinasi dan keseimbangan: gerakan yang terkoordinasi dengan baik dan keseimbangan ketika memukul bola dan menghasilkan pukulan yang konsisten dan tepat. menguasai teknik-teknik memukul: seperti kemampuan pukulan *groundstroke*, *volley*, *service* dan *footwork* yang bagus/gerakan kaki yang cepat dan lincah, .

Taktik dan strategis yang cerdas: membaca permainan lawan: mampu menyusun gaya permainan lawan, membaca kelemahan lawan, memanfaatkan peluang saat bertanding. Merencanakan strategis: mampu mengarahkan bola supaya jauh dari lawan dan penempatan bola yang baik, adaptasi: mampu beradaptasi dengan cepat baik itu keadaan kondisi lapangan, cuaca maupun teknik lawan. Mental yang tangguh: fokus dan konsentrasi saat pertandingan. Mental yang kuat: tidak mudah menyerah, mampu bangkit ditinggalkan dan memiliki kepercayaan yang tinggi. Pengendalian emosi: mampu mengendalikan emosi saat ada tekanan dari lawan. Motivasi yang tinggi: motivasi latihan dengan semangat, meningkatkan keterampilan bermain dan tidak cepat puas atas pencapaiannya. (Khurana, 2018)

Untuk mencapai prestasi yang diinginkan pemain harus menguasai teknik dasar, kondisi fisik yang baik, serta kemampuan untuk bermain tenis secara strategis dan taktik. Untuk menguasai permainan tenis lapangan seorang pemain harus menguasai teknik dasar (Irawadi, 2011) "kemampuan teknik dasar dalam permainan tenis lapangan yaitu ada *service*, *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*), *volley* (*volley forehand* dan *backhand*)". Dalam permainan tenis, terdapat pentingnya teknik dasar yang harus dikuasai. Jika seorang atlet memiliki prestasi yang baik, maka dapat dibuktikan ia juga menguasai teknik dasar yang baik. Oleh karena itu setiap pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar yang optimal, karena teknik adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi. (Syahputra & Bakhtiar, 2020)

Upaya untuk memahami dan menguasai teknik dasar dalam olahraga dapat dilakukan melalui penerapan berbagai bentuk latihan yang disusun bervariasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet secara sistematis, dengan mempertimbangkan variasi latihan yang efektif dalam mengoptimalkan perkembangan keterampilan. Salah satu cara adalah melalui latihan sirkuit, Latihan sirkuit adalah suatu latihan yang dilakukan dengan membentuk suatu latihan yang berisi beberapa pos latihan. Gabungan dari beberapa pos-pos ini disebut latihan sirkuit, dan setiap pos memiliki bentuk latihan tertentu dan digunakan untuk tujuan tertentu. setiap pos berisi teknik-teknik dalam tenis yaitu ada *service*, *groundstroke* dan *volley* . melalui latihan sirkuit yang diberikan oleh pelatih kepada atlet akan menghadirkan pengalaman baru (*new experience*) dalam mempraktekan kemampuan teknik dasar dalam olahraga tenis lapangan manfaat nya latihan sirkuit yaitu tidak cepat mengalami kebosanan dan selalu memunculkan semangat dalam mengikuti latihan yang diberikan karna latihan sirkuit memiliki latihan berbagai variasi latihan selain itu atlet bakal mudah menguasai teknik dasar secara menyeluruh dikarenakan banyaknya pos latihan yang berbeda-beda dan tantangan pada saat latihan.

Pada masa sebelum wabah corona, club semen padang tenis (SPTC) dikenal sebagai "club semen padang" karena keadaan dan kondisi yang di sebabkan oleh virus corona, club semen padang tidak melakukan latihan maupun pembinaan.

Pada desember 2023, setelah pandemi virus corona berakhir, club semen padang membuka Kembali latihan dan pembinaan dengan visi dan misi baru. Untuk memulai latihan kembali pengurus sepakak untuk mengganti nama club menjadi semen padang tenis club (SPTC). Proses perekrutan atlet SPTC dilakukan dengan menyebarkan brosur disekitar semen padang dan menggunakan platform online dan sosial media. Latihan dilakukan tiga kali seminggu tergantung pada kondisi pelatih, atlet dan lainnya. semen padang tenis club sudah beberapa kali mengikuti pertandingan dengan mengirim atlet untuk mencoba dan mencari pengalaman baru ada beberapa kendala yang dilihat seperti masih kurangnya kemampuan teknik dasar atlet. Oleh karena itu semen padang tenis club telah melaksanakan pembinaan dan pengembangan dalam bidang olahraga tenis lapangan. Pembinaan tersebut diantaranya bertujuan untuk meningkatkan beberapa kemampuan seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental

Berdasarkan hasil observasi ulang yang telah dilakukan tanggal 02 februari 2025 di club SPTC kenyataan masalah yang terdapat di club SPTC yaitu masih banyak kekurangan dan kelemahan saat melakukan kemampuan teknik dasar dalam tenis lapangan seperti *groundstroke*, *service* dan voli, saat latihan servis sering melakukan double fault, saat melakukan pukulan cenderung sulit menempatkan posisi kaki mereka dengan tepat saat memukul, dilihat dari program latihan masih kurang nya latihan voli oleh karena itu rendahnya prestasi atlet SPTC ini disebabkan oleh factor internal dan eksternal yang masih kurang seperti motivasi, kurangnya variasi metode latihan,

kurangnya strategi bermain, penguasaan teknik yang rendah, mental, kurangnya rasa percaya diri, kondisi fisik yang rendah, dan sarana prasarana. Maka dari itu perlunya model latihan yang bervariasi agar bisa menarik perhatian atlet untuk terus semangat berlatih agar bisa menguasai kemampuan teknik dasar yang baik sehingga bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal

Dari beberapa factor-factor yang terjadi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang terkait dengan masalah kemampuan teknik dasar tenis, sehingga dapat melahirkan salah satu solusi dalam masalah tersebut. Melihat kenyataan perlu diperhatikan lagi latihan yang dipakai untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet agar dapat menguasai teknik dengan baik. Dengan permasalahan diatas perlu adanya peningkatan kemampuan mereka dalam melakukan teknik dasar, dengan cara metode latihan sirkuit. Latihan sirkuit adalah jenis latihan yang dilakukan dengan menggunakan beberapa pos latihan, gabungan pos-pos ini disebut sirkuit dan setiap pos memiliki jenis latihan tertentu dan digunakan untuk tujuan tertentu. yang dikenal dengan latihan sirkuit. Latihan sirkuit ini menggunakan 6 pos bentuk latihan setiap pos berisi kemampuan teknik dasar tenis lapangan seperti servis sebelah kanan, servis sebelah kiri, forehand, backhand, volli forehand, volli backhand

Dengan latihan sirkuit ini akan terjadi gabungan gerakan sehingga gerakan tersebut akan terbiasa dan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar tersebut. Solusinya memberi bentuk latihan sirkuit pada latihan dapat memberikan keuntungan seperti bentuk-bentuk latihan yang bervariasi setiap

pos maka dari itu atlet tidak merasa bosan dalam latihan terhadap kemampuan teknik dasar tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club(SPTC)

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih kurang nya penguasaan teknik dasar tenis seperti *service*, *groundstroke*, *volly*
2. Setiap latihan maupun bertanding atlet saat melakukan servis sering *double faults*
3. Dilihat dari program latihan masih kurang nya latihan pada teknik *volly*
4. Sering kali sulit untuk menempatkan posisi kaki dengan tepat saat memukul bola
5. Masih kurang nya motivasi atlet
6. Masih kurang nya variasi dalam latihan, dan program latihan yang kurang menarik
7. Masih kurang nya mental dan percaya diri atlet
8. Masih kurang nya kondisi fisik atlet
9. Masih kurang nya strategis dalam pertandingan
10. Masih kurang nya sarana dan prasarana

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya masalah penelitian, oleh karena itu berbagai keterbatasan yang peneliti miliki maka penelitian ini hanya

membahas: ”pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan teknik dasar yang meliputi: *service*, *groundstroke*, *volley* pada atlet semen padang tenis club (SPTC)”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar pada atlet semen padang tenis club (SPTC)”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar pada atlet semen padang tenis club (SPTC).

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang didapatkan dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis :
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah-masalah mengenai Tingkat Kemampuan *Service*, *Groundstroke* dan *Volley* Atlet Semen Padang Tenis Club.

