



PENGARUH LATIHAN METODE MODIFIED TWO ON ONE DENGAN METODE RHYTHM DRILL TERHADAP KEMAMPUAN BACKHAND DRIVE TENIS

Soedjatmiko, [✉] Slamet Hendri Mulyono

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2016
Disetujui Oktober 2016
Dipublikasikan Desember 2016

Keywords: Backhand drive groundstrokes

Abstrak

Permasalahan: Apakah ada pengaruh latihan *backhand drive groundstroke* dengan metode *Modified Two On One* dan metode *Rhythm Drill* terhadap kemampuan *backhand drive groundstroke*? Manakah latihan *backhand drive groundstroke* yang lebih baik antara metode *Modified Two On One* dengan *Rhythm Drill* terhadap kemampuan *backhand drive groundstroke*? Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode eksperimen. Sampel penelitian pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016 berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. analisis data menggunakan *sampled t test* menggunakan SPSS versi 16. Hasil penelitian diperoleh: 1) Nilai t hitung, -3.965, nilai signifikansi $0.017 < 0.05$ dan nilai t hitung 3.000, nilai signifikansi $0.040 < 0.05$ maka ada perbedaan pengaruh latihan *backhand drive groundstroke* dengan metode *Modified Two On One* dan metode *Rhythm Drill* terhadap kemampuan *backhand drive groundstroke* pada petenis klub Phapros Semarang Tahun 2016; 2) diperoleh mean dari kelompok eksperimen sebesar 22.800 lebih besar dari mean kelompok kontrol 18.700, latihan metode latihan *backhand drive groundstroke two on one groundstroke* lebih baik daripada metode latihan *Rhythm Drill* terhadap kemampuan *backhand drive* tenis pada petenis putra Klub Phapros Semarang Tahun 2016. Disimpulkan terdapat pengaruh latihan *backhand drive groundstroke* menggunakan metode *Modified Two On One* dan metode *Rhythm Drill* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016. Metode *modified two on one* lebih baik. Pelatih tenis supaya kreatif membuat metode latihan agar atletnya tidak bosan..

Abstract

Problem: Is there any influence of exercise backhand drive groundstrokes with Modified method Two On One and methods Rhythm Drill on the ability backhand groundstrokes drive? Which drive backhand groundstrokes exercise is better between method Modified Two On One with Rhythm Drill on the ability backhand groundstrokes drive? This type of quantitative research with the experimental method. The research sample Club men's tennis player Phapros 2016 amounted to 10 people. The sampling technique used purposive sampling technique. data analysis using paried sample t test using SPSS version 16. Research outputs obtained: 1) The value t, -3965, 0.017 significance value of < 0.05 and t value 3.000, 0.040 significance value < 0.05 then there are differences in the effects of exercise backhand drive groundstrokes with Modified method Two On One and methods Rhythm Drill on the ability backhand drive groundstrokes in tennis club Phapros Semarang 2016; 2) the mean of the experimental group of 22,800 is greater than the control group mean of 18,700, exercise training methods backhand groundstrokes drive two on one groundstrokes better than Rhythm Drill training methods on the ability of tennis on a tennis backhand drive Clubs son Phapros Semarang 2016. Concluded there are significant practice backhand groundstrokes drive using Modified Two On One and methods Rhythm Drill in men's tennis player Phapros Clubs Year 2016. The modified method of two-on-one better. Tennis coach in order to make creative training methods in order atelnya not get bored.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: jscope.pklo@unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU RI No.3 Tahun 2005, 2006:3). Selain itu, mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan yang biasanya diikuti oleh para olahragawan. Salah satu cabang olahraga adalah tenis.

