PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN SARANA STANDAR DAN MODIFIKASI DENGAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PENJASKESREK ANGKATAN 2013 UNP KEDIRI TAHUN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi sebagian Syarat Guna
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

Oleh :

MOCH.DAWAM MIMBAR

NPM: 11.1.01.09.0273

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI

2015

Skripsi oleh:

MOCH. DAWAM MIMBAR

NPM: 11.1.01.09.0273

Judul:

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN SARANA STANDAR DAN MODIFIKASI DENGAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PENJASKESREK ANGKATAN 2013 UNP KEDIRI

TAHUN 2014/2015

Telah disetujui dan diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: 20 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs.Slamet Junaidi,M.Pd	Drs.Sugito,M.Pd
NIDN : 0015066801	NIDN : 004086001

Skripsi oleh:

MOCH. DAWAM MIMBAR

NPM: 11.1.01.09.0273

Judul:

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN SARANA STANDAR DAN MODIFIKASI DENGAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN GROUNDSTROKE FOREHAND TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PENJASKESREK ANGKATAN 2013 UNP KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 20 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd

Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd

Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN SARANA STANDAR DAN MODIFIKASI DENGAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN GROUNDSTROKE FOREHAND TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PENJASKESREK ANGKATAN 2013 UNP KEDIRI TAHUN 2014/2015

MOCH.DAWAM MIMBAR
NPM: 11.1.01.09.0273
Dosen Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh metode latihan menggunakan sarana standar dan modifikasi terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015. (2) Perbedaan koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015. (3) Ada tidaknya interaksi antara metode latihandan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswaPutra Penjaskesrek angkatan 2013 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015 berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive random sampling.* Dari jumlah populasi 60 orang diambil 40 mahasiswa berdasarkan hasil tes kemampuan koordinasi mata-tangan yang diklasifikasikan menjadi tiga yaitu kemampuan koordinasi mata-tangan tinggi, sedang, dan rendah. Sampel yang digunakan adalah 20 mahasiswa kategori kemampuan koordinasi mata-tangan tinggi dan 20 mahasiswa kategori kemampuan koordinasi mata-tangan rendah, sedangkan 20 mahasiswa kategori kemampuan koordinasi mata-tangan sedang tidak digunakan dalam sampel. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan yaitu kemampuan koordinasi mata-tangandengan lempar tangkap bola tenis dari Aussie Sport yang dikutip Hidayatullah (2002: 45) dan tes *forehanddrive* dari Hewitt yang dikutip Atmojo (2010: 80-84). Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA 2 X 2 dan uji *Newman Keuls*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Metode latihan menggunakan sarana modifikasi dan sarana standar memiliki perbedaan yang signifikan antara peningkatan kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hit} =81.634 lebih besar dari F_{tabel} = 4.11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%. Ini berarti bahwa hipotesis nol (H_o) ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan. (2) Berdasarkan tingkat koordinasi mata-tangan yang dimiliki mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan antara mahasiswa yang mempunyai kemampuan koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hit} =72.971 lebih besar dari F_{tabel} = 4.11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%. Ini berarti hipotesis nol (H_0) ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang mempunyai kemampuan

koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah. (3) Tidak ada interaksi yang signifikan tetapi ada kecenderungan untuk berinteraksi antara metode latihan *groundstroke forehand* dan kemampuan koordinasi mata-tangan. Hal ini ditunjukkan oleh F_{hit} = 3.265 lebih kecil dari F_{tabel} = 4.11 ($F_0 < F_t$) pada taraf signifikasi 5% sehingga H_0 diterima, sehingga antara metode latihan dan kemampuan koordinasi mata-tangan, tidak ada interaksi yang signifikan tetapi ada kecenderungan untuk berinteraksi dalam peningkatan kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015.

