

ABSTRAK

IMANUDDIN SIREGAR. Perbedaan Pengaruh Latihan *Cross Court* dan Latihan *Down The Line Return to Center Mark* Terhadap Kelincahan dan Kemampuan *Groundstroke* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Siswa Sekolah Tenis *Progress Unimed*, Tahun 2012. (Pembimbing: H. BAKTI SITEPU). SKRIPSI : FIK UNIMED 2012.

Tenis lapangan adalah salah satu bentuk olahraga yang menggunakan raket dimana dilakukan dengan memukul bola yang dibatasi oleh net. Kemampuan fisik dalam permainan tenis lapangan sangat perlu, salah satunya adalah kelincahan. Demikian juga dengan kemampuan teknik yaitu kemampuan *Groundstroke*. Latihan *Cross Court* dan latihan *Down the Line Return to Center Mark* merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan juga teknik dalam permainan tenis lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Cross Court* dan latihan *Down the Line Return to Center Mark* terhadap Kelincahan dan kemampuan *Groundstroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa sekolah tenis *progress Unimed*, Tahun 2012. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *Cross Court* dan latihan *Down the Line Return to Center Mark*.

Populasi adalah siswa sekolah tenis *progress Unimed* yang berjumlah 28 Orang. Jumlah sampel 8 orang diperoleh dengan teknik *Purposive random sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Mathing pairing* yaitu kelompok latihan *Cross Court* dan kelompok latihan *Down the Line Return to Center Mark*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan test dan pengukuran adalah *Shuttle Run* (4x5 meter) untuk Kelinchan dan *Test Forehand and Backhand Drive Test* untuk kemampuan *Groundstroke*. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistic uji- t berpasangan dan uji- t tidak berpasangan.

Analisis hipotesisi I, dari data *pre- test* dan data *post- test* kelincahan pada kelompok latihan *Cross Court* diperoleh t_{hitung} sebesar 3,43 serta t_{tabel} sebesar 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi,

latihan *Cross Court* secara signifikan berpengaruh terhadap kelincahan pada siswa sekolah tenis *progress* Unimed, Medan Tahun 2012.

Analisis hipotesisi II, dari data *pre- test* dan data *post- test* kelompok latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap Kelincahan diperoleh t_{hitung} sebesar 4,04 serta t_{tabel} sebesar 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *Down The Line Return to Center Mark* secara signifikan berpengaruh terhadap Kelincahan pada siswa sekolah tenis *progress* Unimed, Medan Tahun 2012.

Analisis hipotesisi ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 2,56 serta t_{tabel} 2,45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *Cross Court* lebih baik daripada latihan *Down The Line Return to Center* terhadap Kelincahan pada siswa sekolah tenis *progress* Unimed, Medan Tahun 2012.

Analisis hipotesisi keempat dari data *pre- test* dan data *post- test* kemampuan *Groundstroke* kelompok latihan *Cross Court* diperoleh t_{hitung} sebesar 3,93 serta t_{tabel} sebesar 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *Cross Court* secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan *Groundstroke* pada siswa sekolah tenis *progress* Unimed, Medan Tahun 2012.

Analisis hipotesisi kelima dari data *pre- test* dan data *post- test* kemampuan *Groundstroke* kelompok latihan *Down The Line Return to Center* diperoleh t_{hitung} sebesar 4,2 serta t_{tabel} sebesar 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *Down The Line Return to Center* secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan *Groundstroke* pada siswa sekolah tenis *progress* Unimed, Medan Tahun 2012.

Analisis hipotesisi keenam dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 2,656 serta t_{tabel} sebesar 2,45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *Cross Court* lebih baik daripada latihan *Down The Line Return to Center* terhadap kemampuan *Groundstroke* pada siswa sekolah tenis *progress* Unimed, Medan Tahun 2012.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah menumpahkan kasih karunianya kepada penulis khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul: “ **Perbedaan Pengaruh Latihan *Cross Court* dan Latihan *Down The Line Return to Center Mark* Terhadap Kelincahan dan Kemampuan *Groundstroke* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Siswa Sekolah Tenis *Progress Unimed*, Tahun 2012”.**

