

ABSTRAK

Gulasa Octo Gilbert Sihombing. (NIM. 6173321026) “Pengaruh Latihan *Movement Drills* Dan *Acceleration Drills* Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Komunitas Tenis Lapangan Universitas Negeri Medan Tahun 2022”.

(Pembimbing : Rahma Dewi)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2023

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *movement drills* dan *acceleration drills* terhadap kemampuan *forehand drive* pada atlet putra komunitas tenis lapangan Universitas Negeri Medan dengan terdapat dua bentuk latihan tersebut, yang dimana kedua bentuk latihan tersebut dirancang untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive* pada tenis lapangan.

Penelitian ini dilakukan di komunitas tenis lapangan UNIMED yang berlokasi di Jalan Williem Iskandar Pasar V. Pengambilan data dimulai dari tanggal 10 Mei-1 Juni 2022, dengan jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan melakukan tes awal (*pre test*), kemudian sampel diberikan perlakuan berupa latihan *movement drills* dan *acceleration drills* dengan program latihan yang telah disusun. Kemudian setelah kurang lebih 4 minggu menjalani latihan terprogram, sampel melakukan tes akhir (*post test*). tes awal dan tes akhir diambil menggunakan instrumen *forehand drive hewitt tennis achievement test*. Analisis hipotesis yaitu, pengaruh latihan *movement drills* dan *acceleration drills* terhadap kemampuan *forehand drive* pada atlet putra komunitas tenis lapangan UNIMED tahun 2022, diperoleh t_{hitung} 7,20 dan t_{tabel} 2,26 pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyatakan bahwa “terdapat pengaruh latihan latihan *movement drills* dan *acceleration drills* terhadap kemampuan *forehand drive* pada atlet komunitas tenis lapangan Universitas Negeri Medan tahun 2022”.

Kata kunci : *forehand drive*, *movement drills* dan *acceleration drills*, tenis lapangan

ABSTRACT

Gulasa Octo Gilbert Sihombing. (NIM. 6173321026) "The Effect of Movement Drills and Acceleration Drills on the Forehand Drive Ability of the Tennis Community at Medan State University in 2022".

(Supervisor : Rahma Dewi)

Thesis : Faculty of Sport Science UNIMED 2023

This study aims to determine the effect of movement training and acceleration training on forehand drive ability in male athletes of the field tennis community at Medan State University. This research was conducted in the UNIMED tennis community located on Williem Iskandar Pasar V. Data collection began on 10 May-1 June 2022, with the number of samples in this study found 10 athletes. This research method is an experiment by conducting an initial test (pre test), then given treatment in the form of exercise movement exercises and acceleration exercises with a structured exercise program. Then, after approximately 4 weeks of programmed training, the sample did a post-test (post-rest) for the initial test and the final test was taken using the forehand drive hewitt tennis achievement test instrument. Hypothesis analysis, the effect of movement drills and acceleration exercises on forehand drive ability in male athletes of the UNIMED tennis community in 2022, obtained t_{score} 7,20 and t_{table} 2,26 at the real level $\alpha = 0,05$ then $t_{score} > t_{table}$. Based on hypothesis testing, H_0 is rejected and H_a is accepted, then in this study it is stated that there is an effect of movement training and acceleration training on forehand drive ability in the tennis community of Medan State University in 2022

Keywords: forehand drive, movement drills and acceleration drills, tennis

