

PENGARUH LATIHAN *DRILL GROUNDSTROKE* DAN *FIXED TARGET* TERHADAP PENINGKATAN *FOREHAND GROUNDSTROKE* TENIS LAPANGAN PUTRA USIA 12-18 TAHUN DI CLUB GOMES KLATEN TAHUN 2021

Afaida Ahmad Dahlan ^a, Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or ^b, Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or ^c
^{abc} Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.

email: ^a Aok.afa@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:
Menerima 1 Januari 2022
Revisi 21 Januari 2022
Diterima 25
Online 30 Januari 2022

Kata kunci:
Drill, Fixed, Tennis Lapangan

Keywords:
Drill, Fixed, Tennis

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]
Afaida Ahmad Dahlan. (2022). Pengaruh latihan *drill groundstroke* dan *fixed target* terhadap peningkatan *forehand groundstroke* tenis lapangan putra usia 12-18 tahun di club gomes klaten tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Penjas* (8.1)(50 - 62).

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *drill groundstroke* dan *fixed target* terhadap kemampuan *forehand groundstroke* putra usia 12-18 tahun di club Gomes Klaten tahun 2021. mengetahui latihan yang lebih baik diantara *drill groundstroke* dan *fixed target* terhadap teknik *forehand groundstroke* usia 12-18 tahun di club Gomes Klaten tahun 2021. Hasil penelitian ini (1) ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill groundstroke* dan *fixed target* terhadap hasil kemampuan *forehand groundstroke* pada atlet usia 12-18 tahun di Klub Gomes Klaten tahun 2021. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *drill groundstroke* diperoleh nilai t sebesar 3,142 dan kelompok latihan *fixed target* diperoleh nilai t sebesar 2,625, ternyata lebih besar $t_{tabel 5\%}$ yaitu 2.131. (2) Latihan *drill groundstroke* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *fixed target* terhadap *forehand groundstroke* pada atlet usia 12-18 tahun di Klub Gomes Klaten tahun 2021. Peningkatan kemampuan *forehand groundstroke* kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *drill groundstroke*) adalah sebesar 14,5% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *fixed target*) yaitu sebesar 9,5%.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of groundstroke drills and fixed target on the forehand groundstroke ability of boys aged 12-18 years at club Gomes Klaten in 2021. to find out which exercises were better between groundstroke drills and fixed target on forehand groundstroke techniques aged 12-18 years. at club Gomes Klaten in 2021. The results of this study (1) there is a significant effect between groundstroke drill exercises and fixed target on the results of forehand groundstroke ability in athletes aged 12-18 years at the Gomes Club Klaten in 2021. From the calculations that have been carried out the groundstroke drill group obtained a t value of 3.142 and the fixed target exercise group

obtained a t value of 2.625, it was greater than $t_{(table 5\%)}$ which was 2.131. (2) Groundstroke drill exercises have a better effect on the ability of fixed targets on forehand groundstrokes in athletes aged 12-18 years at the Gomes Club Klaten in 2021. The increase in group 1 forehand groundstroke abilities (the group that received groundstroke drill training treatment) was 14.5 % > group 2 (the group that received the fixed target training treatment) which was 9.5%.

1. Pendahuluan

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Pasal 1 UU No.3, 2005:3) maka olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Tenis merupakan olahraga yang populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat di dunia khususnya di Indonesia. Tenis merupakan jenis olahraga yang ideal untuk bermasyarakat, tenis dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia, pria dan wanita secara tunggal, ganda ataupun ganda campuran. Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, karena dapat diikuti oleh laki-laki maupun perempuan, dari segala tingkatan usia, dari anak-anak sampai dewasa. Cabang olahraga tenis lapangan diharapkan akan melahirkan pemain-pemain berprestasi yang dapat dan mampu membawa nama bangsa dan negara Indonesia. Usaha dalam mencapai prestasi maksimal membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung. Pengetahuan pendukung dalam dunia olah raga antara lain: anatomi, fisiologi, kedokteran, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi. Salah satu pendukung dalam ilmu olah raga adalah ilmu psikologi yang juga dibutuhkan dalam proses melatih, sebagai ilmu untuk membantu atlet guna mencapai prestasi maksimalnya.

