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

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :
WAHYU CAHYA SASMITA
NPM: 11.1.01.09.0441

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

S K R I P S I

Atas nama :

WAHYU CAHYA SASMITA

NPM: 11.1.01.09.0441

Dengan 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 2014 UNP KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah disetuji oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada :

Panitia ujian Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 22 Juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Nur Ahmad Muharram, M. Or	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
NIDN. 0703098802	**NIDN.0725018205**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

WAHYU CAHYA SASMITA
NPM: 11.1.01.09.0441

DENGAN 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 2014 UNP KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jerusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal: 08 Agustus 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

PanitiaPenguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd	.....
3. Penguji II	: Nur Ahmad Muharram, M. Or	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
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 2014 UNP KEDIRI TAHUN 2014/2015

WAHYU CAHYA SASMITA

NPM: 11.1.01.09.0441
FKIP - Penjasrek
Email: wahyu.cahyasasmitra@gmail.com
Nur Ahmad Muharram, M. Or [1] dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. [2]
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 2012 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 2012 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015. (3) Ada tidaknya interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2012 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswaPutra Penjaskesrek angkatan 2012 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 2012 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 2014 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 2012 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015.

Simpulan penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan menggunakan sarana standar dan modifikasi terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2012 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 2012 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 2012 FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015.

Kata Kunci : *groundstroke forehand*, tenis lapangan, kemampuan koordinasi

I. LATAR BELAKANG

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.

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 2012 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 2012 JPOK FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015".

II. METODE

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).

Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2012 JPOK FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015 yang berjumlah 60 mahasiswa.

Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2012 JPOK FKIP UNP Kediri tahun 2014/2015 yang berjumlah 40 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Random Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra Penkepor dengan jumlah 40 anak. Teknik pengambilan sampel yang di tentukan dengan kriteria koordinasi mata-tangan. Langkah pertama, populasi yang berjumlah 60 anak dites kemampuan koordinasi mata-tangannya, selanjutnya dirangking dari rangking 1 sampai rangking 60, setelah dirangking lalu kita masukkan ke dalam norma yang dibuat tiga tingkatan yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Anak yang masuk dalam kategori sedang tidak diambil, dan diambil 20 anak yang masuk dalam kategori tinggi serta 20 anak yang masuk dalam kategori rendah dan pembagian kelompok latihannya dilakukan secara acak.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (*independen*) dan satu variabel terikat (*dependen*) yaitu:

1. Variabel Bebas (*independen*) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain.

   Variabel Bebas (*independen*) dalam penelitian ini yaitu:

a) Variabel manipulatif adalah variabel yang dapat mempengaruhi variabel yang lain dengan sifat bebas.

b) Variabel atributif adalah variabel yang dapat mempengaruhi variabel lain yang melekat pada diri sampel yang dibedakan atas koordinasi mata-tangantinggi dan koordinasi mata-tangan rendah.

2. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain.

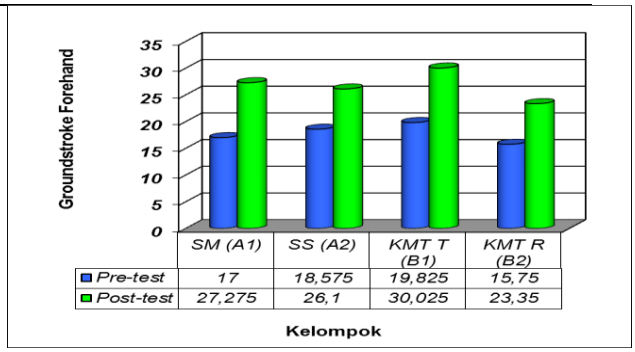
   Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *Groundstroke forehand* tenis lapangan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

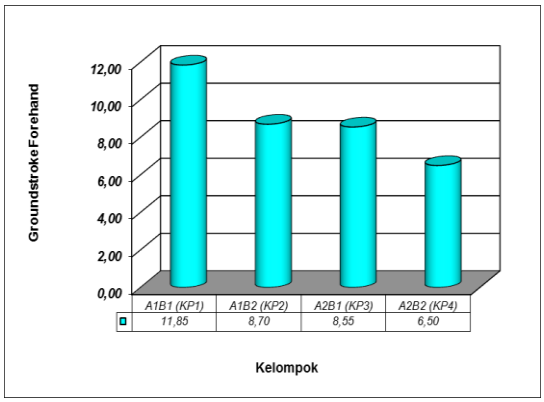
Hasil

Tabel 4. Ringkasan Angka-angka Statistik Deskriptif Data Hasil Kemampuan *Groundstroke forehand* Tiap Kelompok Berdasarkan Perlakuan.

Perlakuan	Tingkat Koordinasi mata-tangan	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan	Rata-rata
Sarana Modifikasi (A1)	Tinggi (B1)	Jumlah	193.0	311.5	118.5	
		Mean	19.300	31.150	11.850	102.75
		SD	4.084	2.925	1.248	
	Rendah (B2)	Jumlah	147.0	234.0	87.0	10.275
		Mean	14.700	23.400	8.700	0.981
		SD	4.855	4.835	0.715	
Sarana Standar (A2)	Tinggi (B1)	Jumlah	203.5	289.0	85.5	
		Mean	20.350	28.900	8.550	75.25
		SD	4.559	3.718	0.896	7.525
	Rendah (B2)	Jumlah	168.0	233.0	65.0	
		Mean	16.800	23.300	6.500	0.904
		SD	5.040	4.877	0.913	



Gambar 12. Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Kemampuan *Groundstroke forehand* tenis lapangan pada Tes Awal, Tes Akhir Tiap Kelompok Berdasarkan Perlakuan dan Tingkat Kemampuan Koordinasi mata-tangan



Gambar 13. Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Peningkatan Hasil Kemampuan *Groundstroke forehand* tiap Kelompok Perlakuan

Tabel 5. Daftar Derajat Reliabilitas

Derajat Reliabilitas	Koefisien Korelasi
Sangat Tinggi	0.90-1.00
Tinggi	0.80-0.89
Sedang	0.60-0.79
Jelek	0.00-0.59

(Sumber: Kirkendall D.R, Gruber J.J, Johnson R.E (1987:64)

Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data KMT, tes Awal dan Akhir

Hasil Tes	Reliabilitas	Derajat Reliabilitas
Koordinasi Mata-tangan	0.919	Sangat Tinggi
Awal *Groundstroke Forehand*	0.989	Sangat Tinggi
Akhir *Groundstroke Forehand*	0.977	Sangat Tinggi

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas dengan *Liliefors*.

Kelompok	N	Prob	L_o	L_t	Kesimpulan
A1B1	10	0.05	0,0934	0.258	Distribusi Normal
A1B2	10	0.05	0.2365	0.258	Distribusi Normal
A2B1	10	0.05	0.1446	0.258	Distribusi Normal
A2B2	10	0.05	0.1257	0.258	Distribusi Normal

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas dengan Uji *Barlett*

Σ Kelompok	Ni	S^2gab	X^2_{hit}	X^2_{tabel}	Kesimpulan
4	10	0.9263889	2.913369581	7.81	Homogen

Pembahasan

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 2012 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 2012 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.

Kesimpulan

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 latihan menggunakan sarana standar dan modifikasi terhadap kemampuan *Groundstroke forehand* tenis lapangan pada Mahasiswa Putra Penjaskesrek angkatan 2012 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 2012 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 2012 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.