

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.