Perkembangan olahraga tenis lapangan sampai saat ini telah memberikan

kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat. Di samping itu olahraga tenis lapangan juga turut berperan besar terhadap peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Salah satu. Dalam permainan tenis lapangan, seorang atlet bisa meningkatkan kemampuan individualnya melalui club yang ada di daerah masing-masing, seperti club tenis gomes yang berada di kota klaten. Club gomes klaten adalah club yang bersaing di tingkat nasional, karena pelatih yang bernama Aryngo Mesakh dulu pernah menjuarai turnamen nasional bersama patnernya Aditya Sasongko. Maka dari itu club Gomes Klaten mempunyai atlet-atlet yang berprestasi dalam olahraga tenis lapangan. Para atlet di club Gomes yang paling banyak putra usia 12-18 tahun, karena pada usia tersebut para atlet harus dilatih maksimal dan diberi latihan-latihan yang dapat meningkatkan teknik-teknik individualnya. Banyak atlet tenis lapangan di usia 12-18 tahun yang belum bisa mengontrol jatuhnya bola sehingga jatuhnya bola tidak sesuai yang diinginkan oleh para atlet, atlet di usia 12-18 tahun masih belum bisa menguasai teknik *Groundstroke* , karena di usia 12-18 tahun para atlet biasanya menginginkan bola yang cepat dan akurat.

Drill Groundstroke merupakan variasi latihan tenis yang bertujuan meningkatkan teknik-teknik dasar tenis lapangan. Latihan drill dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melakukan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih baik dari apa yang telah dipelajari. Latihan yang praktis mudah dilakukan dan teratur melaksanakan membina anak dalam meningkatkan penguasaan keterampilan itu, bahkan mungkin siswa dapat memiliki ketangkasan itu dengan sempurna. Latihan drill adalah latihan berkali-kali atau terus menerus terhadap apa yang dipelajarinya, karena hanya dengan melakukan secara teratur , pengetahuan atau keterampilan itu dapat disempurnakan. Latihan drill adalah latihan yang baik untuk menanamkan kebiasaankebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh

suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill adalah suatu model latihan yang dilakukan berulang-ulang sehingga dapat meningkatkan suatu ketrampilan peserta didik.

Fixed target merupakan sebuah tempat yang ditandai dan tidak bergerak. *Fixed target* dapat meningkatkan akurasi pemain saat melakukan latihan *fixed target* secara bertahap. Kelebihan *fixed target* yaitu dapat meningkatkan akurasi seorang atlit yang sedang melaksanakan pelatihan *fixed target* tersebut dan atlit tersebut akan bisa menghafal letak dari sudut yang dilatih dalam *fixed target*, kelemahan *fixed target* yaitu target yang monoton tidak bervariasi. Mengingat betapa pentingnya pukulan yang harus dikuasai dalam tenis lapangan yaitu *Forehand*, maka dibuatlah latihan dengan program yang tepat dan efektif dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi kemampuan *Forehand Groundstroke* yaitu dengan *drill Groundstroke* dan *fixed target* untuk meningkatkan *Forehand* para pemain atau atlit tenis di club gomes klaten khususnya usia 12-18 tahun yang masih mempunyai kekurangan dalam mengontrol bola dan teknik saat memukul *Forehand*.