2. Secara Praktis

- a. Bagi penulis, penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru tentang tenis lapangan.
- b. Bagi atlet, dapat mengetahui tingkat kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan *service*, *groundstroke* dan *volley*.
- c. Bagi pelatih, Penelitian ini memberikan informasi terkait tingkat kemampuan *service*, *groundstroke* dan *volley* sehingga pelatih dapat dijadikan data untuk penyusunan program latihan kedepan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pre-test dan pos-test rank setiap atlet semen padang tenis club menunjukkan bahwa: tes awal (pree-test) kemampuan teknik dasar tenis lapangan menunjukkan 31,58 % (6 orang) atlet berada pada ITN 10 (rekreasi), 47,37% (9 orang) atlet berada pada ITN 9 (rekreasi), 10,53% (2 orang) atlet berada pada ITN 8 (rekreasi), 10,53 % atlet berada pada ITN 7 (intermediet). datates ak hir kemampuan teknik dasar tenis lapangam yang menunjukkan sebesar 15,79% (3 oarang) atlet berada pada ITN 10 (rekreasi), 21,05% (4 orang) atlet berada pada ITN 9 (rekreasi), 42,11% (8 orang) atlet berada pada ITN 8 (rekreasi), 15,79% (3 orang) berada pada ITN 7 (menengah), 5,26% berada pada ITN 6 (lanjutan).

Dari penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa: terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan teknik dasar tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club (SPTC) didasari hasil analisis t-test, dimana diperoleh uji paired sample t test pada 2-tailed di peroleh skor $0.001 < 0.05$.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar tenis lapangan , diantaranya:

1. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih Club SPTC, disarankan untuk menggunakan latihan sirkuit karna bentuk-bentuk latihan yang bervariasi setiap pos. maka dari itu atlet tidak merasa bosan dalam latihan terhadap kemampuan teknik dasar tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club, mempelajari teknik dasar secara keseluruhan dan membuat atlet kaya dengan gerak teknik. untuk peningkatan kemampuan kemampuan teknik dasar atlet dan merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan latihan
2. Bagi atlet, khususnya bagi atlet Club SPTC disarankan untuk melakukan latihan sirkuit dengan teratur dan kontinu untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar serius dan disiplin yang tinggi dalam melaksanakan proses latihan. Selanjutnya untuk menambah jam latihan mandiri diluar jam latihan yang telah ditetapkan oleh pelatih.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan mengembangkan data yang sudah ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilo,lans. (2024). *tenis lapanga:sejarah,teknik dan strategis modren*. penerbit NEM.
- Banciu, A.-N., Popirlan, C. I., & Cosma, G. (2023). Tennis Tournaments from the Perspective of Sport Tourism. *Journal of Environmental Management and Tourism*. [https://doi.org/10.14505/jemt.14.2\(66\).13](https://doi.org/10.14505/jemt.14.2(66).13)
- Bafirman.(2013).Fisiologi olahraga.Malang:wineka media.
- Bakhtiar, S., & Ballard, R. J. (2015). *Pembinaan Prestasi Tenis*.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Basuki, I. & Hariyanto. (2015). Asesmen pembelajaran. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Budi, D. R., Syafei, M., Listiandi, D. A., & Widanita, N. (2022). *Bahan Ajar Tenis Lapangan*. 1–41.
- Brett, C. S. C. S., Chris, M. S., & Apt, A. H. F. S. (n.d.). Exercise-Routine-for Hashimotos-in-PDF
- Brouwers, J. (2016). *The Role of Elite Sport Policies, Pathways and Inter-Organisational Relationships in Developing Elite Tennis Players*. <https://doi.org/10.25904/1912/854>
- Dr. Yasriuddin, M. P., & Dr. Wahyudin, M. P. (2017). TENIS LAPANGAN Metode Mengajar & Teknik Dasar Bermain. In *Yogyakarta: Andi*. [http://eprints.unm.ac.id/10212/1/Naskah BUKU-- TENIS LAPANGAN %28Kirim Percetakan%29.pdf](http://eprints.unm.ac.id/10212/1/Naskah%20Buku%20TENIS%20LAPANGAN%20Kirim%20Percetakan%29.pdf)
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Gatot Margisal Utomo, & Daru Cahyono. (2020). Analisis Gerak Teknik Dasar Dalam Melakukan Pukulan Servis Pada Atlet Tenis Lapangan Usia 13–15 Tahun Di Semen Indonesia Tenis Akademi. *Journal STAND: Sports Teaching and Development*, 1(1), 22–26. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2329>

- Genevoius, C., Reid, M., Rogowski, L., & Crespo, M. (2014). Performance factors related to the different tennis backhand groundstroke: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Irawadi, H. (2011). *Cara menguasai tenis*. Penerbit Wineka Media Malang.
- Irawadi, Hendri. (2016). *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Padang: Wineka Media Malang.
- Irawadi, Hendri. (2019). *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Padang: FIK UNP Padang
- ITN-Assesment-Guide-levels-4-and-5 instrumen penelitian*. (n.d.).
- Jefri, M., Fardi, A., Irawadi, H., & Masrun, M. (2021). Pengaruh Metode Pembelajaran Global dan Elementer terhadap Kemampuan Groundstroke. *Jurnal Patriot*, 3(3), 257–271. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i3.779>
- Khurana, S. (2018). *Effective Conditioning Program for Junior Tennis Players*. <https://doi.org/10.19080/JPFMTS.2018.04.555629>
- Kurniawan, D. A. W., Wijayanto, D. A., Amiq, F., & N.H, M. H. (2021). eBook-Psikologi-Olahraga. In *Akademi Pustaka: Vol. 14 x 21 cm*.
- kurniawan, W., Jatra, R., & Riau, U. I. (2025). TIINGKAT KEMAMPUAN DASAR TENIS LAPANGAN.
- Kwon, S., Pfister, R., Hager, R. L., Hunter, I., & Seeley, M. K. (2017). Influence of tennis racquet kinematics on ball topspin angular velocity and accuracy during the forehand groundstroke. *Journal of sports science & medicine*, 16(4), 505.
- Lardner, Rex. 2013. *Teknik dan Strategi untuk Profesional*. Semarang : Dahara Prize
- Mardela, R., Fakultas, D., Keolahragaan, I., Negeri, U., Roma, P., Fakultas, D., Keolahragaan, I., & Negeri, U. (n.d.). *Romi Mardela adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Roma Irawan adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang* 152. 152–166
- Martin. (2022). *Tennis Footwork - How to Improve*. 13 Juni 2022. https://www-tennisfitness-com.translate.goog/blog/how-to-improve-tennis-footwork?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Mursalin, A. P. (2019). *Analisis Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Flat Atlet Tenis Lapangan Club Yuniior Soppeng*.

- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1–10.
- Ngatman, Soewito. "Tes, Pengukuran, dan Evaluasi Pendidikan Jasmani." *Yogyakarta. FIK UNY* (2011).
- Ninla Elmawati Falabiba. (2019). *Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Keterampilan Groundstroke Forehand Tennis Lapangan Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi Angkatan 2017*.
- Nurhidayat, indarto, P., & Sistiasih, V. S. (2020). Pembelajaran tenis lapangan. Muhammadiyah Universitas press.
- Nurjaya, D. R. (2009). Tahapan Pembinaan Atlet Jangka Panjang. (*Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa*).
https://www.academia.edu/download/52365318/TAHAPAN_PEMBINAAN_ATLET_JANGKA_PANJANG.pdf
- Oktavianus, irfan, & Anwar, yudha ilhajri. (2021). *tinjaun kondisi fisik*. Prabowo,
- A., Raibowo, S., Nopianto, Y. E., & Sahri, J. (2021). Development of Digital Based Tennis Footwork Instruments. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 282.
<https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5377>
- Pratama Ginting, F., Agustina, D., & Gunawan, R. (2023). Pengaruh Pemberian
- Putra, D. (2019). Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Di SMAN 12 Padang. *Journal Pendidikan Rokania*, 1(1), 1689–1699
- Saleh, M. S. (2023). *Buku Ajar Pembelajaran Tennis Lapangan*.
- Shimokawa, R., Nelson, A., & Zois, J. (2020). Does ground-reaction force influence post-impact ball speed in the tennis forehand *groundstroke*. *Sports Biomechanics*, 00(00), 1–11.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sukerti, Ni Luh., Kanca, I Nyoman., Sudarmada, I Nyoman. (2017). "Pengaruh .Pelatihan Continuous Circuit Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) dan KapasitasVitalParu". *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, Volume 5 Nomor3, (11-22).
- Syafei, M. (2019). Buku panduan teknik dasar tenis lapangan. Purwokerto: Unsoed Press.