Selama penulisan skripsi ini tentu saja tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ibnu Hajar, M.Si. selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Drs. Basyaruddin Daulay, M. Kes. selaku Dekan FIK UNIMED.
3. Kepada Bapak Drs. Suharjo, M. Pd selaku Pembantu Dekan I FIK UNIMED.
Bapak Drs. Mesnan, M. Kes, AIFO. selaku Pembantu Dekan II FIK UNIMED dan Bapak Dr. Budi Valianto, M. Pd. selaku Pembantu Dekan III.
4. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNIMED dan juga selaku Pembimbing Skripsi, yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis hingga selesainya skripsi ini.
5. Bapak Drs. Nono Hadinoto, M. Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNIMED.

6. Bapak Drs. Bakti Sitepu selaku Penasehat Akademik.
7. Seluruh civitas Akademik Universitas Negeri Medan.
8. Seluruh manajemen Sekolah Tenis Progress UNIMED. Bapak Hariadi, S.Pd, M.Kes selaku Manager, Bapak Bahtiar Hasibuan, S. Pd. Selaku Pelatih dan juga terhadap teman-teman serta sampel yang membantu saya dalam melaksanakan penelitian ini.
9. Selama penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan dukungan dan bantuan baik moral maupun material terutama dari orang tua tercinta yaitu :
10. Kepada rekan-rekan mahasiswa jurusan PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED yang telah banyak memberikan motivasi kepada penulis hingga skripsi ini dapat selesai.

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut serta membrikan bantuan dan sumbangan pemikiran selama penulis mengikuti perkuliahan. Semoga kebaikan Bapak, Ibu, Saudara, Saudari,dapat menjadi amal yang baik dan mendapat imbalan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengaharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Medan, Mei 2012

Penulis

IMANUDDIN SIREGAR
NIM: 071266210003

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II : LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis	12
1. Hakekat Latihan	12
2. Hakikat Kelincahan	14
3. Hakikat Tennis Lapangan	16
4. Hakikat <i>Groundstroke</i>	17
B. Kerangka Berpikir	23
C. Hipotesis	23
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	25
B. Populasi Dan Sampel	25
C. Metode Penelitian	27
D. Instrumen Penelitian	28
E. Proses Penelitian	30
F. Teknik Analisis Data	30