Menurut Iardner, R (2013:iii-iv), tenis merupakan olahraga yang ideal untuk bermasyarakat, tenis dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia, pria, dan wanita secara tunggal, ganda ataupun ganda campuran. Agar kita bisa bermain tenis, maka kita harus bisa menguasai teknik dasar bermain tenis. Magheti, B (1999:32-34) mengemukakan teknik dasar dibedakan menjadi empat macam yaitu *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*), *service*, *volley*, dan *smash*. Salah satu teknik dasar yang penting yaitu *Backhand*. *Backhand* merupakan pukulan yang sering disebut paling sulit oleh sebagian atlet. *Backhand* juga merupakan salah satu pukulan yang sangat menentukan bermain tenis, karena *backhand* juga salah satu pukulan yang sering digunakan dalam bermain tenis yang sering kali digunakan untuk mendapatkan poin.

Pukulan *backhand drive* merupakan pukulan yang dianggap paling sulit oleh sebagian pemain, karena melakukan pukulan disisi yang berlawanan dari tangan dominan. Sehingga pemain merasa kesulitan dalam melakukan pukulan *backhand*. *Backhand drive* juga sering digunakan untuk mempertahankan diri, karena kuat atau lemahnya *backhand* akan memberikan efek yang berarti untuk menentukan poin. Dalam bermain tenis yang baik, taktik menghindari *backhand drive* adalah keliru atau salah, apabila atlet menghindari pukulan bahwa atlet tersebut memperlihatkan kekurangannya. Ada beberapa hal yang mempengaruhi keberhasilan *backhand drive*, yaitu genggamannya, ayunan, *impact* bola, posisi

kaki, dan metode latihan. Sedikitnya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah *backhand drive* dan pukulan ini dapat menjadi senjata simpanan yang bermanfaat bagi anda, (Jim Brown,2007:31).

Menurut M. Sajoto (1988:3) ada empat aspek pokok yang menentukan prestasi olahraga, yaitu aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan, dan aspek penunjang. Usaha pembinaan dan pengembangan untuk mencapai prestasi tersebut juga tidak terlepas dari pendekatan ilmiah, adanya sarana dan prasarana yang menunjang dan membuat metode latihan yang tepat. Metode latihan yang tepat mampu mengembangkan potensi kemampuan *backhand drive* pada pemain tenis. Maka dari itu pelatih dituntut kreatif untuk membuat atau menerapkan metode latihan yang akan digunakan pada atlitnya. Sehingga kemampuan *backhand drive* pemain tenis dapat meningkat sesuai apa yang diharapkan.

Brewer (1981:1) menjelaskan alasan utama dari banyak pemain tidak bisa bermain seperti yang mereka inginkan, karena kemampuan stroke yang salah. Ada berbagai jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan penempatan pukulan *Backhand Drive Groundstroke* diantaranya adalah latihan dengan variasi *Rhythm Drill*, variasi *figure eight groundstroke*, variasi *Modified Two On One*, variasi *passing short*, dan *three ball groundstroke*.

Latihan dengan variasi *Rhythm Drill* merupakan suatu bentuk latihan *groundstroke* yang dilakukan secara berpasangan oleh dua pemain yang dimulai dari garis belakang lapangan pemain memukul bola dengan cara berpindah tempat menggunakan irama tertentu yaitu bola dipukul lurus dan menyilang di sudut belakang lapangan. Metode *modified two on one* tersebut sama-sama akan mengembangkan kemampuan *backhand drive groundstroke*. Latihan ini sama-sama menggunakan dua pemain untuk latihan. Akan tetapi salah satu pemain harus bergerak ke kanan dan kiri lapangan untuk menyambut dan memukul bola. Sedangkan pemain yang satunya hanya siap

menyambut dan memukul bola di salah satu sudut kanan atau kiri lapangan. Kedua latihan tersebut bisa digunakan untuk melatih mengembangkan kemampuan backhand drive groundstroke pemain.

Latihan harus ada perubahan fisik dan sistem saraf. Latihan sebagai perubahan saraf yang terjadi sebagai hasil pengalaman dengan rangsangan di lingkungan latihan. Hal ini merupakan proses internal yang terjadi ketika ada perubahan dalam kinerja atlet (George H. Sage, 1984:250). Dalam latihan ini sama-sama melatih footstep dan impact yang berbeda antara kedua latihan. Selain itu, di atas telah dijelaskan bahwa pola latihan hampir sama. Hanya saja pola latihan dilakukan secara langsung dan bertahap. Sehingga lebih baik latihan mana yang dapat merubah fisik dari teknik *backhand drive*. Berdasarkan hal tersebut peneliti menarik masalah dari letak perbedaan untuk diteliti lebih lanjut. Lebih efektif yang mana ketika digunakan untuk melatih *backhand drive groundstroke*. Sebagai alasan utama peneliti mengambil teknik *backhand drive groundstroke* berdasarkan pengalaman dan pengamatan peneliti pada saat melakukan PKL. Peneliti mengamati bahwa petenis masih mengalami banyak kesalahan dalam melakukan pukulan *backhand drive*. Hal tersebut terlihat dari hasil pukulan yang dilakukan. Faktor yang mempengaruhi hasil pukulan *backhand drive* adalah teknik pukulan. Maka peneliti menduga bahwa kemampuan *backhand drive* masih sulit untuk dikuasai petenis, sehingga peneliti tertarik untuk menggunakan metode *two on one* dan *rhythm drill* untuk mengetahui metode mana yang lebih efektif digunakan dalam meningkatkan kemampuan *backhand drive* pada petenis.

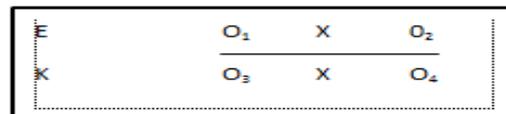
Berdasarkan uraian tersebut di atas diduga kedua bentuk latihan backhand drive groundstroke akan memberikan hasil kemampuan penempatan backhand drive groundstroke yang berbeda juga. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Backhand Drive Groundstroke Antara Metode Drill Terhadap Kemampuan Backhand Drive Pada Petenis Putra

Klub Phapross Semarang Tahun 2016.” Modified Two On One Dengan Metode Rhythm

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9), penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Adapun desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan desain “Pre test and Post test Group” (Suharsimi Arikunto, 2010: 124). Adapun rancangan tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian Pre test and Post tes Group

Sumber : Suharsimi Arikunto (2010: 125)

Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan petenis klub Phapros Semarang tahun 2016, yang berjumlah 28 petenis. Adapun sifat-sifat yang sama dari populasi ini adalah: 1) populasi ini adalah anggota klub tenis Phapros Semarang, 2) Berlatih di klub tenis dengan waktu dan tempat yang sama, 3) Mendapatkan latihan dari pelatih yang sama. Dengan demikian populasi yang dimaksud sudah memenuhi syarat sebagai populasi. Dengan demikian populasi yang dimaksud sudah memenuhi syarat sebagai populasi.

Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampel* (sampel bertujuan). Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto,2010:183). Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan petenis putra klub

Phapros Semarang tahun 2016 sebagai sampel penelitian yang berjumlah 10 petenis.

Setelah sampel menjalani latihan selama 14 kali pertemuan maka diadakan tes akhir yang dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2016. Bertujuan untuk mengetahui hasil latihan yang dicapai sampel dari tiap-tiap kelompok setelah melaksanakan program latihan. Sama halnya pada tes awal, tes akhir ini pengambilan datanya menggunakan *Hewitt Tennis Achievement Test*.

Apabila eksperimen telah selesai dilakukan maka diakhiri dengan tes, yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi data untuk menghitung statistik diskriptifnya. Untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas data dan uji homogenitas dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dan *Chi-square* kemudian dilanjutkan dengan uji-t berpasangan. Pengolahan data ini menggunakan komputerisasi dengan sistem *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 16.