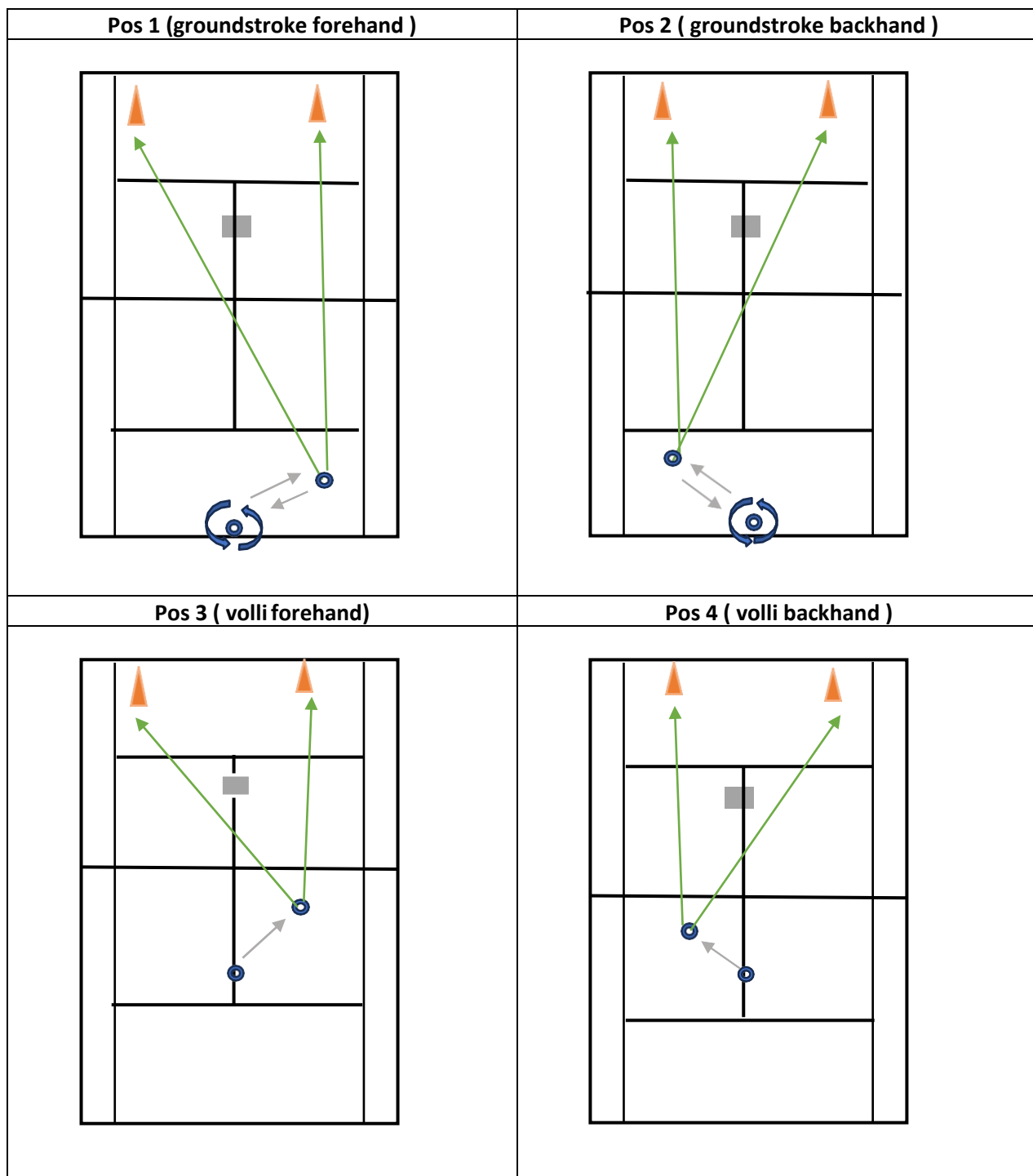
- Syahputra, R., & Bakhtiar, S. (2020, August 25). *The Effect of Training Method and Basic Movement Towards Basic Technique of Beginner Tennis Athletes Aged 8-10 Years in Sekora Tennis Club at Padang*. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.200824.092>
- Ratnasari, D., & Sutoda, A., (2018). Pengaruh pengaturan block and Random Practice terhadap hasil belajar forehand dan backhand groundstroke dalam permainan tenis: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Doi: 10.17509/jpjo.v3i1.10549.
- Ulha, I., & Hermanzoni. (2018). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kemampuan Groundstroke. *Jurnal Patriot Olahraga*, 2(3), 313–319.
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Velle Grcia, C.(2020).Circuit training for 12 and under tennis players:an-court exercise proposal. *ITF Coaching & scince Review*, 28(80), 31-34. <http://doi.org/10.52383/itfcoaching.v28i80.67>
- Williams, K., & Hebron, C. (2018). The immediate effects of serving on shoulder rotational range of motion in tennis players. *Physical Therapy in Sport*, 34, 14-20.

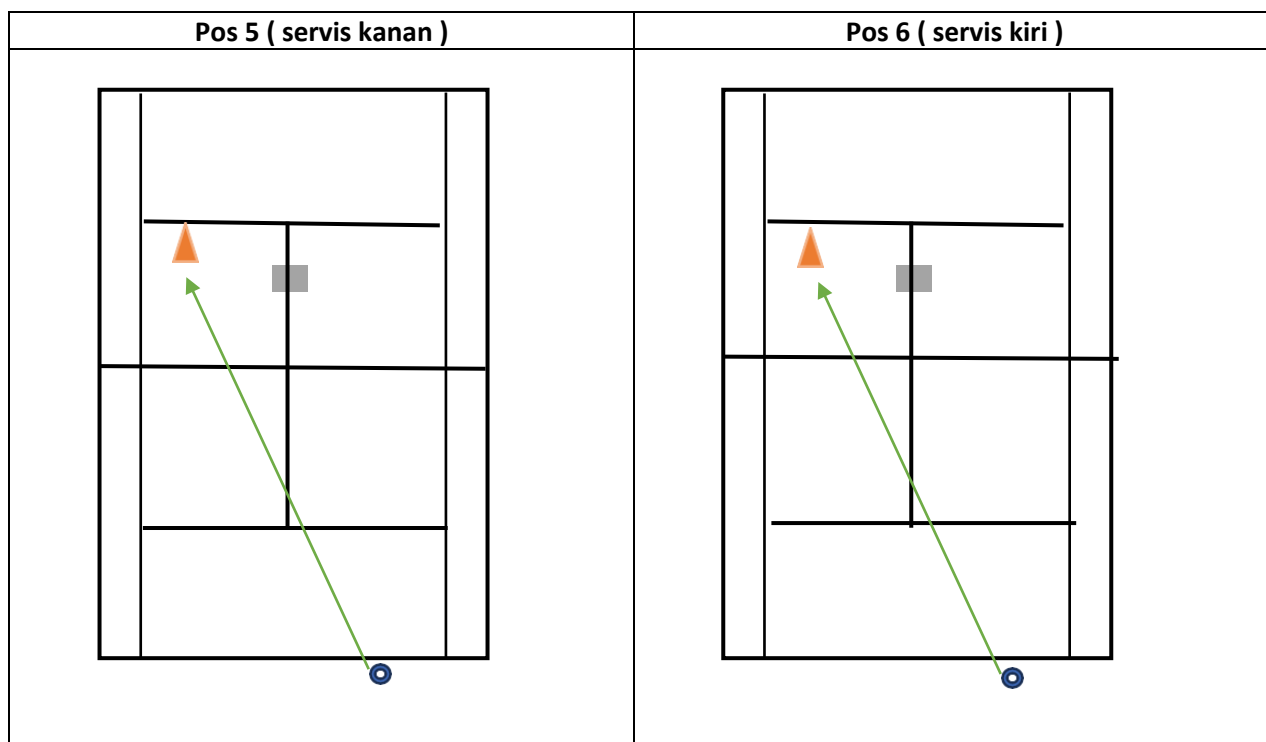
SATUAN LATIHAN HARIAN

Pertemuan: 1-2

Tujuan: permainan mengetahui kemampuan awal teknik dasar atlet tenis

Kegiatan	Durasi	Set	Rec antar pos	Rec antar set	Ket
Persiapan: pembukaan, doa	15 menit				(●=atlet (▲)=sasaran →=arah bola
Pemanasan: game					
Latihan inti: latihan kemampuan teknik dasar	10 m/pos	3	Recovery aktif	2 menit	
Penutup: colling down, evaluasi Latihan	10 menit				