Simpulan penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihanmenggunakan sarana standar dan modifikasi terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapanganpada mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015.(2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kemampuan koordinasi mata-tangan tinggi dan kemampuan koordinasi mata-tangan rendah terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015. (3) Tidak ada interaksi yang signifikan tetapi ada kecenderungan untuk berinteraksi antara bentuk latihan *groundstroke forehand* menggunakan sarana standar dan modifikasi dengan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015.

Kata kunci: *Metode latihan menggunakan sarana standar, modifikasi koordinasi mata-tangan, kemampuan groundstroke forehand*

I. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap manusia. Setiap orang melakukan olahraga disamping menjaga kebugaraan tubuh juga bertujuan untuk rekreasi, memperluas pergaulan, ataupun untuk mencapai prestasi. Dalam melakukan olahraga harus dilakukan secara berkelanjutan/kontinyu dan juga dengan cara-cara yang benar sesuai kebutuhan tubuh. Oleh karena itu setiap usia mempunyai olahraga yang cocok dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh.

Tenis lapangan merupakan jenis olahraga yang cocok untuk dimainkan oleh segala tingkat usia baik dari anak-anak sampai usia lanjut. Seiring perkembangan dan kemajuan jaman permainan tenis lapangan berkembang begitu pesatnya di Indonesia. Menurut Atmojo (2000) salah satu alasan permainan tenis lapangan meningkat peminatnya yaitu, “Dapat dimainkan oleh segala tingkat umur asalkan masih cukup kuat dan tidak memiliki jenis penyakit tertentu sehingga dilarang oleh dokter untuk berolahraga tenis” (hlm. 16). Banyaknya perkumpulan dan pembinaan ataupun pelatihan tenis lapangan diberbagai daerah merupakan wujud perkembangan dan kemajuan tenis lapangan di Indonesia. Sehingga banyaknya pembinaan tenis lapangan di Indonesia diharapkan dapat menciptakan petenis-petenis handal dan berpotensi.

Tenis lapangan merupakan olahraga permainan yang berasal dari

negara Yunani. Permainan tenis lapangan dikenal bangsa Indonesia sejak jaman penjajahan belanda pada awal abad 20. Sebelum PELTI didirikan telah berdiri perkumpulan tenis dengan nama *De Algemen Neederlansche Tenis Bound* atau ANILTB yang didirikan oleh orang belanda. " Pada mulanya sekitar abad ke-16 tenis dimainkan di Italia, Perancis, Inggris dengan menggunakan lapangan yang ada dibalik dinding-dinding istana kerajaan. Pada perkembangannya tenis modern diperkenalkan oleh *Major Wingfield* di Inggris pada tahun 1873 dan setahun kemudian *Nona Cutterbridge* di Amerika Serikat. Kejuaraan tenis lapangan yang pertama dilangsungkan di *Wimbeldon*, kemudian muncul kejuaraan-kejuaraan amatir yang dimainkan partai tunggal putra dalam kejuaraan selanjutnya mulai dipertandingkan partai tunggal putri".

Sejak paruh abad ke- 20 sampai sekarang ini, tercatat ada empat turnamen professional paling bergengsi didunia yang disebut dengan istilah *Grandslam*, yakni *Wimbeldon* di Inggris, *Australian Open* (Australia terbuka), *French Open* (perancis terbuka), dan *US Open* (Amerika Terbuka). Di empat ajang tertinggi kompetisi tenis professional paling bergengsi tersebut para petenis top tingkat dunia mengerahkan segala kemampuan yang dimiliki untuk bersaing menjadi juara. Kemudian diluar empat turnamen tersebut ada beberapa turnamen lain yang lebih rendah dan diberi label sebagai *grandprix* serta ajang kejuaraan setingkat dibawanya.

