

**PENGARUH LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO* TERHADAP  
AKURASI PUKULAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* PADA *KENTOENG*  
*CLUB* PUTRA TENIS LAPANGAN SUKOHARJO**



**SKRIPSI**

oleh:

**Swedha Maulana**  
**K 5616066**

**FAKULTAS KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**2021**

*commit to user*

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Swedha Maulana

NIM : K5616066

Progam Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **"PENGARUH LATIHAN PRECISION WITH TEMPO TERHADAP AKURASI PUKULAN GROUNDSTROKE FOREHAND PADA KENTOENG CLUB PUTRA TENIS LAPANGAN SUKOHARJO"** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.



Surakarta 4 Januari 2021

Swedha Maulana

**PENGARUH LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO* TERHADAP  
AKURASI PUKULAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* PADA *KENTOENG*  
*CLUB* PUTRA TENIS LAPANGAN SUKOHARJO**



**Diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Progam Studi Kepelatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**Januari 2021**

*commit to user*

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Swedha Maulana

NIM : K5616066

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO*  
TERHADAP AKURASI PUKULAN *GROUNDSTROKE*  
FOREHAND PADA KENTOENG CLUB TENIS  
LAPANGAN SUKOHARJO

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

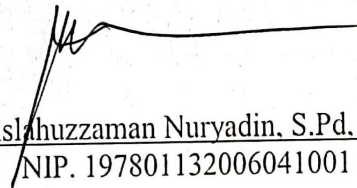
Surakarta, 4 Januari 2021

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Agustiyanta, M.Pd.  
NIP.196808181994031001







Dr. Ishuzzaman Nuryadin, S.Pd, M.Or  
NIP. 197801132006041001

## PENGESAHAN

Nama : SWEDHA MAULANA  
 Nim : K5616066  
 Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO* TERHADAP AKURASI PUKULAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* PADA KENTOENG CLUB PUTRA TENIS LAPANGAN SUKOHARJO

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Jum'at, tanggal 29 Januari 2021, dengan hasil LULUS, revisi maksimal 2 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

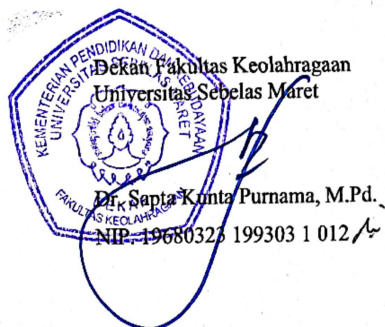
Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Dr. Satria Yudi Guntara M.Or		16-2-2021
Sekretaris : Hendrig Joko Prasetyo, S.Pd., M.Or		17-2-2021
Anggota I : Drs. Agustiyanta, M.Pd		17-2-2021
Anggota II : Dr. Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd, M.Or		22-2-2021

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada:


Hari :

Tanggal :

Mengesahkan



Kepala Program Studi Penkepor.



Dr. Haris Nugroho, S.Pd., M.Or  
 NIP. 19720208 199903 1 003



### ABSTRAK

Swedha Maulana. K5616066. **PENGARUH LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO* TERHADAP AKURASI PUKULAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* PADA *KENTOENG CLUB* PUTRA TENIS LAPANGAN SUKOHARJO**, Skripsi, Surakarta : Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret, Juli 2021

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *precision with tempo* terhadap peningkatan kemampuan akurasi *Groundstroke Forehand* pada pemain kentoeng tenis Lapangan Sukoharjo.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, metode penelitian eksperimen semu ini menggunakan metode *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain *Kentoeng club* putra tenis lapangan Sukoharjo. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 12 atlet karena harus memiliki kriteria homogen. Instrumen untuk tes yang digunakan adalah *Hewit Tennis Test Accuracy* untuk mengukur tingkat akurasi dari setiap sampel. Data dianalisis menggunakan uji *paired-t test*, yaitu dengan maksud untuk membandingkan nilai rerata dari hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji *paired-t test*, terlebih dahulu uji normalitas dan uji homogenitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan latihan *recision with tempo* dapat meningkatkan akurasi pukulan *Groundstroke*, berikut hasil *uji paired t test* didapatkan *p value* (sig.) sebesar 0,000. Nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka terdapat pengaruh yang signifikan, Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh latihan *Precision With Tempo* terhadap peningkatan kemampuan akurasi pukulan *Groundstroke forehand* pada pemain *Kentoeng Club* putra tenis lapangan Sukoharjo.

**Kata kunci :** Akurasi, *Groundstroke Forehand*, Tenis lapangan

**ABSTRACT**

Swedha Maulana. K5616066. **THE EFFECT OF PRECISION WITH TEMPO TRAINING ON ACCURACY OF GROUNDSTROKE FOREHAND AT KENTOENG MEN'S TENNIS CLUB SUKOHARJO**, Thesis, Surakarta: Faculty of Sport, Sebelas Maret University, July 2021

*This study aims to determine the effect of precision with tempo training on improving the accuracy ability of Groundstroke forehand in Kentoeng Men's Tennis Club Sukoharjo players.*

*Type of research is quasi-experimental research, this method uses the one group pretest posttest design method. The population in this study were all players of Kentoeng Tennis Club Sukoharjo. Sampling used purposive sampling technique with 12 atlet because they must have homogeneous criteria. Instrument test is used Hewit Tennis Test Accuracy to measure the level of accuracy of each sample. Data were analyzed using paired-t test, which is intended to compare the mean value of pre-test and post-test results before and after treatment with the same sample. First, normality test and homogeneity test before paired-t test.*

*The results showed precision With Tempo training can improve the accuracy of Groundstroke strokes, paired t test obtained p value (sig.) of 0,000. The significance value is  $0,000 < 0,05$  there is a significant effect, so it can be concluded that there is an effect of precision with tempo training on improving the accuracy of Groundstroke Forehand in Kentoeng men's tennis Club Sukoharjo.*

**Keywords:** Accuracy, Groundstroke Forehand, Tennis lapangan

## MOTTO

Hanya Kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya Kepada Engkaulah kami  
memohon pertolongan  
(Terjemahan Q.S AL-Fatihah : 5)

Kesempatan tidak datang dua kali tetapi kesempatan datang untuk  
orang-orang yang berusaha dan berdoa  
(Penulis)

Bahagia adalah koentji  
Dimanapun,kapanpun,dan dengan siapapun  
(Penulis)

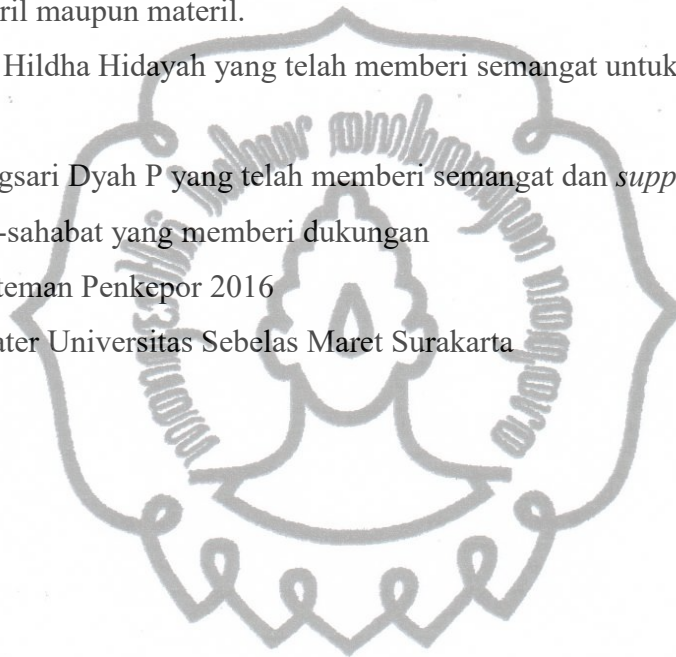
Untuk siapa diriku saati ini, dan harapanku dimasa depan, aku  
berhutang pada ibu  
(Abraham Lincoln)



## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- ❖ Ibu Supri Handayani dan Bapak Tukijan, yang telah membesarkan dan mendidik dengan penuh kasih sayang, selalu memberikan doa dan motivasi baik moril maupun materil.
- ❖ Kakaku Hildha Hidayah yang telah memberi semangat untuk mengapai cita-cita
- ❖ Ayu Angsari Dyah P yang telah memberi semangat dan *support*
- ❖ Sahabat-sahabat yang memberi dukungan
- ❖ Teman-teman Penkepor 2016
- ❖ Almamater Universitas Sebelas Maret Surakarta



*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke-hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan kasih kurnia dan berkat yang luar biasa sehingga dapat diselesaikan penyusunan skripsi yang berjudul :

**“PENGARUH LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO* TERHADAP  
AKURASI PUKULAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* PADA *KENTOENG*  
*CLUB PUTRA TENIS LAPANGAN SUKOHARJO*”**

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak, Prof. Dr. Jamal Wiwoho, SH, M.Hum., selaku Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta
2. Bapak, Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta
3. Bapak, Dr. Haris Nugroho, S. Pd., M. Or., selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan kelancaran dalam urusan akademik dan menyetujui serta mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak, Drs. Agustiyanta, M.Pd., selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberi arahan dan bimbingan sampai selesai.
5. Bapak, Dr. Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd, M.Or., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberi arahan dan bimbingan sampai selesai.
6. Bapak, Dr. Satria Yudi Guntara M.Or., selaku pembimbing akademik yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat.
7. Mas Andhy Sutomo dan Atlet Kentoeng Tennis Club Sukoharjo yang telah bersedia untuk menjadi sampel penelitian.
8. Teman - teman Penkepor 2016 dan teman – teman KKN UNS Pulosari 2020 yang selalu mendukung dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

*commit to user*

9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu demi satu, semoga Allah SWT membalas kebaikan mereka semua, Amin.

Semoga semua amal baik tersebut mendapat imbalan yang setimpal dari ALLAH SWT. Akhirnya penulis berharap hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan



Surakarta, 4 Januari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	15
B. Identifikasi Masalah .....	19
C. Pembatasan Masalah .....	19
D. Rumusan Masalah .....	19
E. Tujuan Penelitian .....	20
F. Manfaat Penelitian .....	20
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Pustaka .....	21
1. Pengertian Tennis lapangan .....	21
2. Prinsip Latihan .....	31
3. Pengertian <i>Groundstroke</i> .....	38
4. Pengertian Akurasi .....	40
5. Pengertian Precision with Tempo .....	42
6. Unit Kentoeng Club Tennis Lapangan Sukoharjo .....	44
B. Kerangka Berpikir .....	46
C. Hipotesis .....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	49
B. Populasi dan Sampel .....	50
C. Teknik Pengambilan Sampel .....	50
D. Teknik Pengumpulan Data .....	50
E. Teknik Analisis Data .....	52
F. Prosedur Penelitian .....	53

*commit to user*

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data .....	55
B. Hasil Penelitian .....	55
C. Pengujian Persyaratan Analisis	
1. Uji Normalitas .....	59
2. Uji Homogenitas .....	60
3. Pengujian Hipotesis.....	60
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	60

## BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN

A. Simpulan .....	64
B. Implikasi .....	64
C. Saran .....	64

DAFTAR PUSTAKA .....	66
----------------------	----

LAMPIRAN .....	68
----------------	----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Jenis Pegangan Raket .....	28
Gambar 2. Gerakan Teknik Servis .....	30
Gambar 3. Model Precision with Tempo .....	42
Gambar 4. Skema Kerangka Berpikir .....	47
Gambar 5. Daerah Sasaran Tes Forehand .....	52
Gambar 6. Histogram persentase data Pretest .....	56
Gambar 7. Histogram persentase data Posttest .....	58



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Waktu Penelitian .....	48
Tabel 2. Data Pretest .....	55
Tabel 3. Deskripsi data Pretest .....	56
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pretest .....	56
Tabel 5. Data Posttest .....	57
Tabel 6. Deskripsi data Posttest .....	57
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Posttest.....	58
Tabel 8. Perbandingan Pretest dan Posttest .....	59
Tabel 9. Uji Normalitas .....	59
Tabel 10. Uji Homogenitas .....	60
Tabel 11. Uji Hipotesis .....	60