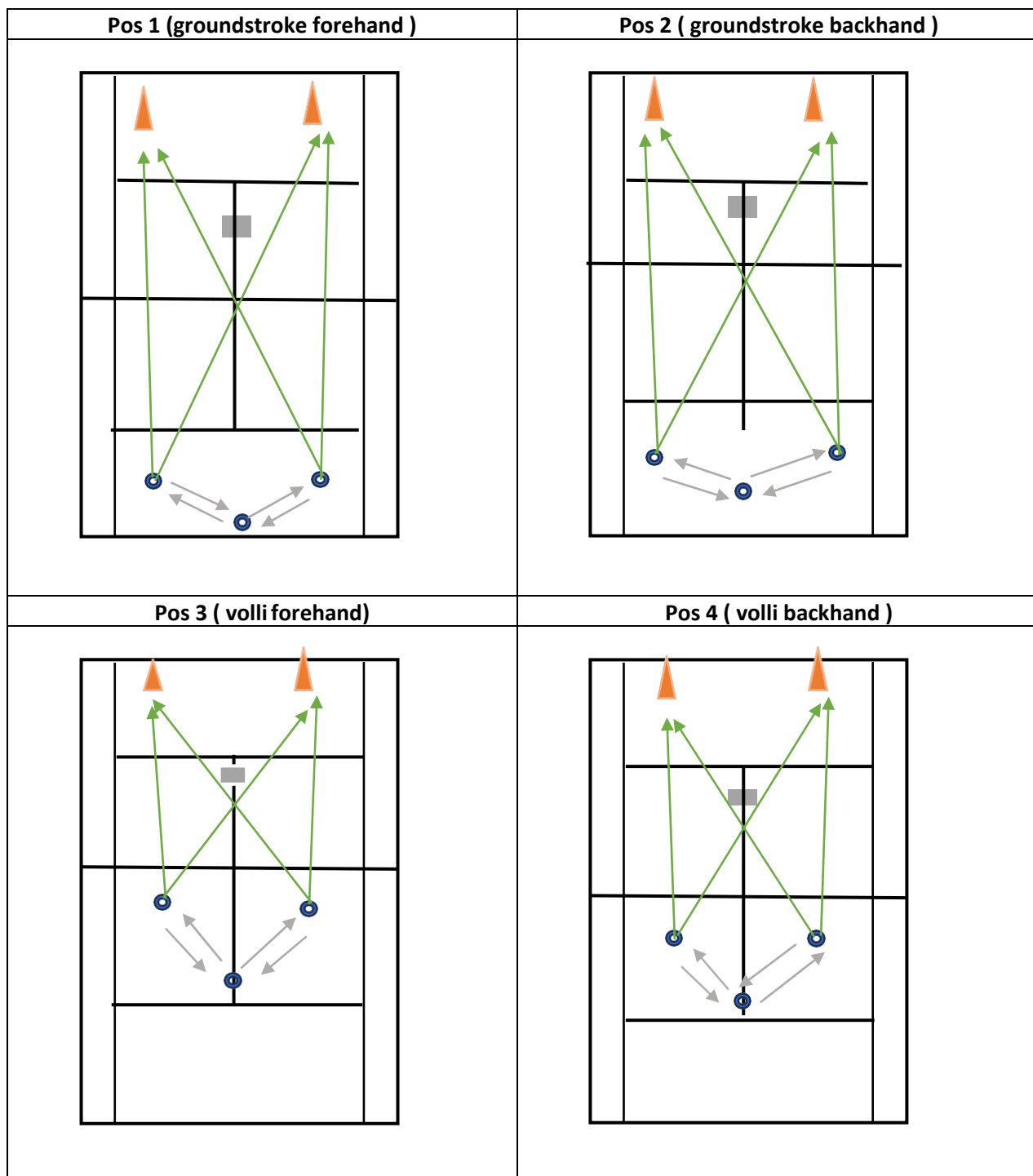


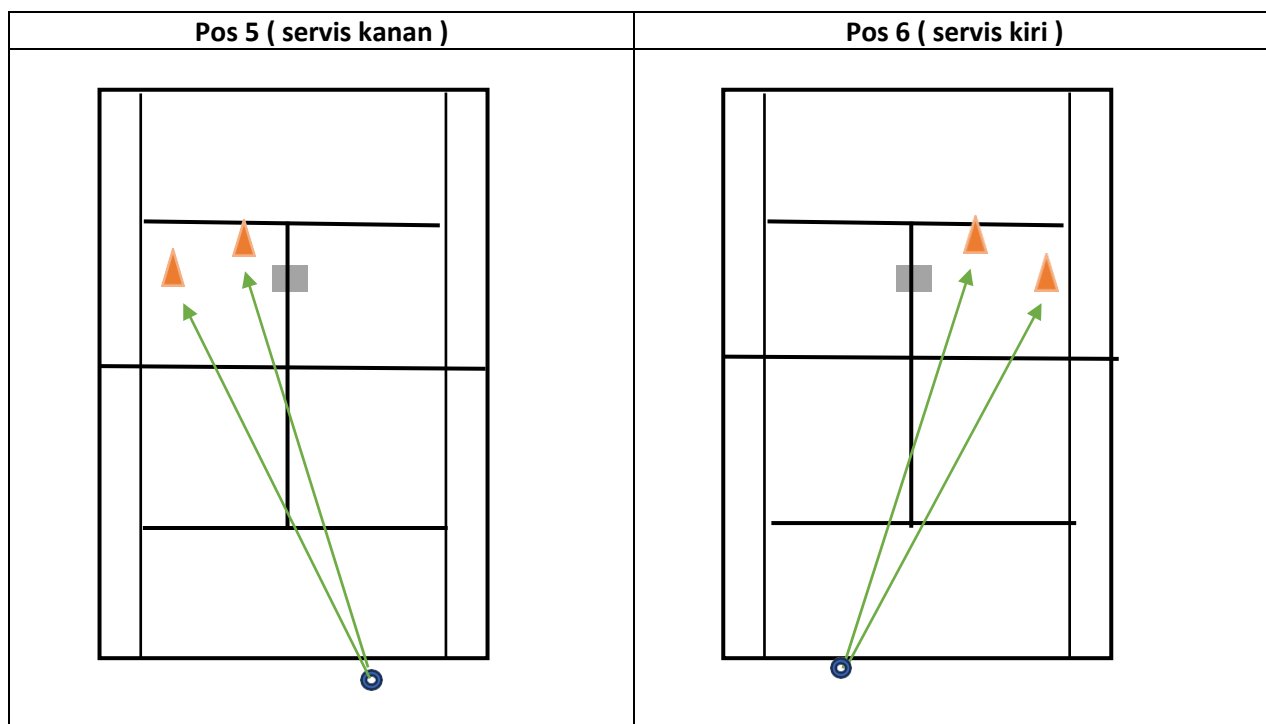
SATUAN LATIHAN HARIAN

Pertemuan: 3-4

Tujuan: permainan mengetahui kemampuan awal teknik dasar atlet tenis

Kegiatan	Durasi	Set	Rec antar pos	Rec antar set	Ket
Persiapan: pembukaan, doa	15 menit				(●=atlet (▲)=sasaran →)=arah bola
Pemanasan: game					
Latihan inti: latihan kemampuan teknik dasar	10 m/pos	3	Recovery aktif	2 menit	
Penutup: colling down, evaluasi Latihan	10 menit				



