

**PENGARUH BENTUK LATIHAN *SHADOW* DAN *FOOTWORK* TERHADAP  
KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* PADA MAHASISWA  
KELAS TENIS LAPANGAN DASAR UNP**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**VALLERY MOSALLEM YOSKA  
NIM: 20087194**

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

**Judul** : **Pengaruh Bentuk Latihan *Shadow* dan *Footwork* Terhadap kemampuan *Groundstroke Forehand* Pada Mahasiswa Kelas Tenis Lapangan Dasar UNP**

**Nama** : Vallery Mosallem Yoska

**NIM** : 20087194

**Pogram Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

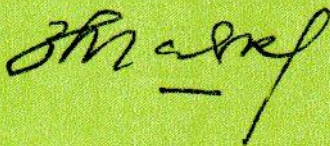
**Departemen** : Kepelatihan

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2025

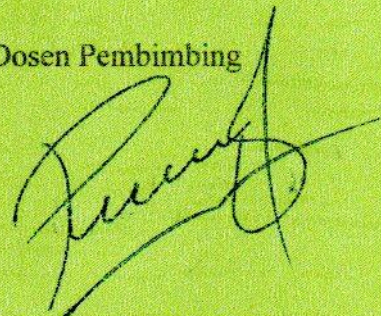
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO  
NIP. 19631104 198703 1 002

Dosen Pembimbing



Dr. Padli, S.Si, M.Pd  
NIP. 198502282010121005

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Vallery Mosallem Yoska  
NIM : 20087194

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

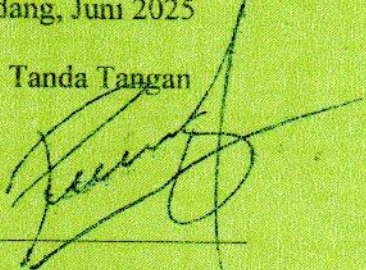
**Pengaruh Bentuk Latihan Shadow Dan Footwork Terhadap Kemampuan  
Groundstroke Forehand Pada Mahasiswa Kelas Tenis Lapangan Dasar UNP**

Padang, Juni 2025

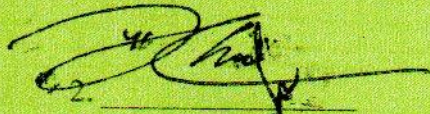
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Padli, S.Si, M.Pd

1. 

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

2. 

3. Anggota : Prof. Dr. Umar, M.S, AIFO

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Bentuk Latihan *Shadow Dan Footwork* Terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand* Pada Mahasiswa Kelas Tenis lapangan Dasar UNP”**, ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian 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 yang berlaku.

Padang, April 2025

Yang membuat pernyataan



Vallery Mosallem Yoska

## ABSTRAK

**Vallery Mosallem Yoska. 2025. "Pengaruh Bentuk Latihan *Shadow* Dan *Footwork* Terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand* Pada Mahasiswa Kelas Tenis lapangan Dasar UNP". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa kemampuan pada mahasiswa kelas Tenis lapangan dasar pada saat melakukan *groundstroke forehand*, mahasiswa masih sering kesulitan dalam melakukan pukulan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* dan *footwork*, dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shadow* dan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa kelas tenis lapangan dasar UNP.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kelas tenis lapangan dasar UNP yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*, jadi sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa kelas tenis lapangan dasar UNP yang berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan *groundstroke forehand*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh latihan *shadow* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa kelas tenis lapangan dasar UNP, dengan  $t_{hitung} 5,72 > t_{tabel} 0,95$  dengan peningkatan kemampuan *groundstroke forehand* 3 kali. (2) Terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa kelas tenis lapangan dasar UNP, dengan  $t_{hitung} 10,59 > t_{tabel} 0,95$  dengan peningkatan kemampuan *groundstroke forehand*. (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan antara latihan *shadow* dan latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa tenis lapangan UNP, dengan  $t_{hitung} 3,83 > t_{tabel} 0,95$ . Latihan *footwork* meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *shadow* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa kelas tenis lapangan dasar UNP

**Kata kunci : *Shadow*, *Footwork*, Tenis Lapangan**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini sesuai harapan. Skripsi ini merupakan salah satu tugas mahasiswa dalam menempuh ujian akhir dan meneliti hal-hal yang sesuai dengan program studi yang diampu oleh mahasiswa.