HASIL PENELITIAN

Adapun sebelum uji beda dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan uji analisis hipotesis yang meliputi uji normalitas data dan uji homogenitas data. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.: 1). Uji normalitas data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah beberapa sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang sama atau populasi berdistribusi normal. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Adapun hasil signifikansinya diperoleh dari masing-masing kelompok pre-test kelompok kontrol 0.999, post-test kelompok kontrol 0.948, pre-test kelompok eksperimen 0.982, posttest kelompok eksperimen 0.925. terlihat bahwa diperoleh nilai signifikansi pada masing-masing kelompok adalah $> 0,05$. Karena nilai signifikansi $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Sehingga uji parametrik dapat dilanjutkan. 2). Uji homogenitas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel- sampel dalam penelitian ini berasal dari varians yang sama dan

ini merupakan prasyarat bila uji statistik infrensial hendak dilakukan. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Chi-Square*. Adapun nilai signifikansi yang diperoleh kelompok pretest kontrol sebesar 1.000, posttest kelompok kontrol sebesar 1.000, pretest kelompok eksperimen sebesar 1.000, posttest kelompok eksperimen sebesar 1.000. terlihat bahwa semua kelompok penelitian menunjukkan bahwa: nilai signifikansi > 0.05 , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan data dari semua kelompok penelitian tersebut adalah Homogen, sehingga uji parametrik dapat dilanjutkan.

Hasil analisis data ini dimaksudkan untuk melihat perbedaan pengaruh latihan pukulan *backhand drive* antara metode *two on one groundstroke* dengan *rhythm drill groundstroke* terhadap peningkatan kemampuan *backhand drive* pada petenis putra klub Phapros Semarang Tahun 2016. Setelah pengambilan data awal (*pretest*) dan data akhir (*posttest*), maka data ditabulasi dan dilanjutkan perhitungan statistik. Analisis data menggunakan uji t berpasangan atau *Paired Sampel T test*. Adapun hasil analisis data yang diujikan adalah dengan ketentuan : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau signifikansi < 0.05 berarti signifikan. Sedang jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau signifikansi > 0.05 berarti tidak signifikan. Berdasarkan ketentuan dan perhitungan diperoleh hasil seperti table di bawah ini.

Variabel	t_{hitung}	Sig.	Ket.
Sebelum Eksperimen & Sesudah Eksperimen	3.965	< 0.05	Signi fikan
Sebelum Kontrol & Sesudah Kontrol	3.000	< 0.05	Signi fikan
Sesudah Kontrol & Sesudah Eksperimen	4.185	< 0.05	Signi fikan

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas dapat di pahami bahwa variabel sebelum kontrol dan sesudah kontrol, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -3.000, dan nilai signifikansi sebesar $0.040 < 0.05$ maka H_0 ditolak. Sehingga

ada perbedaan pengaruh latihan *backhand drive groundstroke* dengan metode *rhythm drill* antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Pada variabel antara sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen dimana nilai t_{hitung} diperoleh sebesar -3.965 dan nilai signifikansi $0.017 < 0.05$ dengan demikian maka H_0 ditolak. Sehingga ada perbedaan pengaruh latihan *backhand drive groundstroke* dengan metode *modified two on one* antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Pada variabel antara sesudah kontrol dan sesudah eksperimen dimana nilai t_{hitung} diperoleh sebesar -4.185 dan nilai signifikansi $0.014 < 0.05$ dengan demikian maka H_0 ditolak. Sehingga ada perbedaan pengaruh latihan *backhand drive* antara metode *rhythm drill groundstroke* dan metode *modified two on one groundstroke* sesudah pemberian perlakuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan dan analisis data, maka diperoleh hasil penelitian ini sebagai berikut:

Berdasarkan pada perhitungan dimana t_{hitung} metode latihan *Modified Two On One* diperoleh sebesar -3.965 dan nilai signifikansi diperoleh sebesar $0.017 < 0.05$. dengan demikian maka H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh perbedaan secara nyata latihan *Backhand Drive Groundstroke* dengan metode *Modified Two One* antara sebelum latihan dan sesudah latihan.

Berdasarkan pada perhitungan t_{hitung} dengan metode latihan *Rhythm Drill* diperoleh sebesar -3.000 dan nilai signifikansi diperoleh sebesar $0.042 < 0.05$. dengan demikian maka H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh perbedaan latihan secara nyata antara sebelum dan sesudah pemberian latihan *Backhand Drive Groundstroke* dengan metode *Rhythm Drill*.