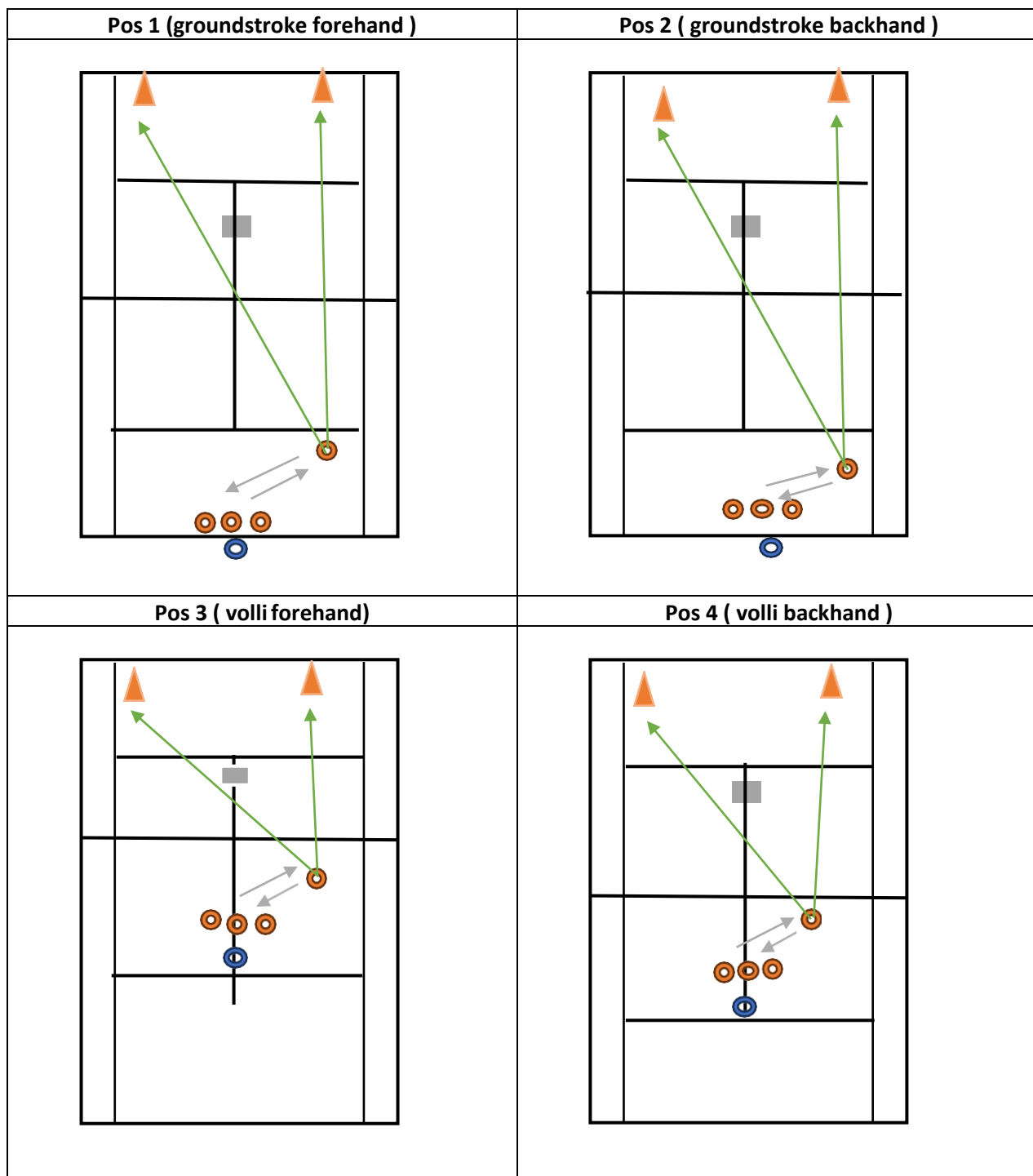


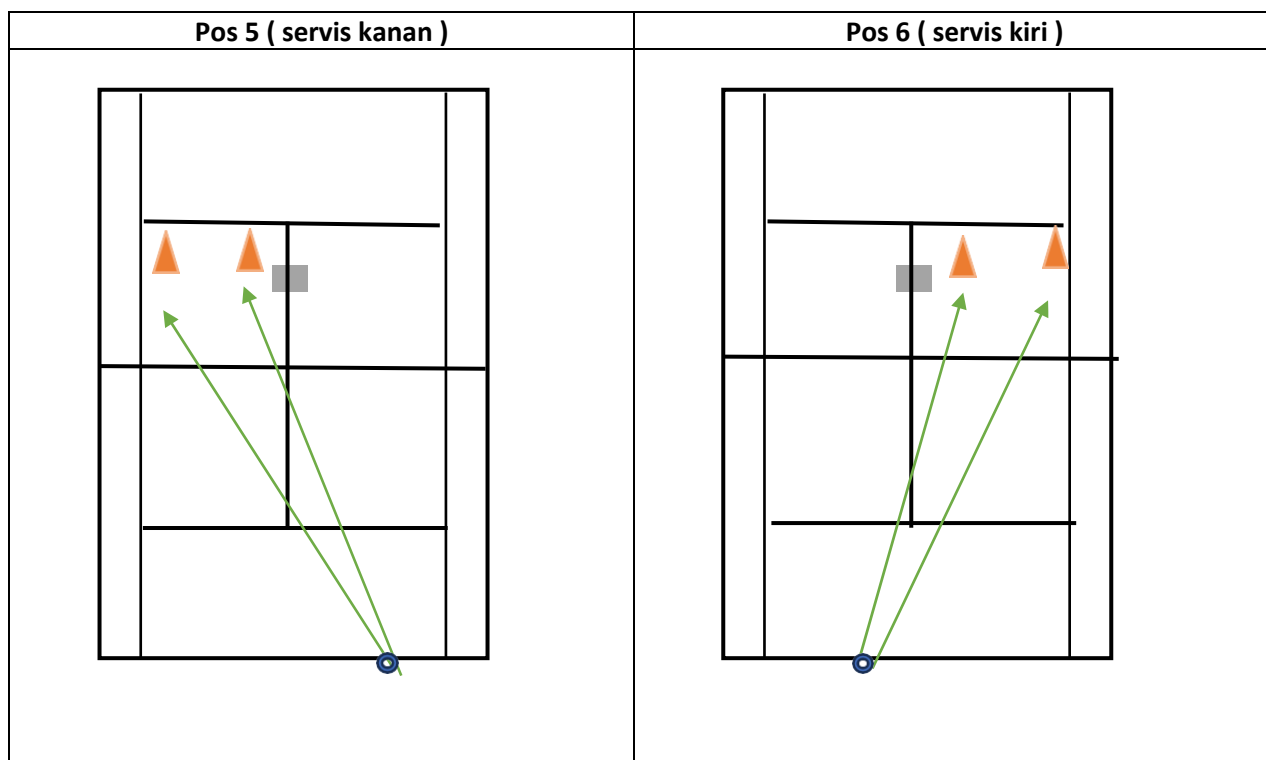
SATUAN LATIHAN HARIAN

Pertemuan: 5-6

Tujuan: permainan mengetahui kemampuan awal teknik dasar atlet tenis

Kegiatan	Durasi	Set	Rec antar pos	Rec antar set	Ket
Persiapan: pembukaan, doa	15 menit				(●)=atlet (▲)=sasaran →)=arah bola
Pemanasan: game					
Latihan inti: latihan kemampuan teknik dasar	10 m/pos	3	Recovery aktif	2 menit	
Penutup: colling down, evaluasi Latihan	10 menit				



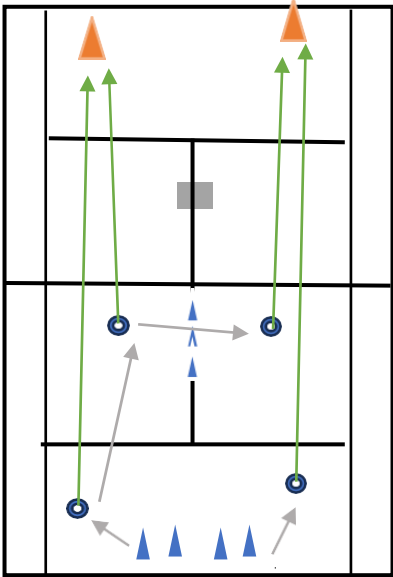
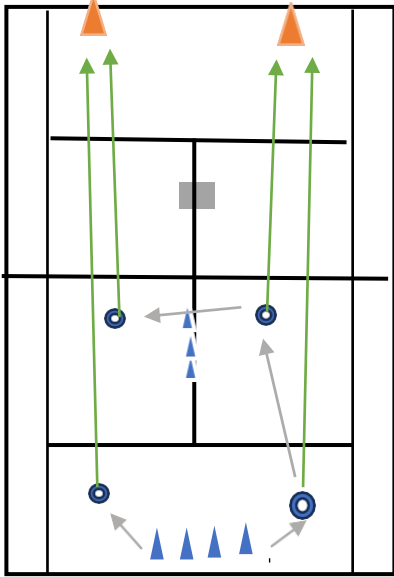
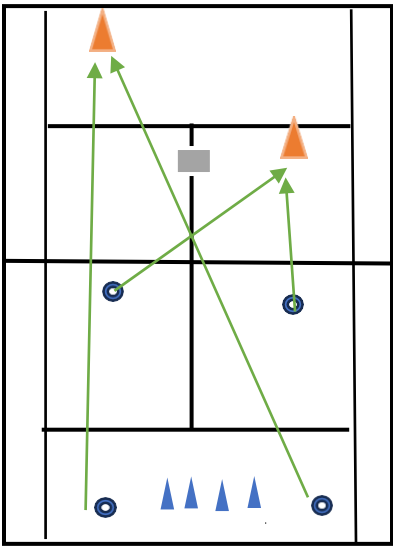
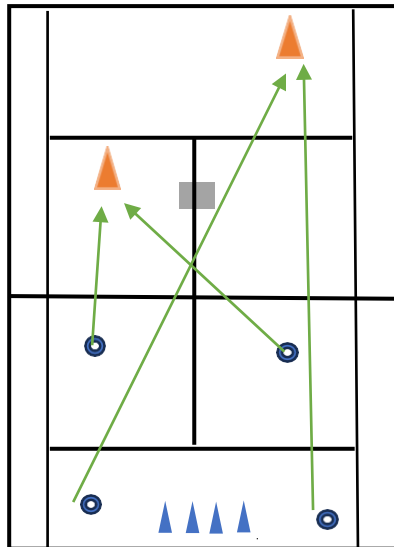