Organisasi dunia yang menangani olahraga tenis adalah *International Tenis Federation* (ITF), sedangkan organisasi dunia yang mengurusi hal-hal yang terkait dengan tenis kelompok putri, yaitu *Womans Tennis Association* (WTA) juga ada asosiasi petenis profesioal dalam wadah Association Profesional Tennis (ATP). Di Indonesia badan tingkat nasional yang menangani olahraga tenis adalah PB PELTI (Pengurus Besar Penyelenggara Tenis Lapangan Indonesia). Badan ini menangani serta bertanggung jawab terhadap kelangsungan prestasi tenis Indonesia. Badan ini diprakarsai oleh Dr. Hoerip, tepatnya pada tanggal 26 Desember 1935 yang kemudian di catat sebagai hari lahirnya PELTI. Gagasan pendirian PELTI sendiri berasal dari Mr. Budiyarto Martoatmojo tokoh tenis dari jember yang dianggap sebagai peletak dasar utama pendiri organisasi PELTI (Brown, 1998: 1).

Didalam perkuliahan program studi penkepor terdapat mata kuliah tenis lapangan I dan II yang harus ditempuh setiap mahasiswa di FKIP UNP Kediri. Perkuliahan tenis lapangan tersebut selama ini belum diimbangi dengan pencapaian

prestasi secara optimal bagi mahasiswa. Faktor-faktor yang mendukung prestasi tenis lapangan perlu dilatih dan ditingkatkan lebih intensif dan optimal. Salah satu faktor yang harus dilatih untuk mencapai kemampan bermain tenis lapangan adalah menguasai teknik dasar pukulan. Adapun jenis-jenis pukulan tenis lapangan terdiri dari: *groundstroke, service, volleys, overhead stroke atau smash.* Groundstroke sendiri terdiri atas drive baik *forehand* maupun *backhand, dropshot, lob, chop dan half-volley.* Dari pukulan diatas, terdapat empat jenis pukulan yang menurut Schraff (1981) dikatakan bahwa "Kegembiraan bermain tenis tergantung pada usaha anda untuk menguasai empat pukulan dasar yaitu: *service, groundstroke forehand, groundstroke backhand dan volley*" (hlm. 24).

Yudoprasetio (1981) menyatakan bahwa "Groundstroke (drive) adalah pukulan dasar bagi para pemain, yang dalam permainan mereka mengambil tempat di sekitar garis belakang (*baseline*) untuk mempersiapkan serangan" (hlm. 60). *Groundstroke forehand* merupakan pukulan yang sering digunakan oleh setiap pemain tenis lapangan. Tidak setiap pemain pemula mampu melakukan pukulan forehand dengan baik. Upaya meningkatkan kemampuan *Groundstroke forehand* harus dilakukan dengan menggunakan metode latihan yang baik dan tepat. Upaya untuk meningkatkan kemampuan *Groundstroke forehand* dapat dilakukan dengan memodifikasi sarana prasarana yang digunakan untuk melaksanakan latihan**.**

Di dalam perkembangan zaman terdapat berbagai cara untuk meningkatkan kemampuan bermain tenis yang dilakukan pelatih, dosen tenis maupun guru Penjas. Untuk dapat bermain tenis dengan pukulan *Groundstroke forehand* dengan baik banyak caranya, antara lain seperti yang dikemukakan Griffindalam Nurharsono dan Haryono (2006) bahwa "Dalam mengajar tenis dapat melakukan modifikasi-modifikasi dengan penggunaan lapangan badminton, bola busa, raket yang lebih pendek (paddle) dan peraturan alternatif" (hlm. 5). Hal ini sesuai pendapat Nurharsono dan Haryono (2006) "Bahwa permainan tonnis dapat dijadikan permainan dasar sebelum berlatih tenis dan dapat dikembangkan untuk mengenal dan mengajarkan atau melatih keterampilan dasar bermain tenis" (hlm. 5).

Dari kedua pendapat tersebut memperhatikan begitu pentingnya pukulan *forehand* dalam permainan tenis lapangan, bagi pemain pemula dalam latihan teknik pukulan *Groundstroke forehand* diperlukan suatu metode latihan yang benar. Sehingga dalam melatih teknik

Forehand dapat digunakan metode latihan menggunakan sarana standar dan modifikasi. Sarana standar yaitu dengan menggunakan raket dan bola tenis yang standar, sedangkan sarana modifikasi dengan menggunakan raket tonnis (paddle) dan bola yang lebih kenyal (sudah berkurang tekanan udaranya).