1. Hakikat Permainan Tenis Lapangan

Tenis adalah olahraga yang menggunakan jaring dan raket, yang dimainkan oleh dua pemain, satu dengan yang lain berhadapan, atau empat pemain yang bermain dua lawan dua (Scharff, R 1981:6). Aslinya permainan ini dimainkan di atas rumput (lawn), karena itu nama tradisionalnya lawn-tennis. Menurut jenis material yang dipakai untuk membuat lapangan, maka lapangan tenis secara garis besar dibagi menjadi: grass court (lapangan rumput), hard court (lapangan semen), clay court (lapangan tanah liat/soil). Prinsip dasar bermain tenis lapangan adalah memukul bola melewati net dan jatuh di dalam daerah permainan lawan (Sukadiyanto, 2002: 29). Karakteristik permainan tenis lapangan yaitu

bolanya kecil, bergerak dengan cepan dan lapangan relatif luas serta menggunakan alat raket sebagai perpanjangan dari lengan. Jadi dapat disimpulkan tenis lapangan lebih sulit dibandingkan dengan olahraga lainnya.

Olahraga tenis lapangan memiliki beberapa peraturan dasar yang ditetapkan oleh *International Tennis Federation (ITF)* dan *Kepengurusan Pengprov Persatuan Tenis Lapangan Indonesia (PELTI)*. Panjang lapangan tenis 23,77 m (78 kaki) dan lebar 8,23 m (27 kaki). Lapangan dibagi dua dan dibatasi oleh net/jaring yang tergantung pada tall atau kabel metal diameter maksimum 0,8 cm (sepertiga inci), poros tiang terletak disebelah luar lapangan berjarak 0,914 m (3 kaki) dan masing-masing sisi dan tinggi net/jaring 1,07 m (3 kaki 6 inci).

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian latihan

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Senada dengan hal tersebut, Budiwanto, (2012: 16), menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan

mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016: 91). Pendapat lain, menurut Harre (2012: 1) latihan (training) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016: 91).

Menurut Harre (2012: 1) latihan (training) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Ghosh (2005: 7) menyatakan latihan adalah proses terencana untuk memodifikasi sikap, pengetahuan atau perilaku keterampilan melalui pengalaman belajar

untuk mencapai kinerja yang efektif dalam suatu kegiatan atau berbagai kegiatan.

3. Hakikat *Drill Groundstroke*

Latihan drill menurut Roestiyah N.K (2001) latihan drill dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melakukan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih baik dari apa yang telah dipelajari. Latihan yang praktis mudah dilakukan dan teratur melaksanakan membina anak dalam meningkatkan penguasaan keterampilan itu, bahkan mungkin mungkin siswa dapat memiliki ketangkasan itu dengan sempurna. Selanjutnya menurut Suagiyo dalam Dulung (2014) latihan drill adalah latihan berkali-kali atau terus menerus terhadap apa yang dipelajarinya, karena hanya dengan melakukan secara teratur, pengetahuan atau keterampilan itu dapat disempurnakan. Kemudian menurut Sagala (2003) latihan drill adalah latihan yang baik untuk menanamkan kebiasaankebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Dari pendapat beberapa para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill adalah suatu model latihan yang dilakukan berulang, atau mengulang-ulang suatu keterampilan oleh peserta didik, dalam bentuk pergerakan mengatur posisi siap dan jarak pukul sesuai arah datangnya bola, pergerakan ini dilakukan dalam bentuk melangkah atau berlari mendekati bola atau bergeser untuk mengatur jarak pukul dengan bergerak ke depan, ke belakang, kanan, kiri, serong dan sebagainya sehingga keterampilan yang masih sulit dilakukan dapat disempurnakan dengan metode latihan ini. Dihubungkan dengan permasalahan yang akan diteliti yakni mengenai kemampuan dalam melakukan *Groundstroke*.