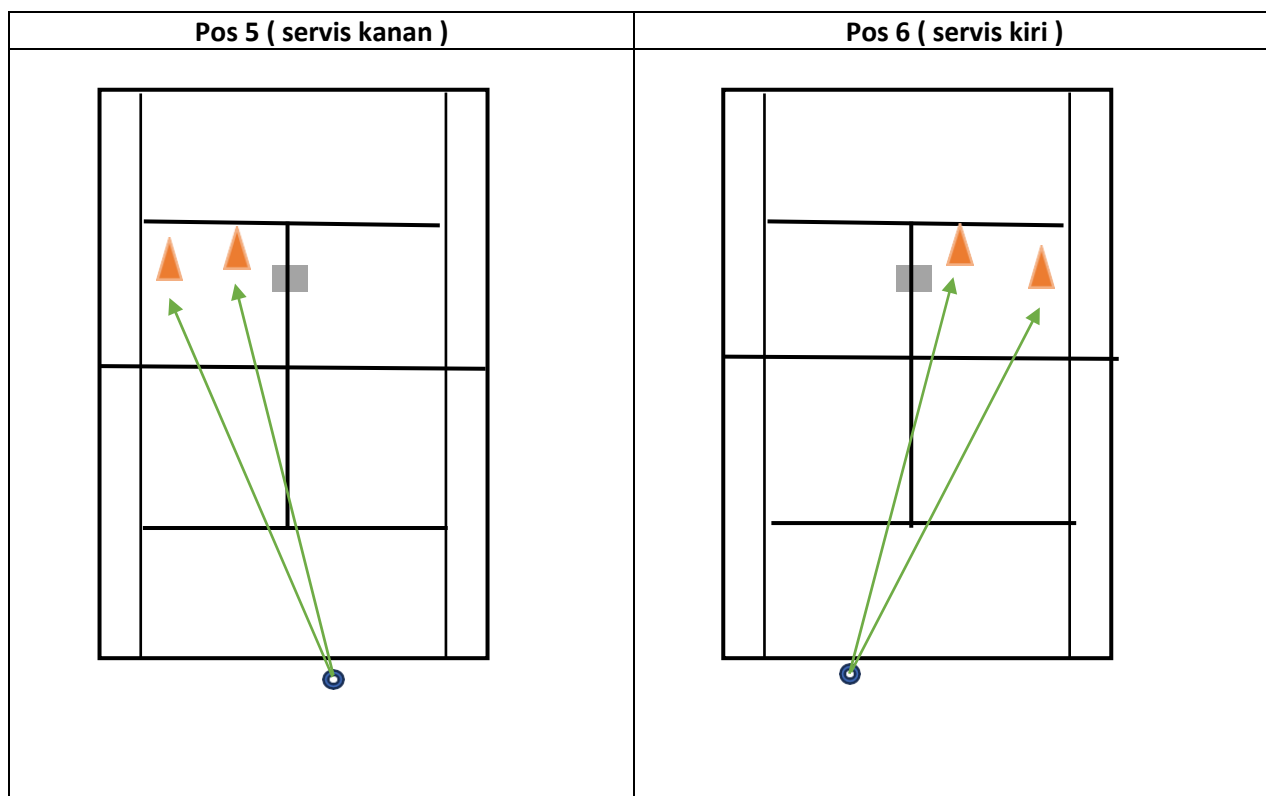
SATUAN LATIHAN HARIAN

Pertemuan: 7-8

Tujuan: permainan mengetahui kemampuan awal teknik dasar atlet tenis

Kegiatan	Durasi	Set	Rec antar pos	Rec antar set	Ket
Persiapan: pembukaan, doa	15 menit				(●=atlet (▲=target (→)=arah bola
Pemanasan: game					
Latihan inti: latihan kemampuan teknik dasar	12 m/pos	3	Recovery aktif	2 menit	
Penutup: colling down, evaluasi Latihan	10 menit				

Pos 1 (diawali dengan melompati cone,groundstroke forehand,forehand dan voli forehand,forehand) 	Pos 2 (diawali dengan melompati cone groundstroke backhand, backhand dan voli backhand,backhand) 
Pos 3 (melompati cone groundstroke forehand,forehand dan voli forehand backhand) 	Pos 4 (melompati cone groundstroke forehand, backhand dan voli backhand , backhand) 



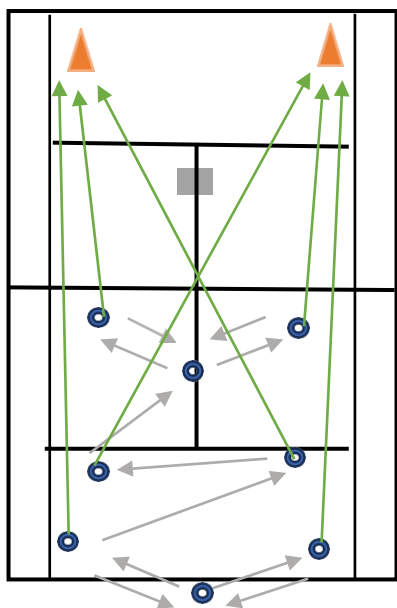
SATUAN LATIHAN HARIAN

Pertemuan: 9-10

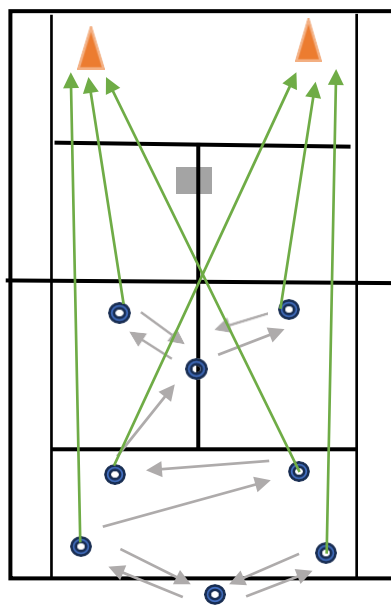
Tujuan: permainan mengetahui kemampuan awal teknik dasar atlet tenis

Kegiatan	Durasi	Set	Rec antar pos	Rec antar set	Ket
Persiapan: pembukaan, doa	15 menit				(●=atlet (▲)=sasaran →=arah bola
Pemanasan: game					
Latihan inti: latihan kemampuan teknik dasar	12 m/pos	3	Recovery aktif	2 menit	
Penutup: colling down, evaluasi Latihan	10 menit				

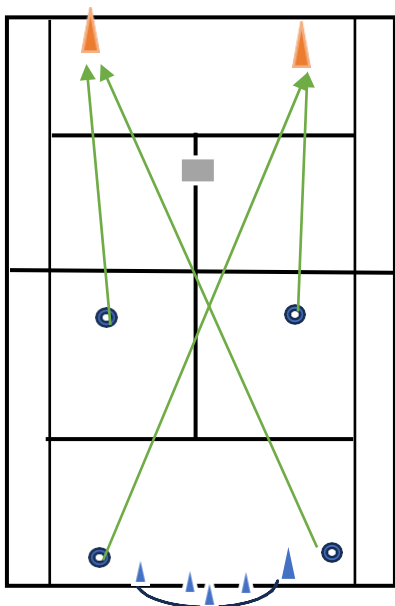
Pos 1 (G. panjang forehand,backhand,G.pendek forehand,backhand dan volli forehand,backhand)



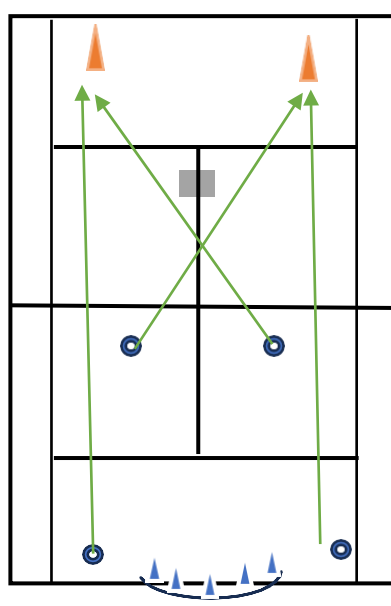
Pos 2 (G.panjang forehand,forehand, G.pendek backhand,backhand,volli forehand dan backhand)

