

**PENGARUH METODE *FIXED* DAN *MOVING*  
TARGET TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND*  
DAN *BACKHAND DRIVE* TENIS LAPANGAN  
PADA CLUB TENIS DI BULELENG**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)  
PASCASARJANA UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
JULI 2021**

**PENGARUH METODE *FIXED* DAN *MOVING*  
TARGET TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND*  
DAN *BACKHAND DRIVE* TENIS LAPANGAN  
PADA CLUB TENIS DI BULELENG**

**TESIS**

Diajukan kepada Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Megister  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga

Oleh:  
**Nyoman Suma Indrawan**  
**NIM 1829121020**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)**  
**PASCASARJANA UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**JULI 2021**

## **Lembar Pesetujuan**

Proposal Tesis Oleh : Nyoman Suma Indrawan ini telah diperiksa dan disetujui  
untuk mengikuti seminar ujian pra tesis

Singaraja, 12 Juli 2021  
Pembimbing I,

  
Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd  
NIP. 197309262001121001

Pembimbing II,

  
Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd.,M.Pd  
NIP. 197608272006041001

## LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis oleh Nyoman Suma Indrawan Nim: 1829121020 ini berhasil dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Megister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Oleh  
Tim Penguji

Ketua Dr. H. Wahjoedi  
NIP. 197001291994031002

Anggota Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197309262001121001

Anggota Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197608272006041001

Anggota Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd, M.pd.  
NIP. 198008112008121001

Anggota Dr. Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 197711152001121001

Mengetahui Direktur  
Pascasarjana Undiksha

Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si.  
NIP. 196212151988031002

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengaruh Metode Fixed Dan Moving Target Terhadap Kemampuan Forehand Dan Backhand Drive Tenis Lapangan Pada Club Tenis Di Buleleng” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas peryataan ini, saya siap menanggung resiko sanksi yang diajukan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya sana ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 13 Agustus 2021

Yang memberi pernyataan,



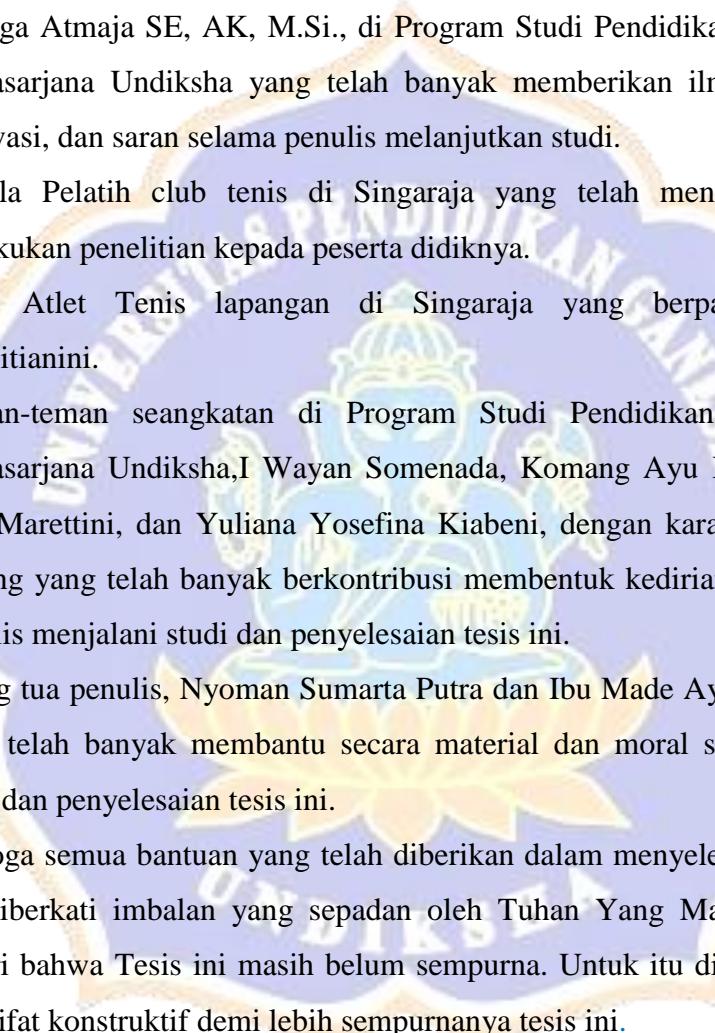
(Nyoman Suma Indrawan)