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

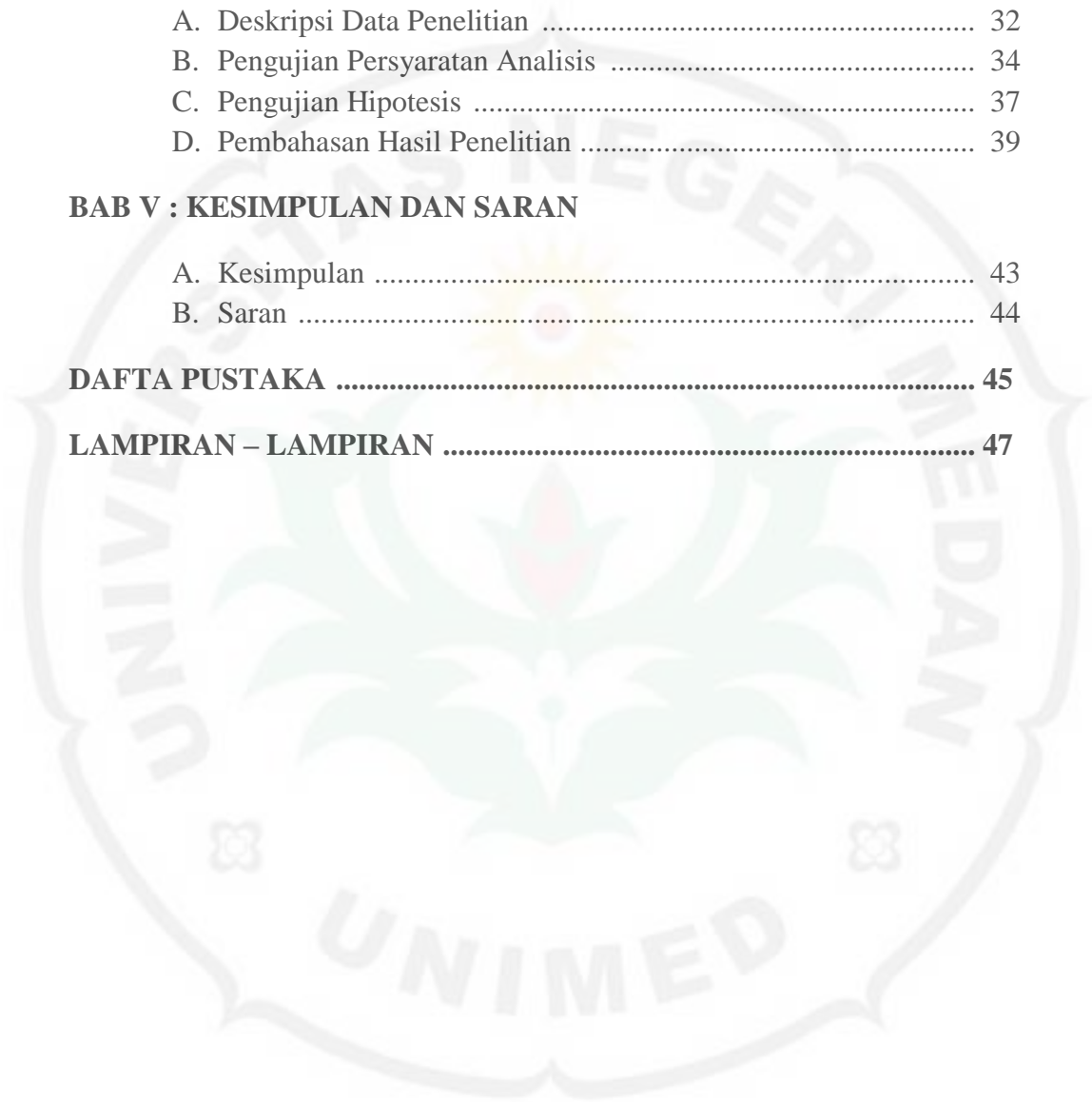
A. Deskripsi Data Penelitian	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis	34
C. Pengujian Hipotesis	37
D. Pembahasan Hasil Penelitian	39

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA 45

LAMPIRAN – LAMPIRAN 47



DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1 : Pembagian Kelompok Latihan	26
Tabel 2 : Design dua Faktor	27
Tabel 3 : Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Latihan <i>Cross Court</i> dan <i>Down The Line Return to Center Mark</i> Terhadap Kelincahan	32
Tabel 4 : <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Kelompok Latihan <i>Cross Court</i> dan <i>Down The Line Return to Center Mark</i> Terhadap Kemampuan <i>Groundstroke</i>	32
Tabel 5 : Uji Normalitas	34

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 : Latihan <i>Cross Court</i>	15
Gambar 2 : Latihan <i>Down The Line to Return to Center Mark</i>	15
Gambar 3 : Lapangan Tennis	17
Gambar 4 : Gerakan Pelaksanaan Pukulan <i>Forehand Drive</i>	19
Gambar 5 : Gerakan Pukulan <i>Backhand Drive</i> satu tangan	21
Gambar 6 : Gerakan Pukulan <i>Backhand Drive</i> dua tangan	22
Gambar 7 : <i>Groundstroke Test</i>	29
Gambar 8 :	
Gambar 10 :	
Gambar 11 :	
Gambar 12 :	
Gambar 13 :	
Gambar 14 :	

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1: Program latihan <i>Cross Court</i>	47
Lampiran 2 : Program Latihan <i>Down The Line Return to center Mark</i>	49
Lampiran 3 : Data Mentah Hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok latihan <i>Cross Court</i> dan <i>Down The Line Return to Center Mark</i>	51
Lampiran 4: Perhitungan <i>Z Score</i>	53
Lampiran 5 : Mencari rata- rata dan simpangan baku	54
Lampiran 6 : Uji Normalitas	58
Lampiran 7 : Uji Homogenitas	62
Lampiran 8 : Pengujian Hipotesis	64
Lampiran 9: Dokumentasi Penelitian	71

UNIVERSITAS NEGERI
MEDIA
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY