

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN
KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP
FOREHAND DAN *BACKHAND DRIVE* TENIS
LAPANGAN PADA CLUB TENIS BINAAN PELTI
BULELENG**

TESIS

Oleh
NI KETUT WIDHI TRISNA WATI
NIM 2229121011



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FEBRUARI 2024**

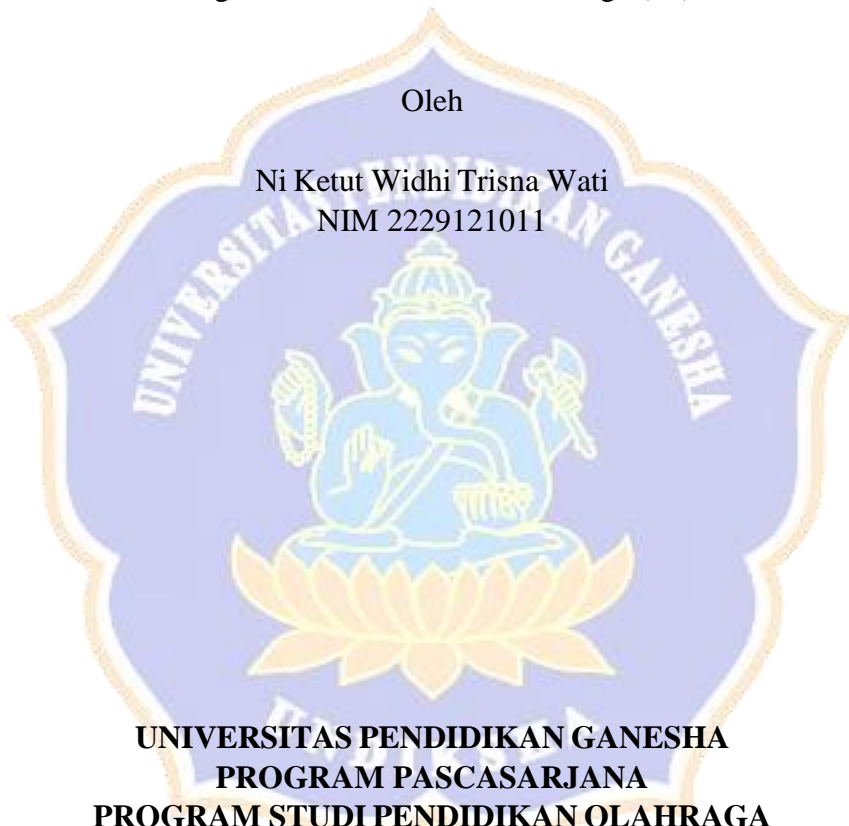
**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP *FOREHAND* DAN *BACKHAND DRIVE* TENIS
LAPANGAN PADA CLUB TENIS BINAAN PELTI BULELENG**

TESIS

Diajukan kepada Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Olahraga (S2)

Oleh

Ni Ketut Widhi Trisna Wati
NIM 2229121011



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FEBRUARI 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh: Ni Ketut Widhi Trisna Wati ini telah diperiksa dan disetujui untuk Mengikuti Ujian Tesis

Singaraja, 15 Februari 2024

Pembimbing I



Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes
NIP. 1967052720001121001

Pembimbing II



Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or
NIP. 1973051120001121001



LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI


Tesis oleh Ni Ketut Widhi Trisna Wati ini telah dipertahankan didepan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal : 15 Februari 2024

Oleh
Tim Penguji



Ketua
Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
NIP. 1967052720001121001



Anggota
Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes
NIP. 1967052720001121001



Anggota
Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or
NIP. 1973051120001121001



Anggota
Dr. H. Wahjoedi
NIP. 197001291994031002



Anggota
Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or
NIP. 197309262001121001

Mengetahui
Direktur Program Pascasarjana Undiksha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.
NIP. 195910101986031003

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya tesis yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap *Forehand* dan *Backhand Drive* Tenis Lapangan Pada Club Tenis Binaan PELTI Buleleng” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Manajemen Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi S2 Pendidikan Olahraga. Terselesaikan tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, izinkan penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Pascasarjana di Universitas Pendidikan Ganesha. Direktur Pascasarjana Undiksha dan staf, yang telah banyak membantu selama penulis menyelesaikan tesis ini;
2. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., selaku Direktur Program Pascasarjana Undiksha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
3. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga atas bimbingan, fasilitas, dan motivasi yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
4. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Olahraga dan sekaligus sebagai Ketua Dewan Penguji atas bimbingan, fasilitas, dan motivasi yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
5. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd. M.Kes, sebagai pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang bermakna, sehingga penulis mampu melewati hambatan dalam perjalanan studi dan penyelesaian tesis ini;
6. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., sebagai pembimbing II, yang telah banyak memberikan arahan, telah melecut semangat, motivasi, dan harapan

penulis selama penelitian dan penulisan tesis ini, sehingga tesis ini dapat terwujud dengan baik sesuai harapan;

7. Dr. H. Wahjoedi, M.Pd, dan Dr., sebagai penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;
8. I Ketut Yoda S.Pd., M.Or, sebagai penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;
9. Dosen-dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Undiksha yang telah banyak memberikan perhatian dan motivasi baik dalam perkuliahan maupun penyusunan tesis ini.
10. I Putu Tudi, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Mutiara Singaraja, yang telah memberikan izin dan bantuan administratif sehingga penulis memperoleh kesempatan melanjutkan studi dan menyelesaikan tesis ini;
11. Made Pasek Satrya Oka, selaku Ketua PELTI Buleleng, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di PELTI Buleleng.
12. I Made Becik Wahyu Sanjaya, S.Pd, selaku Pelatih Tenis Lapangan Kita Sama Tenis Club Singaraja, yang telah memberikan izin dan bantuan untuk melakukan penelitian.
13. Kadek Agus Satria Winaya Putra, S.E., selaku Pelatih Tenis Lapangan Generation Singaraja Tenis Club, yang telah memberikan izin dan bantuan untuk melakukan penelitian.
14. Gede Fallyawan Eka Putra, S.H., selaku Pelatih Tenis Lapangan Mandiri Tenis Club Singaraja, yang telah memberikan izin dan bantuan untuk melakukan penelitian.
15. Rekan-rekan seangkatan di Program S2 Pendidikan Olahraga yang dengan karakternya masing-masing telah banyak berkontribusi membentuk diri penulis selama menjalani studi dan penyelesaian tesis ini;
16. Bapak I Ketut Karba dan Ibu Ni Made Surati Selaku orang tua penulis, yang telah banyak membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini.
17. Ni Wayan Widhiastuti, I Kadek Widhiantara dan I Komang Widhi Trisna

Yasa, Selaku saudara penulis yang telah banyak membantu secara material dan mendukung selama penyelesaian tesis ini.

18. Ni Wayan Mediani dan I Ketut Lanus, Selaku saudara ipar penulis yang telah banyak membantu secara material dan mendukung selama penyelesaian tesis ini.

Disadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan tesis ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak.

Singaraja, 25 Januari 2024



Peneliti

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 25 Januari 2024

Yang memberi pernyataan



Ni Ketut Widhi Trisna Wati



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
LEMBAR LOGO	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PRAKATA	vii
LEMBAR PERNYATAAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	10
1.7 Ruang Lingkup dan Keterbatasan Penelitian	11
BAB II	12
2.1. Tenis Lapangan	12
2.2. Teknik Dasar Tenis Lapangan	13
2.3. Metode <i>Massed Practice</i>	19
2.4. Metode <i>Distributed practice</i>	23
2.5. Koordinasi Mata Tangan	25
2.6. Kajian Penelitian yang Relevan	27
2.7. Kerangka Berpikir	30
2.8. Hipotesis Penelitian	32
BAB III	34
3.1 Rancangan Penelitian	34

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
3.3.1. Populasi Penelitian	35
3.3.2. Sampel Penelitian.....	35
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	37
3.4.1 Variabel Penelitian	37
3.4.2 Definisi Operasional Variabel.....	37
3.5 Prosedur Penelitian.....	39
3.5.1 Tahap Persiapan	39
3.5.2 Tahap Pelaksanaan.....	39
3.5.3 Tahap Akhir	39
3.6 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	41
3.6.1. Metode Pengumpulan Data	41
3.6.2. Instrumen Penelitian	41
3.6.3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	41
3.7 Metode Analisis Data	44
3.7.1. Teknik Analisis <i>Deskriptif</i>	44
3.7.2. Teknik Analisis Multivariat (MANOVA) Dua Jalur	45
BAB IV	50
4.1 Deskripsi Umum Hasil Penelitian	50
4.1.1 Deskripsi Umum Variabel <i>Forehand Drive</i>	50
4.1.2 Deskripsi Umum Variabel <i>Backhand Drive</i>	52
4.2 Uji Prasyarat Uji Hipotesis.....	60
4.3 Uji Hipotesis.....	65
4.4 Pembahasan.....	76
BAB V.....	95
5.1 Kesimpulan.....	95
5.2 Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Rancangan Penelitian.....	46
Tabel 3. 2. Populasi Penelitian.....	47
Tabel 3. 3. Sampel Penelitian pada Masing-masing Perlakuan	48
Tabel 3. 4. Pedoman Konversi Skala Lima.....	56
Tabel 4. 1. Rekapitulasi Hasil Perhitungan Nilai <i>Forehand</i> Atlet Tenis Lapangan.....	63
Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Nilai <i>Forehand Drive</i> Untuk Kelompok Metode Pelatihan.....	65
Tabel 4. 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Nilai <i>Forehand Drive</i> Untuk Kelompok Koordinasi Mata Tangan.....	65
Tabel 4. 4. Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Data <i>Forehand</i> dari Hasil <i>Pascates</i>	66
Tabel 4. 5. Rekapitulasi Hasil Perhitungan Nilai <i>Backhand</i> Atlet Tenis Lapangan.....	68
Tabel 4. 6. Distribusi Frekuensi dan Persentase Nilai <i>Backhand Drive</i> Atlet untuk Kelompok Metode Pelatihan	70
Tabel 4. 7. Distribusi Frekuensi dan Persentase Nilai <i>Backhand Drive</i> untuk Kelompok Koordinasi Mata Tangan.....	70
Tabel 4. 8. Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Data <i>Backhand</i> dari Hasil <i>Pascates</i>	71
Tabel 4. 9. Ringkasan Hasil Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Forehand Drive</i>	73
Tabel 4. 10. Ringkasan Hasil Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Backhand Drive</i>	74
Tabel 4. 11. Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok Metode Pelatihan	76
Tabel 4. 12. Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok Koordinasi Mata Tangan	76
Tabel 4. 13. Hasil Uji kolinearitas	77
Tabel 4. 14. Box's M test Untuk Pengujian Kesamaan Matriks Varians-Kovarians	78

Tabel 4. 15. Ringkasan Hasil Uji Multivariat	79
Tabel 4. 16. Ringkasan Hasil Uji Multivariate Pada Koordinasi Mata Tangan Tinggi (KMTT)	85
Tabel 4. 17. Ringkasan Hasil Uji Multivariate Pada Koordinasi Mata Tangan Rendah (KMTR)	87



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Teknik Dasar <i>The Continental Grip</i> Tennis Lapangan.....	23
Gambar 2. 2. Teknik Dasar <i>Forehand Eastern Grip</i> Tennis Lapangan	24
Gambar 2. 3. Teknik Dasar <i>Western Grip</i> Tennis Lapangan	24
Gambar 2. 4. Teknik Dasar <i>Backhand Eastern Grip</i> Tennis Lapangan	25
Gambar 2. 5. Teknik Dasar <i>Double-Handed Backhand Grip</i> Tennis Lapangan	26
Gambar 2. 6. Rangkaian melakukan pukulan <i>forehand drive</i>	28
Gambar 2. 7. Rangkaian melakukan pukulan <i>backhand drive</i>	30
Gambar 2. 8. Kerangka Berpikir	43
Gambar 2. 9. <i>Hewitt's Tennis Achievement Test</i>	52
Gambar 2. 10. Pelaksanaan <i>Hand Wall Toss Test</i>	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Nama Atlet Tenis Lapangan Binaan PELTI Buleleng	116
Lampiran 2. Program Latihan	118
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian	122
Lampiran 4. Hasil analisis data <i>deskriptif Forehand</i>	125
Lampiran 5. Hasil analisis <i>deskriptif Backhand</i>	137
Lampiran 6. Hasil analisis normalitas dan homogenitas berdasarkan MP dan KMT.....	150
Lampiran 7. Hasil analisis Normalitas tiap sel	172
Lampiran 8. Hasil analisis korelasi <i>Forehand dan Backhand</i>	210
Lampiran 9. Hasil analisis MANOVA	210
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	231
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	236