4. Hakikat *Fixed Target*

Metode latihan *fixed target* adalah suatu proses pukulan yang mengarahkan

bola kesuatu sasaran tertentu dalam suatu tahap. Yaitu memukul bola yang telah ditentukan sampai habis, jadi bola diberikan pada tiga titik namun arah bola tetap. Bola diumpun oleh pengumpun dari pinggir lapangan sebanyak yang ditentukan ke arah posisi pemukul yang paling kanan kemudian tengah dan paling kiri kemudian kekanan lagi dan begitu seterusnya (Iltizam Bima Amarullah, 2015: 17)

2. Metode

Penelitian akan dilaksanakan di Club Tennis Lapangan Gomes Klaten yang terletak di Lapangan Tennis Griya Prima Klaten, Jawa Tengah. Waktu penelitian ini akan dilakukan selama 1.5 bulan dengan 3 kali pertemuan dalam satu minggu. Penelitian ini dilaksanakan pada hari selasa, jumat, minggu dari tanggal 14 September 2021 sampai dengan tanggal 31 Oktober 2021. Sebelum pemberian perlakuan dilakukan tes akhir pada tanggal 31 Oktober 2021. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan rancangan "Two Groups Pretest-Posttest Design, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Fahza, 2018: 1)". Menurut sugiyono (2009:61) menyatakan bahwa : "populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". "Suatu populasi" menunjukkan kepada sekelompok subjek yang menjadi objek sasaran penelitian. (Soekidjo Notoatmojo, 2012:117). Dari pengertian diatas terkandung makna bahwa populasi sebagai objek suatu penelitian adalah 6 atlit yang mengikuti latihan di Club Tennis Gomes Klaten Tahun 2021. Disini peneliti menentukan sampel dari semua populasi dengan syarat tertentu yaitu 1(atlit aktif mengikuti latihan di Club Tennis Gomes Klaten Tahun 2021) berjenis kelamin laki-laki. Menurut Arikunto (2008:116) "Penentuan pengambilan sampel sebagai berikut : Apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua hingga penelitiannya merupakan penelitian populasi". Jika subjeknya besar

atau lebih dari 100 dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-55% atau lebih tergantung sedikit banyaknya dari :

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya dana.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti untuk peneliti yang resikonya besar, tentu saja jika sample nya besar hasilnya akan lebih baik.

Menurut Sugiyono (2014:124) mengatakan bahwa total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel ini digunakan jika jumlah populasi relatif kecil yaitu tidak lebih dari 30 orang, total sampling disebut juga sensus, di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil hasil Forehand Groundstroke terhadap atlit usia 12-18 tahun di Club Tennis Gomes Klaten tahun 2021.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan perumusan masalah dan analisis data yang dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Ada Pengaruh Latihan *Drill Groundstroke* dan *Fixed Target* Terhadap *forehand groundstroke*

Pengaruh suatu latihan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan perlakuan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula. Dari analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan. Diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah 0.834, sedangkan $t_{tabel 5\%} = 2.131$. Ternyata t yang diperoleh $< t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak kemampuan *forehand groundstroke* yang sama. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbeda perlakuan yang diberikan. Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3,142. Sedangkan $t_{tabel 5\%} = 2.131$. ternyata t yang

diperoleh $> t$ dalam tabel. Yang berarti hipotesis nol ditrima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *forehand groundstroke* yang disebabkan oleh treatment (perlakuan) yang diberikan, yaitu latihan *drill groundstroke*. Dalam latihan ini atlet diberi kebebasan melaksanakan tugas ajar sesuai kemampuannya. Dari uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai t sebesar 3,997. Sedangkan $t_{tabel 5\%} = 2.131$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberi perlakuan sesuai jadwal yang telah diprogramkan dalam penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Karena sebelum diberi perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan *drill groundstroke* dan *Fixed target* terhadap kemampuan *forehand groundstroke* pada atlet usia 12-18 tahun di Klub Gomes Klaten tahun 2021, dapat diterima kebenarannya.