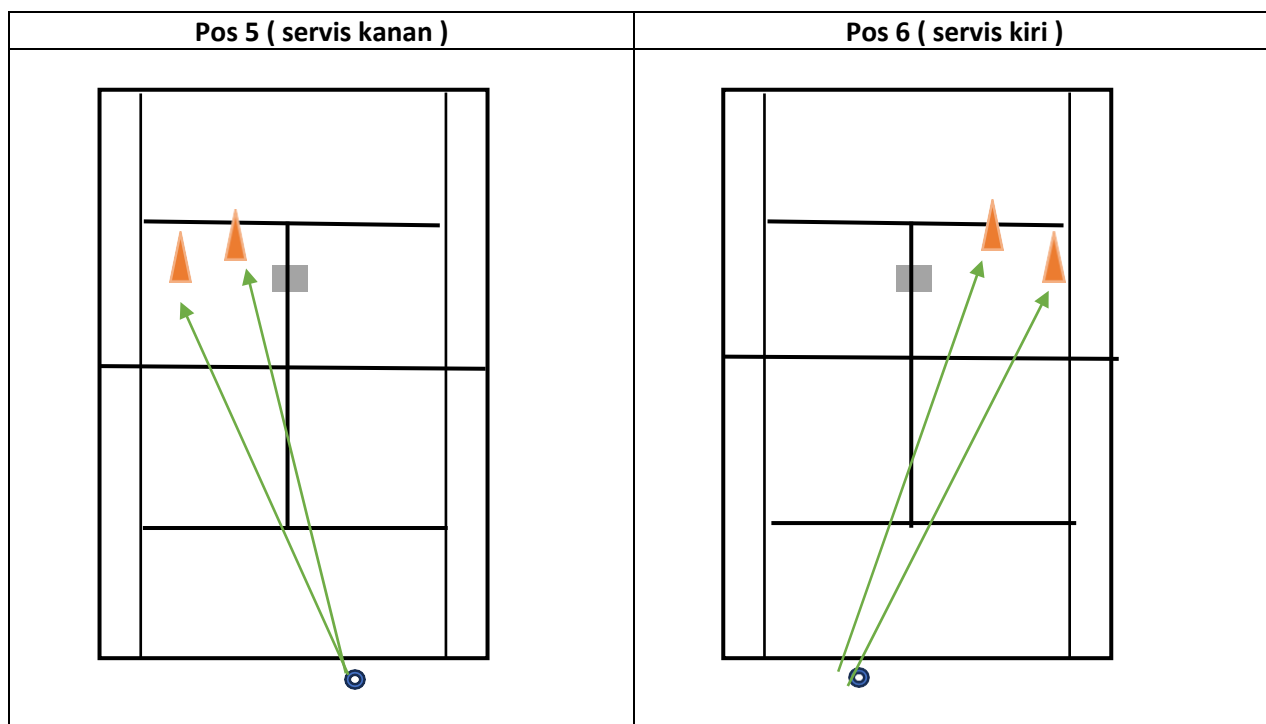


Pos 3 (groundstroke forehand , backahnd dan volli forehand,backhand)



Pos 4 (graoundstroke backhand,forehand dan volli forehand,backhand)



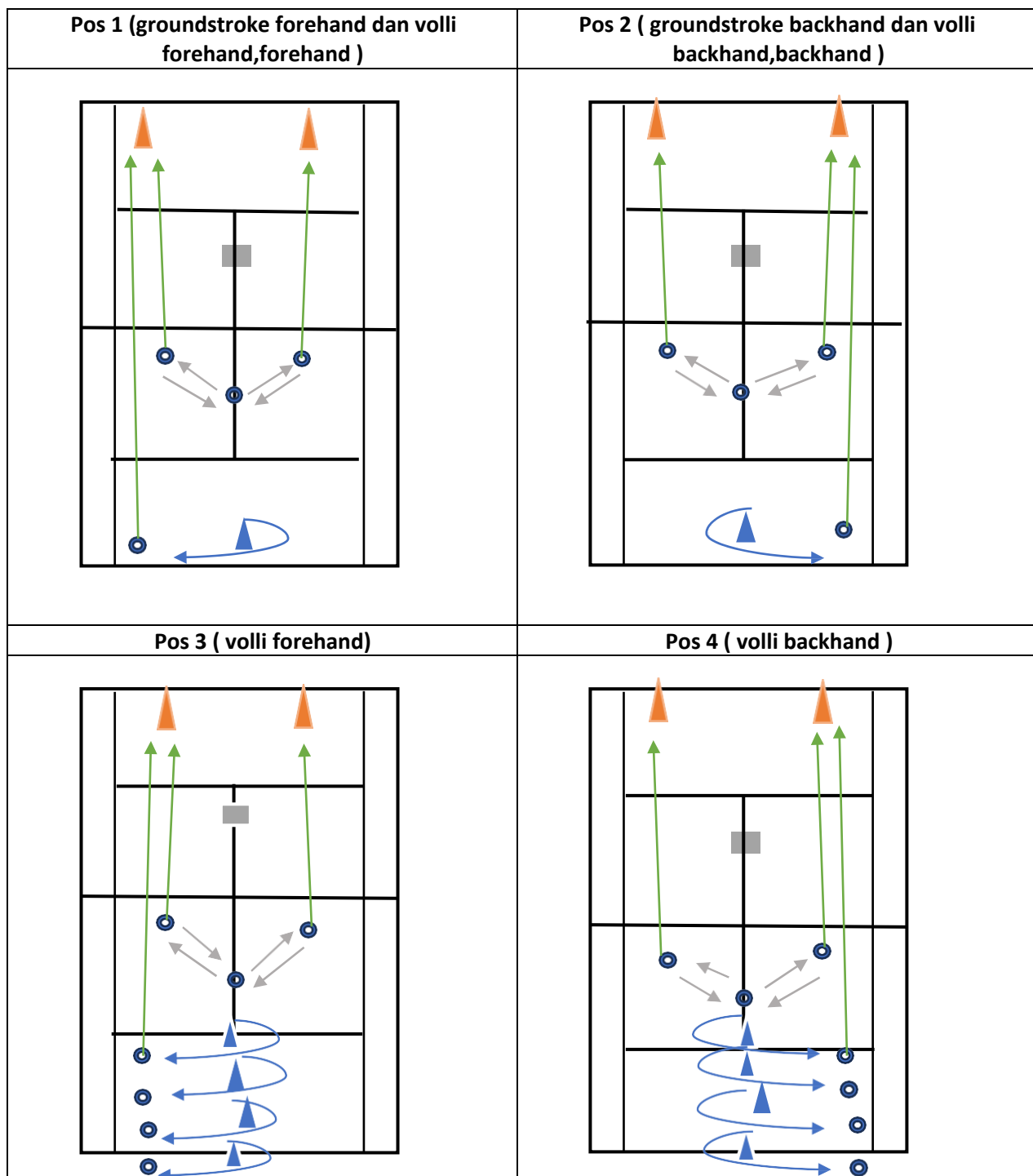


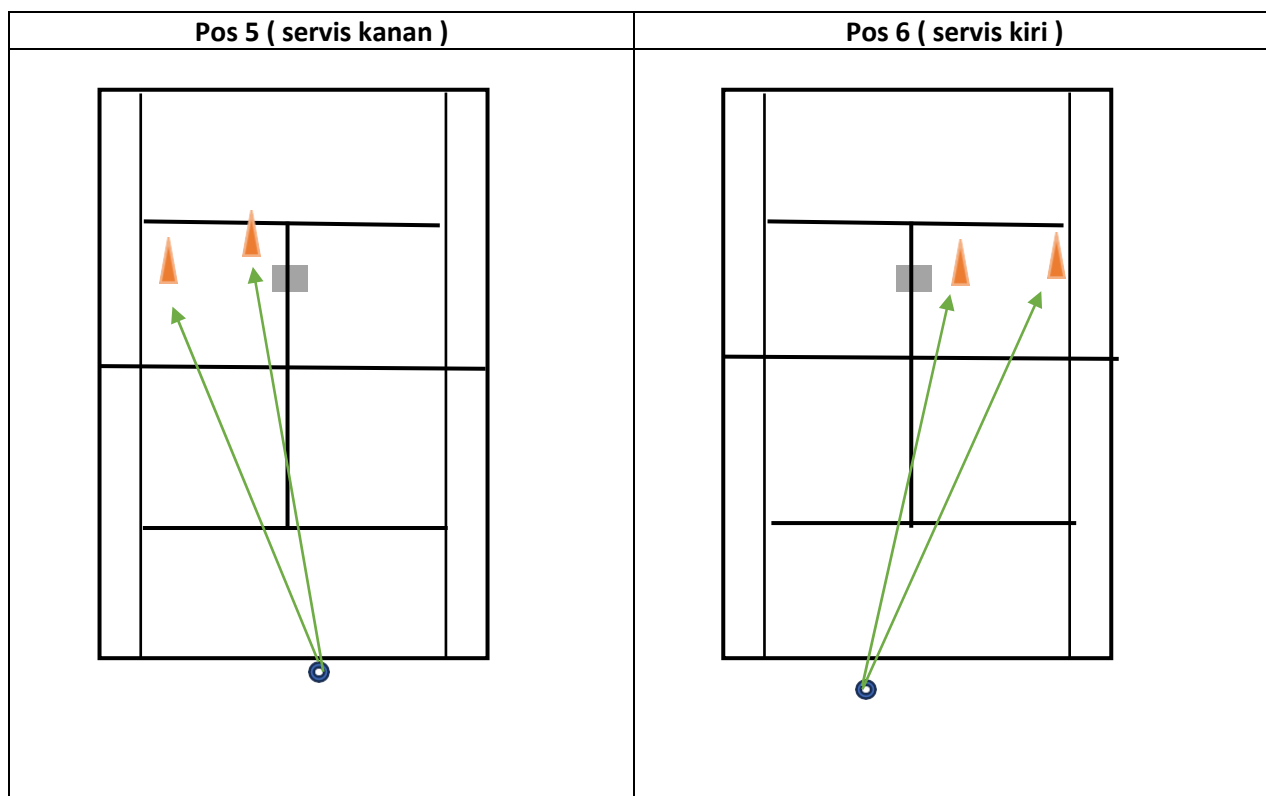
SATUAN LATIHAN HARIAN

Pertemuan: 11-12

Tujuan: permainan mengetahui kemampuan awal teknik dasar atlet tenis

Kegiatan	Durasi	Set	Rec antar pos	Rec antar set	Ket
Persiapan: pembukaan, doa	15 menit				(●)=atlet (▲)=sasaran →)=arah bola
Pemanasan: game					
Latihan inti: latihan kemampuan teknik dasar	12 m/pos	3	Recovery aktif	2 menit	
Penutup: colling down, evaluasi Latihan	10 menit				





