

ABSTRAK

Uria, Rahfi. 2023. *Pengaruh metode latihan groundstroke terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan club PLN kota jambi*: skripsi, program studi pendidikan olahraga dan kesehatan, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, universitas jambi, pembimbing: (I) Dr.Muhammad ali, S.Pd.,M.Pd. (II) sri murniati, S.Pd.,M.Pd.

Kata kunci: tenis lapangan, pemain, metode latihan

Tenis lapangan adalah permainan yang menggunakan raket untuk memukul bola melewati net dengan titik jatuh bola yang tepat dan memantul sampai lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan groundstroke terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan club PLN kota jambi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif ekperimental. dengan penelitian eksperimen semu. dengan desain penelitian 'single-group pre-test-post-test design'. Yang dilakukan di club PLN kota jambi. Dengan pemberian treatment yang dilakukan tiga kali seminggu, dengan frekuensi 16 sesi. Dengan populasi penelitian kurang lebih 25 orang jumlah keseluruhan pemain club PLN kota jambi. Sampel untuk penelitian ini 15 orang pemain latihan di club PLN kota jambi. Dan seluruh pemain club PLN kota jambi sebagai subjek penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pengaruh metode latihan groundstroke terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan club PLN kota jambi. Dari hasil uji normalitas didapat $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu pada pretest sebesar $0,16258 < 0,220$ dan hasil post test sebesar $0,082498 < 0,220$, dan hasil dari uji homogenitas varians menunjukkan bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,38 < 2,40$ sedangkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $5 > 1,761$.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan groundstroke terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan club PLN kota jambi.