Permainan tonnis adalah salah satu permainan yang dapat meningkatkan kemampuan tenis lapangan yang diperuntukkan bagi petenis pemula yang masih asing dalam permainan tenis. Tonnis adalah permainan yang memadukan unsur badminton dan tenis karena dimainkan dalam lapangan se-ukuran bulutangkis teknik bermain seperti tenis.

Raket yang digunakan untuk memukul bola adalah raket yang berupa *paddle. Paddle* ini dibuat dari bahan kayu yang ringan tetapi kuat atau tidak mudah patah dengan ketebalan 8 – 12 mm. model pemukul ini dapat dibuat dalam bentuk persegi panjang seluruhnya 32 cm (panjang pegangan 8 cm dan bagian atas 24 cm), dan lebar 20 cm. untuk mengurangi berat pemukul dan hambatan angin pada pemukul dapat dibuat lubang-lubang kecil tanpa mengganggu permukaan pada saat mengenai bola.

Dalam meningkatkan kemampuan *Groundstroke forehand* dalam tenis lapangan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor penerapan metode latihan yang sesuai saja, tetapi dari faktor individu juga sangat dominan berpengaruh terhadap keterampilan yang dipelajari. Menurut Lutan (1988) bahwa "Penguasaan keterampilan *motorik* dalam olahraga dipengaruhi oleh skill yang ada setiap orang, baik yang bersifat *Psikis* maupun *fisikal*" (hlm. 336).

Dalam meningkatkan kemampuan *Groundstroke forehand* tenis lapangan dengan menggunakan metode latihan yang tepat dan didukung kemampuan fisik yang baik merupakan faktor yang saling berhubungan. Sebaik metode latihan yang digunakan, tanpa didukung kemampuan fisik yang baik dalam penguasaan teknik maka akan terhambat dalam pencapaian kemampuan *Groundstroke forehand* secara baik.

Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan kondisi fisik yang sangat mendukung dan berperan penting dalam permainan tenis lapangan. Didalam permainan tenis lapangan dibutuhkan kecermatan pandangan dalam mengantisipasi bola dan ketepatan bergerak untuk memukul bola sesuai sasaran yang diharapkan. Hal ini dapat diartikan baik tidaknya koordinasi mata-tangan akan mempengaruhi kemampuan dalam melakukan pukulan *Groundstroke forehand*.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas penelitian akan

mengkaji dan meneliti pengaruh metode latihan *Groundstroke forehand* dengan menggunakan sarana standar dan modifikasi, dengan kriteria koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah. Berdasarkan hal tersebut muncul masalah, yaitu adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan *Groundstroke forehand* menggunakan sarana standar dan modifikasi, dan apakah tinggi rendahnya koordinasi mata-tangan akan berpengaruh terhadap kemampuan *Groundstroke forehand* tenis lapangan?

Untuk mengetahui dan menjawab masalah tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teori maupun praktik melalui penelitian eksperimen. Mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 JPOK FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015 adalah orang yang dijadikan subyek dalam penelitian ini. Sehingga diharapkan dengan mengikuti penelitian ini dapat membantu mahasiswa dalam menguasai teknik pukulan *Groundstroke forehand* dengan baik dan dapat dijadikan modal dasar diperkuliahan tenis lapangan semester V nantinya. Guna meningkatkan kemampuan *Groundstroke forehand* para mahasiswa secara optimal perlu latihan yang dilaksanakan selama ini belum mununjukkan hasil yang maksimal, kondisi semacam ini perlu ditelusuri faktor penyebabnya dan semua aspek baik semua pemain, pelatih ataupun metode latihan yang digunakan.