## KATA PENGANTAR

Puji syukurpanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan anugerah-Nya, sehingga tesis yang berjudul “Pengaruh Metode *Fixed* dan *Moving Target* Terhadap Kemampuan *Forehand* dan *Backhand Drive* Tenis Lapangan Pada Club Tenis di Buleleng”, dapat terselesaikan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Pascasarjana di Universitas Pendidikan Ganesha. Terselesainya tesis ini telah memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijinkan penulis untuk menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Undiksha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si., Direktur pascasarjana yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti di Pascasarjana Undiksha
3. Dr. H. Wahjoedi, Koorprodi atas segala pelayanan, motivasi, dan saran saat penulis menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Undiksha.
4. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd, M.Or., Sekprodi atas segala pelayanan administrasi dan saran saat penulis menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Undiksha.
5. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang demikian bermakna, sehingga penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan penyelesaian tesis ini.
6. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd., yang dengan gaya dan pola komunikasi yang khas, telah memberikan semangat, motivasi, dan harapan kepada penulis selama merancang penelitian dan penulisan naskah tesis.
7. Tim penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.

- 
8. Dosen pengajar di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Undiksha, Prof. Dr. I Made Candias, M.I.Kom., Prof. Dr. Nengah Bawa Atmaja, MA, Dr. Ketut Yoda, S.Pd, M.Or, Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd. M Kes., Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd, M.Pd., Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd, M.Or., Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd . M.Pd., Dr. Syarif Hidayat S.Pd . M.Pd., Dr. Suratmin, S.Pd M.Or., Dr. dr Ni luh Kadek Alit Arsini, S.Ked., Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes., dan Dr. Anantawikrama Tungga Atmaja SE, AK, M.Si., di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Undiksha yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan, motivasi, dan saran selama penulis melanjutkan studi.
  9. Kepala Pelatih club tenis di Singaraja yang telah mengijinkan penulis melakukan penelitian kepada peserta didiknya.
  10. Pada Atlet Tenis lapangan di Singaraja yang berpartisipasi dalam penelitian ini.
  11. Teman-teman seangkatan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Undiksha,I Wayan Somenada, Komang Ayu Krisna Dewi, Ni Luh Marettini, dan Yuliana Yosefina Kiabeni, dengan karakternya masing-masing yang telah banyak berkontribusi membentuk kendirian penulis selama penulis menjalani studi dan penyelesaian tesis ini.
  12. Orang tua penulis, Nyoman Sumarta Putra dan Ibu Made Ayu Sukasuhartini, yang telah banyak membantu secara material dan moral selama menjalani studi dan penyelesaian tesis ini.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan dalam menyelesaikan tesis ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa Tesis ini masih belum sempurna. Untuk itu dimohon masukan yang bersifat konstruktif demi lebih sempurnanya tesis ini.

Singaraja, 8 September 2021

Penulis

## **KATA PERSEMBAHAN**

Motto : “ Lakukan yang terbaik sekarang, jangan menunggu hari esok”

Dengan segala puja dan puji syukur kehadapan **Ida Sang Hyang Widhi Wasa**  
saya persembahkan tesis ini kepada:

### **ORANG TUA TERCINTA**

**Nyoman Sumarta Putra dan Made Ayu Sukasuhartini**

“terima kasih atas doa, kasih sayang, motivasi, dan segala pengorbanan yang tiada henti diberikan”

### **SAUDARA TERSAYANG**

**Made Indri Suhartini**

“Terima kasih atas doa, dukungan, motivasi, dan kasih sayang yang telah diberikan”

### **TEMAN SEPERJUANGAN**

**I Wayan Somenada, Komang Ayu Krisna Dewi, Ni Luh Maretini, dan  
Yuliana Yosefina Kiabenii**

“Yang selalu memberikan doa, dukungan, dan memberikan motivasi tiada henti”

### **ALMAMATER**

Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Pascasarjana

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

## DAFTAR ISI

<b>PRAKATA .....</b>	i
<b>KATA PERSEMAHAN .....</b>	iii
<b>ABSTRAK .....</b>	iv
<b>ABSTRACT .....</b>	v
<b>DAFTAR ISI .....</b>	vi
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	viii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	ix

<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	1
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Identifikasi masalah .....	5
1.3 Pembatasan masalah .....	6
1.4 Rumusan masalah .....	6
1.5 Tujuan penelitian .....	7
1.6 Manfaat penelitian .....	8
1.6.1Manfaat praktis .....	8
1.6.2 Manfaat teoritik.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN PERUMUSAN HIPOTESIS .....</b>	10
2.1 Landasan teori .....	10
2.1.1 Olahraga tenis lapangan .....	10
2.1.2 Teknik dasar tenis .....	13
2.1.3 Pegangan raket .....	15
2.1.4 Forehand .....	16
2.1.5 Forehand drive .....	18
2.1.6 Backhand .....	19
2.1.7 Backhand drive .....	20
2.1.8 Latihan .....	21

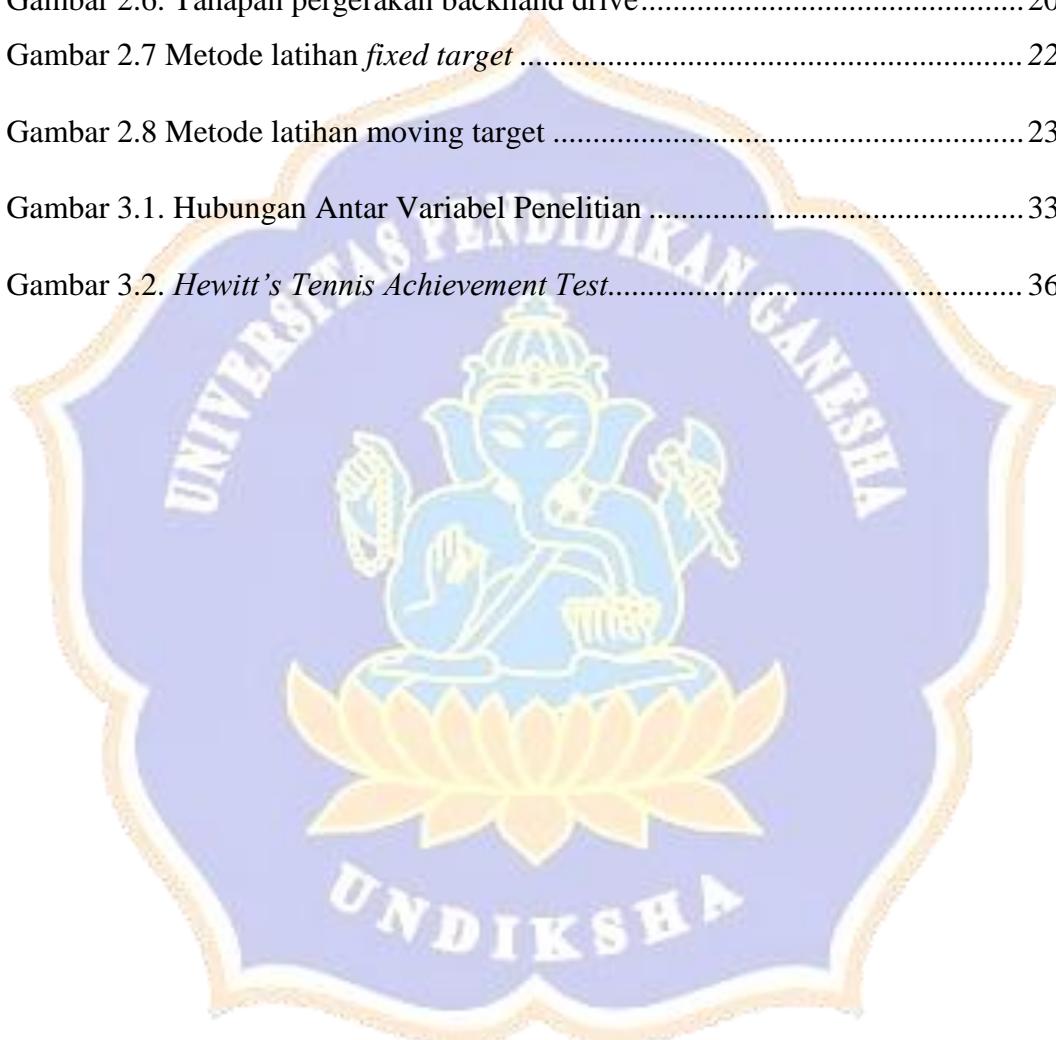
2.1.9 Metode fixed target .....	22
2.1.10 Metode moving target .....	23
2.1.11 Otot lengan .....	24
2.2 Kajian hasil penelitian yang relavan .....	24
2.3 Kerangka berpikir .....	26
2.4 Hipotesis penelitian .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Rancangan penelitian .....	30
3.2 Populasi dan sampel penelitian .....	31
3.2.1 Populasi penelitian .....	31
3.2.2 Sampel penelitian .....	31
3.3 Variabel penelitian .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
4.1 Deskripsi umum hasil penelitian .....	39
4.2 Uji prasyarat hipotesisi .....	45
4.3 Pembahasan.....	52
4.4 Implikasi hasil penelitian .....	65
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>67</b>
5.1 Kesimpulan .....	67
5.2 Saran .....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	69
LAMPIRAN .....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian .....	30
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian .....	31
Tabel 3.2 Pedoman Konversi Skala Lima.....	36
Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Perhitungan Skor Pukulan Forehand Drive .....	40
Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Perhitungan Skor Pukulan <i>Backhand Drive</i> .....	42
Tabel 4.5 Rata-rata <i>forehand</i> dan <i>backhanddrive</i> pemain tenis klub Tenis Buleleng kelompok yang mengikuti metode latihan <i>fixed</i> dan <i>moving target</i> dan metode konvensional .....	44
Tabel 4.6 Ringkasan Uji Normalitas <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i> Pemain Tenis Klub Tenis Buleleng .....	45
Tabel 4.8 Hasil Uji kolinearitas .....	46
Tabel 4.9 Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Matrik Varian/Kovarian .....	47
Tabel 4.10 Ringkasan Hasil Uji Manova .....	48
Tabel 4.11 Ringkasan Hasil Uji Manova .....	48
Tabel 4.12 Nilai rata-rata <i>forehand</i> dan <i>backhanddrive</i> terestimasi pada kelompok yang latihan dengan metode <i>fixed</i> dan <i>moving target</i> dengan metode konvensional.....	50

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Tipe pegangan raket .....	15
Gambar 2.2 Tipe pegangan raket (grip) <i>backhand</i> .....	16
Gambar 2.3 Rangkaian melakukan pukulan forehand .....	17
Gambar 2.4 Tahapan pergerakan forehand drive .....	18
Gambar 2.5 Rangkaian melakukan pukulan <i>backhand</i> .....	20
Gambar 2.6. Tahapan pergerakan backhand drive.....	20
Gambar 2.7 Metode latihan <i>fixed target</i> .....	22
Gambar 2.8 Metode latihan moving target .....	23
Gambar 3.1. Hubungan Antar Variabel Penelitian .....	33
Gambar 3.2. <i>Hewitt's Tennis Achievement Test</i> .....	36



## **DAFTAR LAMPIRAN**

LAMPIRAN 1.1 PETUNJUK PELAKSANAAN TES KEMAMPUAN FOREHAND DAN BACKHAND DRIVE.....	71
LAMPIRAN 2.2 PROGAM LATIHAN FOREHAND DAN BACKHAND DRIVE TENIS MENGGUNAKAN FIXED DAN MOVING TARGET PADA PEMAIN TENIS LAPANGAN CLUB SINGARAJA 2021 .....	73
LAMPIRAN 3.3 DATA HASIL PENELITIAN METODE FIXED DAN MOVING .....	79
LAMPIRAN 4.4 DATA HASIL PENELITIAN METODE KONVENTSIONAL	81
LAMPIRAN 5.5 UJI KESETARAAN KELOMPOK .....	83
LAMPIRAN 6.6 HASIL ANALISIS VALIDITAS DAN RELIABELITAS.....	84
LAMPIRAN 7.7 HASIL ANALISIS DATA DESKRIPTIF .....	88
LAMPIRAN 8.8 HASIL ANALISIS DATA NORMALITAS DAN HOMOGENITAS .....	93
LAMPIRAN 9.9 HASIL ANALISIS DATA KOLINIERITAS .....	96
LAMPIRAN 10.10 HASIL ANALISIS MANOVA.....	97
LAMPIRAN 11.11 DOKUMENTASI .....	100
LAMPIRAN 12.12 SURAT TUGAS .....	103
LAMPIRAN 13.13 DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	104