Berdasarkan pada perhitungan t_{hitung} posttest kelompok eksperimen dengan posttest kelompok kontrol diperoleh sebesar -4.185 dan nilai signifikansi diperoleh sebesar $0.014 < 0.05$, dengan demikian H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan

pengaruh latihan *Backhand Drive Groundstroke* antara posttest metode *Modified Two On One* dengan posttest metode *Rhythm Drill* setelah pemberian perlakuan.

Berdasarkan perhitungan terdapat perbedaan angka Mean yang berasal Dari kelompok *posttest* eksperimen latihan *Backhand Drive Groundstroke* dengan metode *Modified Two On One* diperoleh sebesar (22,800). Dari kelompok *posttest* kontrol latihan *Backhand Drive Groundstroke* dengan metode *Rhythm Drill* diperoleh nilai Mean sebesar (18,700). Maka diperoleh selisih nilai Mean sebesar 4,100 dan mempunyai nilai antara batas bawah sebesar - 6.8203 sampai dengan batas atas -1.3797. Namun dengan uji t terbukti jelas perbedaan angka 4.100 cukup berarti untuk mengatakan latihan *backhand drive groundstroke* dengan metode latihan *Modified Two On One* lebih baik bila dibandingkan latihan *Backhand Drive Groundstroke* dengan metode *Rhythm Drill*.

Hasil-hasil tersebut dapat terjadi karena disebabkan oleh hal-hal sebagai berikut:

Latihan *Backhand Drive Groundstroke* baik latihan menggunakan metode *Modified Two On One* maupun *Rhythm Drill*, mempunyai karakter yang sama ialah latihan yang terprogram selama 5 minggu latihan dengan 3 latihan dalam seminggu. Sedangkan menurut Sage (1976:250) latihan adalah sama dengan belajar, sedangkan belajar berhubungan dengan memori atau penyimpanan informasi. Informasi tersebut jika dapat dipanggil kembali yang disebut ingat (*retention*). Jika informasi tersebut tidak dapat dipanggil kembali disebut dengan lupa (*forgetting*). Dalam hal ini belajar atau latihan berarti mempengaruhi memori yang tersimpan dan informasi yang dipelajari sebelumnya. Latihan *Backhand Drive Groundstroke* berarti testee melakukan pengulangan-pengulangan latihan *Backhand Drive Groundstroke* dengan metode *Modified Two On One* dan *Rhythm Drill*. Pengulangan ini menghasilkan suatu kebiasaan sehingga testee akan ada perubahan yang lebih baik ketika melakukan pukulan *Backhand Drive Groundstroke* dibandingkan dengan sebelum latihan. Maka benar bahwa latihan *Backhand Drive Groundstroke* dengan metode *Modified Two*

On One dan *Rhythm Drill* sama-sama bisa untuk meningkatkan ketrampilan *backhand drive*.

Latihan *Backhand Drive Groundstroke* metode *Modified Two On One* dan *Rhythm Drill* juga mempunyai karakteristik yang berbeda. Latihan *backhand drive* dengan metode *Modified Two On One* karakternya seperti permainan ganda dalam permainan tenis. Kelebihan dalam latihan ini adalah setiap testee melakukan pukulan dengan irama lurus dan menyilang, sehingga penguasaan *impact* dan *footstep* dengan irama tersebut dapat dikuasai. Dan latihan ini merupakan bagian dari latihan metode *Rhythm Drill* karena pola latihan *Modified Two On One* setengah dari latihan metode *Rhythm Drill*. Kekurangan latihan *Backhand Drive Groundstroke* dengan metode *Modified Two On One* yaitu kurangnya penguasaan lapangan melakukan pukulan ketika dalam permainan sebenarnya. Sedangkan latihan *Backhand Drive Groundstroke* dengan metode *Rhythm Drill* karakternya seperti permainan tunggal. Sehingga latihan ini memiliki karakter kemampuan penempatan, konsistensi, *impact* dan *footstep*. Tetapi memiliki kelemahan dalam latihan seperti testee mudah mengalami kelelahan karena semua testee ketika latihan harus bergerak ke samping kanan dan kiri setiap lapangan agar siap menyambut bola ketika bola datang. Latihan ini kurang baik sebab latihan pukulan ini menggunakan kekuatan otot yang lebih untuk bisa memukul bola dengan lintasan sepanjang lapangan, dan latihan ini adalah latihan yang tidak mudah. Sesuai dengan prinsip dasar latihan, latihan kekuatan untuk dapat memukul bola dengan jarak pukulan sejauh itu tidak bisa dilakukan sekaligus tetapi harus dilakukan bertahap, misalnya dari latihan yang ringan hingga sangat berat atau dengan set dan repetisi yang sedikit menjadi banyak. Hal ini sesuai dengan prinsip latihan beban bertambah, dimana latihan yang dilakukan dianjurkan untuk dimulai dengan beban yang ringan lebih dahulu baru kemudian semakin lama semakin bertambah berat.