Permasalahan yang telah di kemukakan diatas merupakan dasar yang dapat melatarbelakangi judul penelitian "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Sarana Standar dan Modifikasi dengan Koordinasi Mata-tangan Terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand* Tenis Lapangan pada Mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 JPOK FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015".

II. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kampus FKIP UNP Kediri dan lapangan tenis FKIP UNP kediri.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini telahdilaksanakan selama satu setengah bulan dengan tiga kali latihan dalam satu minggu dari pertengahan bulan April 2015 sampai dengan akhir bulan Juni 2015. Sebelum pemberian perlakuan dilakukan tes koordinasi mata-tangan dan tes awal (*pretest),* sedangkan setelah pemberian perlakuan dilakukan tes akhir (*posttest).*

B. Metode dan Rancangan Penelitian

1. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada kepada subyek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Sugiyanto (1994) menjelaskan bahwa:

> "Tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat serta besarnya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan atau diberikan perlakuan yang berbeda" (hlm. 21-22).

2. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan faktorial 2 x 2:

> "Rancangan fakorial adalah rancangan dimana bisa dimasukkan dua variabel atau lebih untuk memanipulasi secara simultan. Dengan rancangan ini bisa diteliti pengaruh setiap variabel independen terhadap variabel dependen dan juga pengaruh interaksi antara variable-variabel independen" (Sugiyanto, 1994: 30).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam bab ini akan disajikan mengenai hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir kemampuan *groundstroke forehand*. Berturut-turut berikut disajikan mengenai deskripsi data, mencari realibilitas, uji prasyarat analisis, pengujian hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan tiga kemungkinan analisis yaitu : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara peningkatan kemampuan *Groundstroke forehand* mahasiswa yang diberi perlakuan dengan latihan menggunakan sarana modifikasi dan menggunakan sarana standar. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara peningkatan kemampuan *Groundstroke forehand* antara mahasiswa yang mempunyai kemampuan koordinasi mata-tangan tinggi dan mahasiswa yang mempunyai kemampuan koordinasi mata-tangan rendah.(3) Tidak ada interaksi yang signifikan antara metode latihan

Groundstroke forehand dan kemampuan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan *Groundstroke forehand* tetapi ada kecenderungan untuk berinteraksi.

kecenderungan untuk berinteraksi kelompok kesimpulan analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut secara rinci sebagai berikut:

1. **Pengaruh Antara Pendekatan Latihan *Groundstroke forehand* Menggunakan Sarana Modifikasi dan Sarana Standar Terhadap Kemampuan *Groundstroke forehand* Tenis Lapangan**

   Berdasarkan pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa, ada perbedaan pengaruh antara peningkatan kemampuan *Groundstroke forehand* mahasiswa yang diberi perlakuan dengan latihan menggunakan sarana modifikasi dan menggunakan sarana standar. Kelompok mahasiswa yang diberi latihan dengan menggunakan sarana modifikasi memiliki peningkatan lebih baik dibanding dengan kelompok mahasiswa yang diberi perlakuan latihan menggunakan sarana standar. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa, metode latihan dengan sarana modifikasi mempunyai rata-rata peningkatan lebih besar 2.75 daripada metode latihan menggunakan sarana standar.Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada perbedaan pengaruh antara metode latihan dengan sarana modifikasi dan standar terhadap kemampuan *Groundstroke forehand* tenis lapanganpada Mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 JPOK FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015, dapat diterima kebenarannya.

2. **Pengaruh Tingkat Koordinasi mata-tangan Tinggi dan Rendah Terhadap Kemampuan *Groundstroke forehand* dalam Tenis Lapangan**