Penyelesaian penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan-bantuan pihak-pihak terkait. Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang tulus kepada semua pihak yang telah membantu lancarnya proses pengerjaan skripsi hingga selesai, antara lain:

1. Kepada kedua orang tua yang selalu mendukung, memotivasi, dan mendoakan kelancaran dalam proses penyelesaian skripsi.
2. Bapak Dr. Padli, S.Si., M. Pd sebagai dosen pembimbing akademik yang telah membimbing demi kelancaran skripsi ini.
3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M. Pd sebagai dosen penguji satu yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat demi kelancaran skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Umar, MS, AIFO sebagai dosen penguji dua yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat demi kelancaran skripsi ini.
5. Keluarga besar yang selalu mendukung, memotivasi, dan mendoakan kelancaran dalam proses penyelesaian skripsi.
6. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan, memotivasi, dan mendoakan kelancaran dalam proses penyelesaian skripsi.

Penulis menyadari ketidak sempurnaan penyusunan skripsi ini. Tidak ada sesuatu yang sempurna kecuali Allah SWT. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun untuk perbaikan proposal penelitian skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak

Padang, Maret 2025

Vallery Mosallem Yoska

## DAFTAR ISI

|                                                |             |
|------------------------------------------------|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                           | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                     | <b>i</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                         | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                      | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                      | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                   | <b>x</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                  | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                  | 5           |
| C. Pembatasan Masalah.....                     | 7           |
| D. Rumusan Masalah.....                        | 7           |
| E. Tujuan Penelitian.....                      | 8           |
| F. Manfaat Penelitian.....                     | 8           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>              | <b>9</b>    |
| A. Kajian Teori.....                           | 9           |
| 1. Groundstroke Forehand .....                 | 9           |
| 2. Footwork.....                               | 12          |
| 3. Shadow.....                                 | 16          |
| B. Penelitian yang Relevan .....               | 19          |
| C. Kerangka Konseptual .....                   | 20          |
| D. Hipotesis Penelitian.....                   | 25          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>         | <b>26</b>   |
| A. Jenis Penelitian .....                      | 26          |
| B. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian..... | 26          |
| C. Populasi dan Sampel.....                    | 26          |
| D. Jenis Data dan Sumber Data .....            | 27          |
| E. Defenisi Operasional .....                  | 28          |
| F. Rancangan Penelitian .....                  | 29          |

