

ABSTRAK

Gemilang, Shapto Aji. 2025. Efektifitas Lempar Bola Tennis (*Tennis Ball Dropping Machine*) dalam Meningkatkan Latihan *Forehand* dan *Backhand* pada Atlet Tennis Lapangan Tanjung Jabung Barat ; Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Muhammad Ali, S. Pd, M. Pd. Pembimbing (II) Bangkit Yudho Prabowo, M. Or.

Kata kunci: alat latih tenis, teknik *forehand*, teknik *backhand*, teknologi olahraga, pengembangan kemampuan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *tennis ball dropping machine* dalam meningkatkan performa latihan pukulan *forehand* dan *backhand* pada atlet tenis lapangan di Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* dengan melibatkan 20 atlet tenis dari Kabupaten Tanjung Jabung Barat sebagai subjek. Penelitian dilaksanakan dalam lima sesi selama bulan Mei hingga Juni 2025 di lapangan tenis Tanjung Jabung Barat. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes keterampilan *groundstroke forehand* dan *backhand* yang dirancang oleh Ngatman, dengan koefisien validitas masing-masing sebesar 0,907 dan 0,895. Analisis statistik menggunakan *Paired Sample T-test* dan analisis *N-Gain* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kedua teknik pukulan. Performa *forehand* meningkat dari 2,065 menjadi 2,670 ($t = -6,027$; $p < 0,001$), sedangkan performa *backhand* meningkat dari 1,840 menjadi 2,535 ($t = 7,862$; $p < 0,001$). Analisis *N-Gain* menunjukkan peningkatan sebesar 20,64% untuk *forehand* dan 22,34% untuk *backhand*, meskipun keduanya dikategorikan sebagai peningkatan rendah namun signifikan secara statistik. *Tennis ball dropping machine* terbukti efektif sebagai alat bantu latihan dalam mengembangkan teknik dasar pukulan. Pendekatan berbasis teknologi ini memberikan lemparan bola yang konsisten, meningkatkan fokus, serta menyediakan sesi latihan yang terstruktur sehingga bermanfaat bagi program pengembangan keterampilan tenis.