   Berdasarkan pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kemampuan koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah terhadap kemampuan *Groundstroke forehand* tenis lapangan. Ditinjau dari hasil kemampuan *Groundstroke forehand* yang dihasilkan ternyata kelompok mahasiswa yang mempunyai kemampuan koordinasi mata-tangan tinggi mempunyai peningkatan yang lebih baik dibanding dengan kelompok mahasiswa yang mempunyai kemampuan koordinasi mata-tangan rendah. Dari hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata peningkatan kemampuan *Groundstroke forehand*

mahasiswa yang mempunyai kemampuan koordinasi mata-tangan tinggi lebih besar 2.60 daripada mahasiswa yang mempunyai kemampuan koordinasi mata-tangan rendah. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada perbedaan pengaruh antara koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah terhadap kemampuan *Groundstroke forehand* tenis lapangan pada Mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 JPOK FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015, dapat diterima kebenarannya

3. Interaksi Pengaruh Latihan *Groundstroke forehand* Menggunakan Sarana Modifikasi dan Sarana Standar Serta Kemampuan Koordinasi mata-tangan Terhadap Kemampuan *Groundstroke forehand* dalam Tenis Lapangan

Penggunaan pendekatan latihan dalam kemampuan *Groundstroke forehand* dapat dijadikan sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan kemampuan koordinasi mata-tangan. Untuk terbentuknya kemampuan yang memadai, seseorang harus memiliki unsur-unsur utama dari kemampuan koordinasi mata-tangan yaitu power, kecepatan, dan koordinasi. Jika seseorang memiliki tiga unsur tersebut dengan baik maka akan mendukung terbentuknya kemampuan koordinasi mata-tangan yang memadai dan sebaliknya. Dengan demikian penggunaan pendekatan latihan dan kemampuan koordinasi mata-tangan mempunyai interaksi yang positif, dimana kemampuan koordinasi mata-tangan yang baik dapat mendukung pencapaian hasil kemampuan *Groundstroke forehand* yang lebih optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, maka dapat diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihanmenggunakan sarana standar dan modifikasi terhadap kemampuan *Groundstroke forehand* tenis lapanganpada Mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 JPOK FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kemampuan koordinasi mata-tangan tinggi dan kemampuan koordinasi mata-tangan rendah terhadap kemampuan *Groundstroke forehand* pada Mahasiswa Putra Penjaskesrek

angkatan 2013 JPOK FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015.

3. Tidak ada interaksi yang signifikan tetapi ada kecenderungan untuk berinteraksi antara bentuk latihan *Groundstroke forehand* menggunakan sarana standar dan modifikasi dengan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *Groundstroke forehand* pada Mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2013 JPOK FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015, karena dari hasil analisis menunjukkan bahwaF_{hit} = 3.265 lebih kecil dari F_{tabel} = 4.11 pada taraf signifikansi 5%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.

Bahagia, Y. &Suherman, A. (1999/2000). *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagain Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Barron's. (2000). *Tennis Course Techniques and Tactics Vol. 1*. Hongkong: Barron's.

Bompa, Tudor O. (1999). *Theory and Methodology of Training: The Key To Athletic Performance.* Dubuque, IOWA : Kendall /Hunt.

Brown, Jim. (1999). *Tenis Tingkat Pemula.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

FKIP UNP. (2014). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Kediri: UNP Kediri.

Hadisasmita, Y.&Syarifuddin, A. (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.

Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Choaching.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Lardner, Rex. (1996). *Tekink Dasar Tenis Strategi dan Teknik Yang Akurat*Semarang: Dahara Prize.

Lutan, R. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan*

Metode. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.

Lutan, R &Suherman, A. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Nurharsono, T. &Haryono, S. (2006). *Permainan Tonnis*. Semarang: FIK UNNES.

Sajoto, M.(1995). *Peningkatandan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sudjarwo. (1995). *Ilmu Kepelatihan*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto. (1994). *Penelitian Pandidikan*. Surakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.UNS Press.

Sugiyanto& Kristiyanto, A. (2000). *Belajar Gerak II*. Surakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.UNS Press.

Sugiyono. (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suharno, H.P. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suhendro, A. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sumosarjuno, S.(1994). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga.* Jakarta: PT. Gramedia

Yudoprasetio, B. (1981). *Belajar Tenis Jilid 2*. Jakarta: Bathara Karya Aksara.