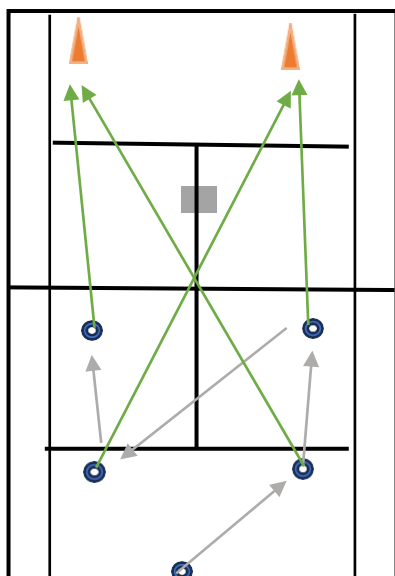
SATUAN LATIHAN HARIAN

Pertemuan: 13-14

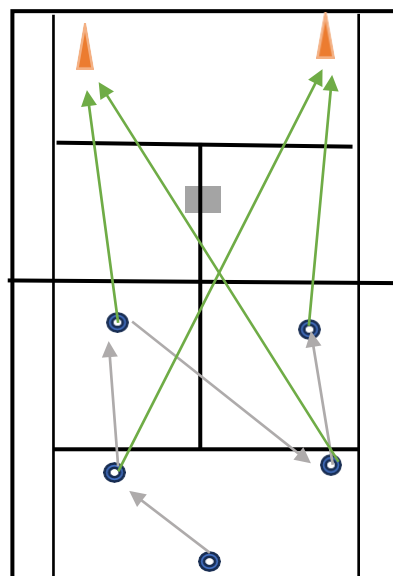
Tujuan: permainan mengetahui kemampuan awal teknik dasar atlet tenis

Kegiatan	Durasi	Set	Rec antar pos	Rec antar set	Ket
Persiapan: pembukaan, doa	15 menit				(●=atlet (▲=target)=sasaran →)=arah bola
Pemanasan: game					
Latihan inti: latihan kemampuan teknik dasar	14 m/pos	3	Recovery aktif	2 menit	
Penutup: colling down, evaluasi Latihan	10 menit				

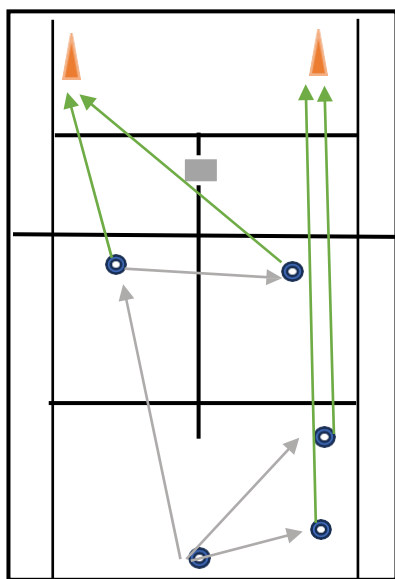
Pos 1 (groundstroke forehand,backhand dan volli forehand)



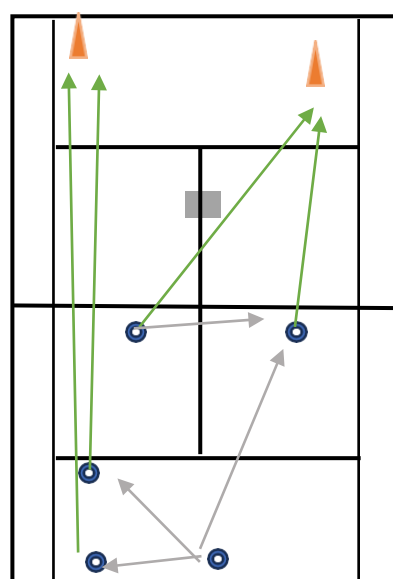
Pos 2 (groundstroke backhand,forehand dan volli backhand)

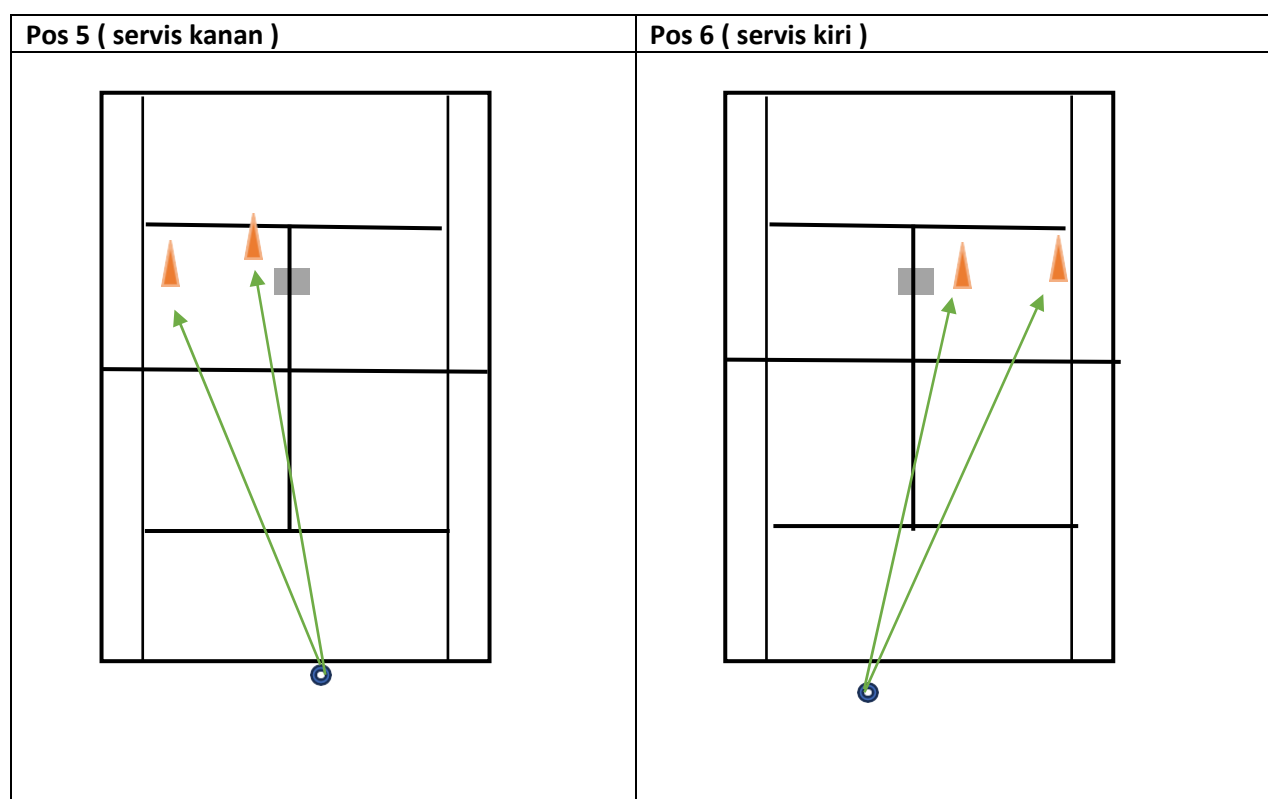


Pos 3 (groundstroke forehand, forehand dan volli forehand dan backhand)



Pos 4 (groundstroke backhand, backhand dan volli forehand dan backhand)





SATUAN LATIHAN HARIAN

Pertemuan: 15-16

Tujuan: permainan mengetahui kemampuan awal teknik dasar atlet tenis

Kegiatan	Durasi	Set	Rec antar pos	Rec antar set	Ket
Persiapan: pembukaan, doa	15 menit				(●=atlet (▲)=sasaran →=arah bola
Pemanasan: game					
Latihan inti: latihan kemampuan teknik dasar	14 m/pos	3	Recovery aktif	2 menit	
Penutup: colling down, evaluasi Latihan	10 menit				