2. Latihan *drill groundstroke* Lebih Baik Pengaruhnya Dibandingkan Latihan Fixed Target Terhadap *forehand groundstroke*

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan *forehand groundstroke* sebesar 14,5% . Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *forehand groundstroke* sebesar 9,5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan *forehand groundstroke* yang lebih besar dari pada kelompok 1. Kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan *fixed target*), ternyata memiliki peningkatan kemampuan *forehand groundstroke* normal yang lebih besar dari pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan metode *drill groundstroke*). Metode latihan *drill groundstroke* merupakan cara latihan yang

menekankan pada pelatih dimana atlet melakukan tugas ajar sesuai instruksi dari pelatih. Dalam metode *drill groundstroke* atlet mendapat bimbingan dan pengarahan dari pelatih teknik pelaksanaan kemampuan *forehand groundstroke* yang baik dan benar. Metode latihan ini sangat tepat untuk pemula, karena dengan metode latihan ini, siswa akan memahami dan menguasai teknik kemampuan *forehand groundstroke* yang baik. Penguasaan teknik yang benar akan dapat mendukung kemampuan *forehand groundstroke* menjadi lebih baik. Sedangkan metode latihan *fixed target* menekankan pada kebebasan atlet melaksanakan tugas ajar dari pelatih. Metode latihan sasaran bergerak ini ditinjau dari perkembangan anak, metode ini dapat memenuhi hasrat gerak anak karena diberi kebebasan melaksanakan tugas ajar. Namun disisi lain penguasaan teknik kemampuan *forehand groundstroke* sulit dicapai secara maksimal, sehingga akan sering terjadi kesalahan teknik. Penguasaan teknik yang kurang memadai, sehingga kemampuan *forehand groundstroke* yang dilakukan tidak sesuai seperti yang diharapkan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan latihan *drill groundstroke* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *forehand groundstroke* pada atlet usia 12-18 tahun di Klub Gomes Klaten tahun 2021, dapat diterima kebenarannya.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, sehingga diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill groundstroke* dan *fixed target* terhadap hasil kemampuan *forehand groundstroke* pada atlet usia 12-18 tahun di Klub Gomes Klaten tahun 2021. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *drill groundstroke* diperoleh nilai t sebesar 3,142 dan kelompok latihan *fixed target* diperoleh nilai t sebesar 2,625, ternyata lebih besar $t_{tabel 5\%}$ yaitu 2.131.

2. Latihan *drill groundstroke* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *fixed target* terhadap *forehand groundstroke* pada atlet usia 12-18 tahun di Klub Gomes Klaten tahun 2021. Peningkatan kemampuan kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *drill groundstroke*) adalah sebesar 14,5% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *fixed target*) yaitu sebesar 9,5%.

5. Referensi

- Amarullah. 2015. *_Pengaruh latihan Forehand drive dengan metode fixed target dan moving target terhadap kemampuan Forehand drive.*
- Amalia, T. R. (2016). *Pelatihan Brain Jogging Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Hasil Belajar.* Universitas Pendidikan Indonesia: perpustakaan.upi.edu.
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto. 2008. *Manajemen Pendidikan.* Yogyakarta: Aditya Media
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Brown, J. 2001. *Tenis Lapangan Tingkat Pemula.* Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Bompa, T.O., 1994. *Theory and Methodology of Training, 3rd edition,* Toronto, Ontario: Kendall/Hunt Publishing Company
- Dharmadi, M. A., & Kanca, I. N. (2016). *Tenis Lapangan Teori dan Praktik.* Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Ghosh, A. 2005. *Manual of Training for Government Officials-Administrative Training Institute.* Government of West Bengal: Bidhan Nagar.
- Hadi, S. 2004. *Penelitian Research.* Yogyakarta: BPF.
- Harre. 2012. *Principle of Sport Training.* Berlin: Sportverlag.

PENGARUH LATIHAN DRILL GROUNDSTROKE DAN FIXED TARGET TERHADAP PENINGKATAN FOREHAND GROUNDSTROKE TENIS LAPANGAN PUTRA USIA 12-18 TAHUN DI CLUB GOMES KLATEN TAHUN 2021

Afaida Ahmad Dahlan, Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or, Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Irwadi, dkk. 2019. Metode latihan drill berpengaruh terhadap tenis lapangan.