Latihan *Backhand Drive Groundstroke* antara latihan *Modified Two On One* dan *Rhythm Drill* dapat digunakan untuk melatih *Backhand Drive Groundstroke*. Kedua latihan tersebut juga

untuk mencari *feeling* sesama atlet ketika melakukan pukulan. Tetapi kenyataan di lapangan tidak demikian, sehingga harus dicari bagaimana cara melatihnya, dan bagaimana sampel melakukan latihannya. Agar dapat mengurangi kelemahan-kelemahan dalam latihan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

Ada perbedaan pengaruh latihan *Backhand Drive Groundstroke* dengan metode *Modified Two On One* terhadap kemampuan *Backhand Drive* tenis pada petenis klub Phapros Semarang Tahun 2016.

Ada perbedaan pengaruh latihan *Backhand Drive Groundstroke* dengan metode *Rhythm Drill* terhadap kemampuan *Backhand Drive* tenis pada petenis klub Phapros Semarang Tahun 2016.

Metode latihan *Backhand Drive Groundstroke* dengan metode *Modified Two On One* lebih baik daripada metode latihan *Rhythm Drill* terhadap kemampuan *Backhand Drive* tenis pada petenis putra Klub Phapros Semarang Tahun 2016.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan dan semangat, Dosen Pembimbing Soedjatmiko, S.Pd., M.Pd. dan Dra. M.M. Endang Sri R. M.S. yang telah memberikan koreksi dan bimbingan pada artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Tenis*. Bandung: Nuansa
- Basuki Widyarso. 2008. *Melatih Tenis Remaja*. Jakarta: PT Intan Sejati
- Brewer, Lewis. 1981. *Profesional Tennis Drills*. Princeton: United States Tennis Association

- Brown, Jim. 1996. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- C.M Jones dan Angela Buxton. 2009. *Belajar Tenis untuk Pemula*. Bandung: Pionir Jaya
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. Semarang: FIK – UNNES.
- Lardner, Rex. 2013. *Fundamental Tenis*. Semarang: Dahara Prize
- Magheti, Bey. 1999. *Tenis para Bintang*. Bandung: CV. Pionir Jaya Bandung
- Mochamad Sajoto. 1998. *Pembinaan Kondisis Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dikjen Dikti P2LPTK
- Palmizal A. 2011. *Pengaruh Metode Latihan Global terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand dalam Permainan Tenis*. 1(2). 41-48
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara
- Sage, George H. 1984. *Motor Learning and Control*. Wm. C. Brown publishers: United States Of Amerika
- Sarjono dan Sumarjo. 2008. *Bermain Tenis Lapangan*. Demak: Aneka Ilmu
- Scharff, Robert. 1981. *Bimbingan Main Tenis Cepat dan Mudah*. Jakarta: Mutiara
- Strand, Bradford N dan Rolayne Wilson. 1993. *Assesing Sport Skills*. Amerika:United States of America
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi.2015. *Statistik*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar