

ABSTRAK

VRIMA ARGA NABABAN (NIM. 6163321052) “Pengaruh Latihan *Groundstroke* Dengan Menggunakan Sasaran Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Komunitas Tenis Unimed 2020”

(Pembimbing : Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021

Latihan *groundstroke* merupakan bentuk latihan yang memadukan ketepatan dan arah bola pada pemain tenis. Namun, masih ditemukan beberapa kesalahan sehingga pukulan hanya monoton dan tidak ada variasi pukulan. Padahal, pukulan sangat penting dalam permainan tenis lapangan, peneliti akan mencoba menyusun sebuah penelitian yang fokus pada upaya untuk meningkatkan kualitas *groundstroke* melalui pemberian model latihan alat media sasaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran terhadap kemampuan *groundstroke* Komunitas Tenis Unimed 2020. Dengan menggunakan model latihan alat media sasaran yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke* tenis.

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Tenis UNIMED yang berlokasi di Jalan Willeam Iskandar/Pasar V, Medan. Populasi penelitian ini berjumlah 15 orang dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putra yang berjumlah 7 orang yang diambil secara *purposive sampling*. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan penelitian *Pretest – Posttest Group* dengan latihan menggunakan sasaran yang dilaksanakan selama 6 minggu. Instrumen tes yang digunakan adalah *Hewwit Tennis Test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas Lilifors, uji homogenitas dan uji hipotesis yaitu Uji-t dengan taraf signifikan 0,05.

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis yaitu pada kemampuan *groundstroke forehand* diperoleh $t_{hitung} (4,4152) > t_{tabel} (2,44691)$, sedangkan pada kemampuan *groundstroke backhand* diperoleh $t_{hitung} (4,1030) > t_{tabel} (2,44691)$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, maka H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan sasaran terhadap kemampuan *groundstroke* Komunitas Tenis Unimed 2020.

Kata kunci : Latihan *groundstroke*, sasaran, kemampuan *groundstroke*, Komunitas Tenis Unimed

ABSTRACT

VRIMA ARGA NABABAN (NIM. 6163321052) “The Effect Of Groundstroke Training Using Targets On Groundstroke Ability Of The Unimed Tennis Community 2020”

(Guidance : Albadi Sinulingga)

Thesis : Faculty of Sport Science Unimed 2021

Groundstroke training was an drill that integrating accuration and the ball's drift of tennis player. But, still found some errors so the stroke was monotoun and didn't has varians. However, varians of stroke was significant for tennis game, researcher would try to arrange a research that focus to the effort to increase groundstroke quality through giving the model with the targets media.

The research aims to determine the effect of groundstroke training using targets on groundstroke ability of the Unimed Tennis Community 2020. Using the training model with the targets media that designed to increase the groundstroke ability of tennis.

The research was conducted at UNIMED Tennis Court located in Jalan Willeam Iskandar/Pasar V, Medan. The popuation ini this research were 15 people and the sample that used was 7 male athletes who were taken by purposive sampling. The methods used in this research was experiment method with the research design was pretest –posttest group with the using training of target was held for sixteen weeks. The test instrument used was Hewwit Tennis Test. The data analysis technique was Lilifors normality test, homogeneity test, and hyphotesis test was t-test with a sifnificiant level of 0,05.

The result of hyphotesis test of the groundstroke forehand ability obtained t_{count} (4,4152) > t_{table} (2,44691), while the groundstroke backhad ability obtained t_{count} (4,1030) > t_{table} (2,44691). Based on the hyphotesis test criteria, H_a was accepted and H_o was rejected, so the it can be included that there was an effect of groundstroke training using targets on groundstroke ability of the Unimed Tennis Community 2020

Keywords : Groundstroke training, targets, groundstroke ability, Unimed Tennis Community