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| G. Pelaksanaan Perlakuan .....                     | 30        |
| H. Prosedur Penelitian .....                       | 32        |
| I. Instrumen Penelitian .....                      | 33        |
| J. Pelaksanaan Tes Groundstroke Forehand.....      | 34        |
| K. Teknik Analisis Data .....                      | 36        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>38</b> |
| A. Deskripsi Data Penelitian .....                 | 26        |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis .....            | 43        |
| C. Pengujian Hipotesis .....                       | 26        |
| D. Pembahasan .....                                | 26        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>             | <b>26</b> |
| A. Kesimpulan.....                                 | 26        |
| B. Saran .....                                     | 26        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                         | <b>38</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                               | <b>62</b> |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>                                                | <b>Halaman</b> |
|--------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Groundstroke Forehand.....                                | 12             |
| 2. Lari Bolak-Balik.....                                     | 15             |
| 3. Lari <i>Zig- Zag</i> .....                                | 16             |
| 4. Maju Mundur .....                                         | 16             |
| 5. Shadow.....                                               | 19             |
| 6. Kerangka Berfikir.....                                    | 24             |
| 7. Desain Penelitian.....                                    | 30             |
| 8. Tes Groundstroke Forehand .....                           | 34             |
| 9. Histogram <i>Pre-Test</i> Latihan <i>Shadow</i> .....     | 30             |
| 10. Histogram <i>Post-Test</i> Latihan <i>Shadow</i> .....   | 40             |
| 11. Histogram <i>Pre-Test</i> Latihan <i>Footwork</i> .....  | 41             |
| 12. Histogram <i>Post-Test</i> Latihan <i>Footwork</i> ..... | 43             |
| 13. Pre Test.....                                            | 92             |
| 14. Post-test Shadow .....                                   | 93             |
| 15. Footwork .....                                           | 94             |
| 16. Post Test Footwork.....                                  | 95             |
| 17. Shadow .....                                             | 96             |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>                                                                 | <b>Halaman</b> |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Jumlah Populasi Penelitian .....                                          | 27             |
| 2. Jumlah Sampel Penelitian .....                                            | 27             |
| 3. Teknik Pembagian Sampel dengan Ordinal Pairing.....                       | 32             |
| 4. Petugas Lapangan.....                                                     | 33             |
| 5. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> Latihan <i>Shadow</i> .....     | 27             |
| 6. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test</i> Latihan <i>Shadow</i> .....    | 39             |
| 7. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test t</i> Latihan <i>Footwork</i> ..... | 41             |
| 8. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test</i> Latihan <i>Footwork</i> .....  | 32             |
| 9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....                                      | 33             |
| 10. Uji Homogenitas .....                                                    | 33             |
| 11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1 .....                              | 45             |
| 12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2 .....                              | 45             |
| 13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3 .....                              | 46             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                                           | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Program Latihan.....                                                                            | 62      |
| 2. Bentuk Latihan .....                                                                            | 71      |
| 3. Alat Penelitian .....                                                                           | 73      |
| 4. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> .....                        | 74      |
| 5. Rangking <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> dan<br>Pembagian Kelompok ..... | 75      |
| 6. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Latihan <i>Shadow</i> .....         | 76      |
| 7. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Latihan <i>Footwork</i> .....       | 77      |
| 8. Kelas Interval Latihan <i>Shadow</i> .....                                                      | 78      |
| 9. Kelas Interval Latihan <i>Footwork</i> .....                                                    | 79      |
| 10. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Latihan <i>Shadow</i> .....       | 80      |
| 11. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Latihan <i>Footwork</i> .....     | 81      |
| 12. Uji Homogenitas Latihan <i>Shadow</i> (Awal dan Akhir).....                                    | 82      |
| 13. Uji Homogenitas Latihan <i>Footwork</i> (Awal dan Akhir).....                                  | 83      |
| 14. Uji Homogenitas Latihan <i>Shadow</i> dan Latihan <i>Footwork</i> (Akhir dan<br>Akhir) .....   | 84      |
| 15. Pengujian Hipotesis 1 .....                                                                    | 85      |
| 16. Pengujian Hipotesis 2.....                                                                     | 86      |
| 17. Pengujian Hipotesis 3.....                                                                     | 87      |
| 18. Tabel Uji Liliefors .....                                                                      | 88      |
| 19. Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar .....                                              | 89      |
| 20. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....                                                        | 90      |
| 21. Nilai Persentil untuk Distribusi F.....                                                        | 91      |
| 22. Dokumentasi Penelitian .....                                                                   | 92      |
| 23. Surat Izin Penelitian .....                                                                    | 97      |
| 24. Surat Balasan Izin Penelitian .....                                                            | 98      |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Kemajuan dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi harus diimbangi dengan adanya kemajuan di bidang olahraga juga serta peningkatan sumber daya manusia. Dengan adanya pembinaan pengembangan olahraga akan memberikan peranan yang besar dalam mewujudkan Masyarakat Indonesia yang berkualitas, karena itu olahraga sangat berpengaruh dalam Pembangunan nasional juga perlu pembinaan dan dikembangkan (Siswanto & Heri, 2015: 1614).

“Olahraga adalah aktivitas fisik yang wajib dilakukan secara rutin untuk bisa meningkatkan kinerja fisik agar lebih oke dalam berkehidupan sehari-hari” (Zulfahmi et al., 2020: 757). Olahraga menjadikan bagian yang integral dari warisan kebudayaan manusia yang dicintai dan digemari banyak orang baik secara pemain atau sebagai penggemar (Ridwan & Sumanto, 2017: 69). Olahraga menjadikan wujud kegiatan aktifitas fisik yang dilaksanakan dengan bertujuan menjaga kesegaran dan memperkuat otot tubuh.

Terdapat banyak cabang dalam olahraga di dunia ini Dimana salah satunya yaitu Tenis Lapangan, Tenis merupakan salah satu permainan yang menggunakan raket dan bola, dan Tenis dimainkan di atas lapangan persegi Panjang yang memiliki lapangan yang datar atau rata. Bola merupakan alat yang digunakan dalam Tenis untuk dipukul dan Raket adalah alat yang berfungsi untuk memukul bola tersebut. Lapangan tenis seluas 23,77m tersebut

dibagi menjadi dua bagian yang sama besar dengan net atau jarring yang terletak ditengah-tengahnya sebagai pembatasnya.

Pada permainan Tenis pemain akan yang akan bertanding posisinya akan saling berhadapan pada daerahnya masing-masing. Yang mana daerah tempat pemain berdiri merupakan daerahnya dan yang di seberang net merupakan daerah lawan. Tujuan atau ide permainan tenis ini adalah dengan mematikan bola di daerah lawan, dan berusaha mempertahankan bola tersebut agar tidak mati di daerah kita sendiri dengan cara memukul bola tersebut ke daerah lawan dengan melewati net.

*Groundstroke* adalah salah satu teknik menyerang yang paling banyak digunakan dalam permainan dan pertandingan tenis lapangan, para pelatih dan pemain harus mempertimbangkan *Groundstroke* sebagai salah satu teknik menyerang yang harus diperhatikan. Menurut (Irawadi, 2009), "*Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul terlebih dulu di lapangan permainan." (Brown, 2007) menyatakan bahwa "*Groundstroke* adalah bentuk pukulan yang sering dilakukan dan paling mudah dipelajari. Mengapa penting, karena setidaknya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah *Groundstroke*." Salah satu jenis pukulan yang digunakan pemain untuk mempertahankan kontrol dan mengembalikan bola sambil bergerak adalah *Groundstroke*. Untuk memukul bola, pemain harus menunggu pantulan bola di lapangan permainan dan bergerak mendekatinya. Pada awal permainan, bola yang dipukul lawan di seberang net harus memantul ke lapangan permainan. Setelah itu, pemain harus mendekati bola sebelum bola menyentuh lantai untuk

kedua kalinya karena bola tidak boleh jatuh ke lantai lebih dari satu kali selama permainan. *Groundstroke* juga membantu pemain dalam membaca arah bola karena, mereka dapat melihat pantulan dan arah bola. Pada *Groundstroke Forehand* pukulan ini dinamakan karena pada saat bola memantul bola dipukul dari arah sebelah kanan bagi orang yang memegang raket sebelah kanan dan dari kiri bagi orang yang memegang raket pada tangan kiri.

*Footwork* merupakan teknik yang membantu akurasi pada saat memukul bola, dari sekian banyak faktor *footwork* mempengaruhi *groundstroke*, yang paling penting adalah gerak kaki. *Footwork* adalah kemampuan mengkoordinasikan kerja kaki untuk menunjang tugas-tugas pukulan, seperti menurut (Irawadi, 2009) “*Footwork is the art of foot motion*” (kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain) adalah posisi sangat bergantung pada kemampuan kaki (*footwork*). Artinya, semakin baik atau cepat gerakan kaki seseorang, maka semakin mudah pula untuk mengubah posisi. Dalam tenis, pukulan yang baik terjadi ketika Anda mampu memposisikan tubuh dengan benar dan melakukan gerakan pukulan yang benar. Posisi yang tepat dicapai jika seseorang dapat mengatur gerakan kakinya sesuai kebutuhan. (Bahtiar, 2008) menyatakan, “Kemampuan mengeksekusi pukulan secara akurat dan nyaman tergantung pada kecermatan kaki saat bermain, tergantung diserang atau tidak”.

Oleh karena itu, para ahli tenis tidak salah jika mengatakan bahwa dalam tenis, permainan Anda hanya sebaik kaki Anda. Hal ini sesuai dengan pendapat (Yudoprasetyo, 1981) yang berpendapat bahwa gerak kaki terdiri dari

penempatan kaki kanan dan kiri sedemikian rupa sehingga mempersiapkan tubuh untuk menghadapi sesuatu. Saat bermain tenis, inti dari gerak kaki yang baik adalah mempersiapkan tubuh agar pemain dapat memukul bola sesuai keinginan. Kemampuan gerak kaki merupakan bagian penting dalam proses pukulan karena gerak kaki merupakan bagian dari aktivitas memukul. Hakikat latihan gerak kaki adalah menciptakan gerakan-gerakan kaki yang berbeda-beda agar dapat mengajarkan seseorang untuk lebih mudah bergerak dan lebih mudah mengambil posisi yang diinginkan pada saat memukul bola.

Latihan *Shadow* (bayangan) adalah gerakan langkah kaki untuk mengatur badan dan mendapatkan posisi badan yang memudahkan pemain untuk memukul bola dengan posisinya. Menurut (Muthiarani, A., 2017), Latihan *Shadow* terdiri dari mengambil dan meletakkan bola di pinggiiran lapangan, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan, sehingga memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul bola dengan posisinya. Latihan *Shadow* sangat penting untuk melatih kelincahan dalam permainan tenis lapangan. Selain melatih kelincahan, latihan *Shadow* juga dapat melatih penguasaan lapangan dan koordinasi gerak untuk menjaga keseimbangan. Pemain diarahkan untuk latihan *shadow* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan. Seorang pemain tenis lapangan dapat bergerak secara efektif dengan kaki yang diatur dengan baik (James, 2016). Kemampuan adalah sifat yang dibawa lahir atau dipelajari yang memungkinkan seseorang menyelesaikan pekerjaannya, baik secara mental

maupun untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar (G. Jariono H. N., 2021).

Berdasarkan hasil observasi penulis pada saat melaksanakan PM (praktek melatih) di dalam kelas Tenis lapangan dasar. Ditemukan kenyataan bahwa kemampuan pada mahasiswa kelas Tenis lapangan dasar pada saat melakukan *Groundstroke forehand*, mahasiswa masih sering kesulitan dalam melakukan pukulan tersebut. Kesalahan yang sering terjadi terdapat pada beberapa Gerakan mahasiswa yang mana salah satunya yaitu pada *footwork*. Dimana *footwork* juga berpengaruh pada pukulan mengingat pentingnya teknik pukulan *Groundstroke forehand* dalam bermain Tenis lapangan.

Dengan seringnya terjadi kesalahan dalam melakukan pukulan *Groundstroke forehand* maka peneliti melakukan Latihan *Footwork* dan gerakan *Shadow* agar para mahasiswa dapat melakukan pukulan *Groundstroke forehand* karena Latihan tersebut dapat menambah kemampuan mahasiswa tenis lapangan dasar dalam melakukan pukulan *Groundstroke forehand*.

Pada pelaksanaan *groundstroke forehand* juga sangat memerlukan aspek kekuatan otot dan koordinasi yang bagus. Pada kekuatan lengan dan koordinasi seorang akan dapat melakukan pukulan *Groundstroke forehand* yang baik. Dengan begitu peneliti berharap bahwa mahasiswa kelas dasar Tenis lapangan dapat melakukan pukulan *Groundstroke forehand* yang baik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Teknik adalah suatu cara seseorang mempraktekan suatu pukulan. Dalam cabang tenis lapangan memberikan pengaruh besar seperti meningkatkan pukulan pada seseorang dalam memberikan pukulan yang baik dan benar.
2. *Groundstroke forehand* merupakan Pukulan teknik di mana petenis memukul bola dengan sisi kanan tubuh (bagi yang tidak kidal) dengan telapak tangan yang memegang raket menghadap ke depan, atau punggung tangan yang memegang raket menghadap ke belakang.
3. Latihan *Footwork* merupakan hal yang penting dalam permainan tenis lapangan. *Footwork* atau Langkah kaki yang baik sangat berperan dalam kesuksesan permainan tenis lapangan.
4. Latihan *Shadow* merupakan bentuk latihan yang dilakukan tanpa bola, Dimana seseorang hanya melihat dan menirukan gerakan yang dicontohkan, bertujuan pemain dapat melakukan gerakan dalam tenis lapangan dengan benar.
5. Rendahnya kondisi fisik seseorang mudah mengalami kelelahan pada saat latihan. Untuk seseorang dalam berolahraga harus memiliki kondisi fisik yang bagus agar dapat melakukan teknik yang bagus dalam bermain.
6. Motivasi adalah salah satu hal terpenting dalam olahraga, dengan dorongan internal maupun dorongan *internal* ataupun *eksternal*, motivasi olahraga dapat dikatakan sebagai daya penggerak dalam diri kita agar mencapai keberhasilan.
7. Mental latihan atau mental *training*, merupakan proses yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dan ketahanan mental seorang atlet.

Tujuannya adalah membantu atlet mengatasi berbagai tantangan, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan, selama kompetisi. Mental training dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan, dengan penekanan pada pengembangan aspek-aspek psikologis atlet. Beberapa aspek yang diperhatikan dalam latihan mental meliputi perilaku, penampilan, emosi dan suasana hati, serta proses fisik

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah peneliti ini membatasi masalah, maka masalah alam penelitian ini dibatasi dengan satu hal yang diduga pengaruh terhadap pada peningkatan *groundstroke forehand* mahasiswa kelas dasar tenis lapangan UNP. Maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah latihan *shadow* dan *footwork* terhadap peningkatan *groundstroke forehand* mahasiswa kelas tenis lapangan dasar UNP.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahannya:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *shadow* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada Mahasiswa Kelas Tenis Lapangan Dasar UNP?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada Mahasiswa Kelas Tenis Lapangan Dasar UNP?
3. Apakah terdapat perbedaan *shadow* dan *footwork* terhadap peningkatan teknik pukulan *groundstroke forehand* pada Mahasiswa Kelas Tenis Lapangan Dasar UNP?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis pengaruh latihan *shadow* terhadap pukulan *groundstroke forehand* terhadap kemampuan Mahasiswa Kelas Tenis Lapangan Dasar UNP.
2. Untuk menganalisis pengaruh latihan *footwork* terhadap teknik pukulan *groundstroke forehand* pada Mahasiswa kelas Tenis Lapangan Dasar UNP.
3. Untuk menganalisis perbedaan latihan *shadow* dan *footwork* terhadap peningkatan teknik pukulan *groundstroke forehand* pada Mahasiswa kelas Tenis Lapangan Dasar UNP.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan dapat berguna dan bermanfaat:

1. Salah satu syarat bagi peneliti dalam menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Sebagai pedoman dalam pelaksanaan latihan tenis lapangan.
3. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga Tenis Lapangan tentang pengaruh Latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap kemampuan *Groundstroke Forehand*.
4. Sebagai penambah pengetahuan umum dari pihak lainnya tentang tenis lapangan.
5. Fakultas Ilmu keolahragaan sebagai bahan baca di perpustakaan.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh beberapa kesimpulan yaitu :

1. Terdapat pengaruh latihan *shadow* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa kelas tenis lapangan dasar UNP, dengan  $t_{hitung} 5,72 > t_{tabel} 2,123$  dengan peningkatan kemampuan *groundstroke forehand*.
2. Terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa kelas tenis lapangan dasar UNP, dengan  $t_{hitung} 10,59 > t_{tabel} 2,123$  dengan peningkatan kemampuan *groundstroke forehand*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan antara latihan *shadow* dan latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa kelas tenis lapangan dasar UNP, dengan  $t_{hitung} 3,83 > t_{tabel} 2,123$ . Latihan *footwork* meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *shadow* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa kelas tenis lapangan dasar UNP.

#### B. Saran

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

1. Penulis mengharapkan agar peneliti selanjutnya meningkatkan frekuensi latihan setiap minggunya untuk memaksimalkan hasil yang diperoleh.

2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh latihan *shadow* dan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* sama-sama memiliki peningkatan, oleh karena itu, penulis menyarankan untuk menggunakan program latihan ini agar lebih meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* yang lebih efektif.
3. Peneliti juga menyarankan jika meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* yang efektif bisa menggunakan latihan *shadow* dan *footwork* dikarenakan latihan *shadow* dan *footwork* sama-sama berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke forehand*.
4. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi para pelatih dalam pembuatan program latihan yang lebih baik untuk kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R., & Wilson, T. (2021). "Increasing Stroke Speed and Accuracy with Shadow Practice." *Journal of Tennis Research*, 40(3), 230-238.
- Agus Apri, 2015, Dasar-Dasar Permainan Tennis Lapangan. Padang: Suka Bina Press.
- Arifianto, I. (2017). Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tennis Junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 126-131.
- Arikunto, S. (2010). Produser Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.
- Bahtiar, Syahrial.(2008). Peningkatan Prestasi Tennis Lapangan. Padang: Wineka Media
- Banzer, W., Thiel, C., Rosenhagen, A., y Vogt, L. (2011). Tennis ranking related to exercise capacity. *British Journal of Sports Medicine*, 42(2), 152-154.
- Brown. Jim, 2007. Tennis Tingkat Pemula. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Budi, D. R., Syafei, M., Kusuma, M. N. H., Suhartoyo, T., Hidayat, R., & Listiandi, A. D. (2020). The significance of exercise method on forehand and backhand groundstroke skills improvement in tennis. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.13920](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13920)
- Collins, D, R. & Patrick B. (1978). *Hewitt Tennis Achievement Test*.
- Dayani, H., Yenes, R., masrun, masrun, & setiawan, yogi. (2020). Studi Minat Mahasiswa Terhadap olahraga Tennis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 2(3), 796-811. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.669>.
- Dinova, K., R. 2016. Hubungan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Tennis Lapangan Pada Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Fkip Unsyiah Angkatan 2012 Tahun Akademik 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, Volume 2, Nomor 3:211-222.
- Fahritsani. 2022. Variasi Latihan Shadow Meningkatkan Pukulan Forehand. *Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 5 ,Nomor 2,Tahun 2022*
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Sanchez-Muñoz, C., Pluim, B. M.,Tiemessen, I., y Mendez-Villanueva, A. (2010). A comparison of the activity profile and physiological demands between advanced and

- recreational veteran tennis players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(2), 604-610.
- Filipčič, A., y Filipčič, T. (2016). Analysis of time and game characteristics in topprofile tennis. *Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica*, 42(1), 41-53.
- Firmansyah. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Peras Tangan Dengan Ketangkasan Bermain Tennis Lapangan Pada Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2009. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, Volume 1, Nomor 4: 228-242.
- G. Jariono, H. N. (n.d.). The Effect of Circuit Learning on Improving The Physical Fitness of Elementary School Students.
- G.Jariono, H. N. (2021). The Effect of Circuit Learning on Improving The Physical Fitness of Elementary School Students. 2. ” *Int. J. Educ. Res. Soc. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 59–68, doi: <https://doi.org/10.51601/ijersc.v2i1.2>.
- Genevois, C. et al. (2014) 'Performance factors related to the different tennis backhand groundstrokes: A review', *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Gunawan. dkk (2017). Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai Dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(1), 1-8.
- Hoppe, MW, Baumgart, C, Bornefeld, J, Sperlich, B, Freiwald, J, and Holmberg, HC. Running activity profile of adolescent tennis players during match play. *Pediatr Exerc Sci* 26: 281-290, 2014.
- Irawadi, Hendri. (2009). Cara Mudah Menguasai Tennis. Padang: Wineka Media Malang\
- Irawadi. Hendri (2016). Cara Mudah Menguasai Tennis. Padang: Wineka Media Malang
- Irjaba, D., 2022. Pengaruh Latihan Metode Drill Fixed Target TerhadapTingkat Konsisten Pukulan Forehand Groundstroke Pada Pada Atlet Tennis Lapangan Klub Bentar Kabupaten Probolinggo. *Sport Science and Health*, 4(2), 2022, 112–118.
- James, P. (2016). Belajar Bulutangkis. Bandung: CV. Pionir Jaya.

- Jefri, M., Fardi, A., Irawadi, H., & Masrun, M. (2021). Pengaruh Metode Pembelajaran Global dan Elementer Groundstroke. *Jurnal Patriot*, 3(3), <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i3.779> terhadap Kemampuan 257-271.
- Johnson, M., & Lee, R. (2018). "Strengthening Core and Balance with Shadow Training in Tennis." *Journal of Athletic Training*, 53(7), 917-925.
- Jones, M., & Roberts, K. (2017). "Footwork Improvement Through Shadow Training in Tennis." *International Journal of Tennis Science*, 25(4), 56-65.
- Kilit, B., Arslan, E., & Soylu, Y. (2018). Effects of different stretching methods on speed and agility performance in young tennis players. *Science & Sports*. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2018.10.016>
- Kurtz, J., Grazer, J., Alban, B. (2019). Ability For Tennis Specific Variables And "Agility For Determining The Universal Tennis Ranking (UTR). *The Sport Journal*.
- Lardner, Rex 2000. Teknik Dasar Tennis Strategi Untuk Profesional. Semarang: Magethi B, 1990:3. Dalam bukunya "Belajar Tennis"
- Loman, Lucas. (1993). Petunjuk Praktis Bermain Tennis. Bandung: Angkasa
- Magethi B, (1990). Dalam bukunya "*Belajar Tennis*".
- Masrun, M., Umar, U., Yendrizal, Y., & Khairuddin, K. (2022). Efektivitas Case Method Terhadap Hasil Belajar Service Tennis. *Jurnal Patriot*, 4(4), 353–363.
- Muthiarani, A. (2017). Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan Dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulutangkis Pb. Wiratama Jaya Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*, P.1-9.
- Nguyen, P., & Parker, S. (2020). "Reducing Injury Risk in Tennis with Shadow Practice." *Sports Medicine*, 50(9), 1891-1900.
- Noviana Ita Saputri. 2013. Survei Pembinaan Olahraga Tennis Usia Dini Sekolah Tennis New Armada Kabupaten Magelang, Semarang. *Journal of physical Education, Sport, Healthand* <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr.Reaction>
- Padli, P., & Nur, H. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran (Audio-Visual) Terhadap Keterampilan Sepaktakraw Pada Atlet Uko Unp Padang. *Stamina*, 1(1), 425-432.

- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh Metode Latihan Global terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand dalam Permainan Tennis. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v1i2.2029>
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai,
- Roy, S. (2017). Analisis Faktor Biomotor Dan Psikomotor Dominan Penentu Kemampuan Groundstroke Forehand Tennis Lapangan. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL* (Vol. 1, Issue 1).
- Safari, I. (2019). Perbandingan latihan pantulan ke dinding dengan latihan shadow terhadap peningkatan pukulan backhand drive tenis meja. *SpoRTIVE*, 4(1), 421-430.
- Sajoto 1990. Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik. Semarang: Dahara Priz.
- Seff, F., Marison, R. W., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Tingkat Keberhasilan Groundstroke Forehand dan Backhand Pemain Tim Nasional Tennis Lapangan Indonesia pada Pertandingan Davis Cup antara Indonesia Vs Vietnam Maret 2016 di Solo. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 29-43. <https://doi.org/10.21009/JSCE.01103>
- Siswanto, Heri. 2015. Manajemen Walet Muda Futsal Akademi Kabupaten Kebumen Tahun 2012/2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Volume 4. No 2. Tahun 2015. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Smith, J., Brown, T., & Johnson, L. (2015). The Impact of Shadow Practice on Tennis Stroke Technique. *Journal of Sports Sciences*, 33(10), 1020-1028.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata, Sumadi. (2006). Metodologi Penelitian. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suwirman. (2006). Dasar-Dasar Penelitian. FIK. UNP. Padang
- Ulha, I., & -, H. (2018). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kemampuan Groundstroke. *Jurnal Patriot*, 313-319.

- Umar. 2019. Effects of Exercise Aerobic Endurance Against Shooting Ability. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 92–100.
- Umar., Syah, H., & Wibawa, E. (2021). Evaluasi Pembinaan Prestasi Tenis Lapangan. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 146–154.
- Wang, Y., Zhang, R., & Liu, H. (2019). "Enhancing Focus and Concentration in Tennis Through Shadow Practice." *Sports Psychology Review*, 18(2), 78-85.
- Yudoprasetyo, B., 1981. *Bekajar Tenis I*, Jakarta: Bhatara Karya Aksara.
- Zulfahmi, zulfahmi, Padli, P., Alnedral, A., & Sari, D. (2020). Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Open. *Jurnal Patriot*, 2(3), 757-768. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.668>