

**PENGARUH LATIHAN *CROCODILE WALK* TERHADAP
PENINGKATAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* PADA
CLUB TENIS U-14 DI KABUPATEN SAMPANG MADURA**

SKRIPSI



M. REZKI RAMADHANI

NIM 185900229

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PENGARUH LATIHAN *CROCODILE WALK* TERHADAP
PENINGKATAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* PADA
CLUB TENIS U-14 DI KABUPATEN SAMPANG MADURA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

M. REZKI RAMADHANI

NIM 185900229


**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

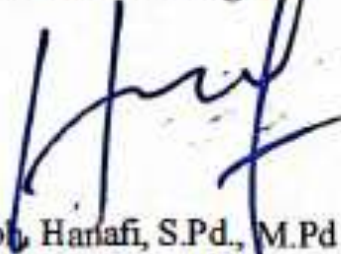
Skripsi oleh : M. Rezki Ramadhani
NIM : 185900229
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Crocodile Walk* Terhadap
Peningkatan *Groundstroke Forehand* Pada Club
Tennis U-14 di Kabupaten Sampang Madura

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui
Dosen Pembimbing I,


Drs. Ismawandi B.P., M.Pd
NIDN: 0713036802

Surabaya, 13 Januari 2022
Dosen Pembimbing II


Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0717048703

Kendal Program Studi
Pendidikan Jasmani

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh M. Rezki Ramadhani dengan judul Pengaruh Latihan *Crocodile Walk* Terhadap Peningkatan *Groundstroke Forehand* Pada Club Tenis U-14 di Kabupaten Sampang Madura telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022 Dewan Penguji:

- | | | |
|------------------------------|---------|---|
| 1. Drs. Ismawandi B.P., M.Pd | Ketua |  |
| 2. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd | Anggota |  |
| 3. Dr. Suharti, M.Si., M.Pd | Anggota |  |

Mengesahkan
Dekan FIP



Dr. Santika Retnika Hadi, M.Kes.



Mengetujui
Ketua Program Studi,



Achmad Nurcahyo, S.Pd., M.Pd



HALAMAN MOTTO

“Syukuri Apa Yang Ada,
Nikmati Apa Yang Telah
Dimiliki, Maka Hidup
Akan Bahagia”

KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Latihan *Crocodile Walk* Terhadap Peningkatan *Groundstroke Forehand* Pada Club Tennis U-14 di Kabupaten Sampang Madura”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Bpk Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
6. Pelatih Club Tennis U-14 di Kabupaten Sampang Madura yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.

Surabaya, 19 Januari 2022

Penulis

M. Rezki Ramadhani

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Rezki Ramadhani
NIM : 185900229
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 13 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,




M. Rezki Ramadhani

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	5
1. Permainan Tenis Lapangan	5
2. Teknik Dasar Tenis Lapangan	6
3. Sarana dan Prasarana Tenis Lapangan	10
4. Pengertian Latihan	12
5. Tujuan Latihan	13
6. Prinsip – Prinsip Latihan	13

7. Komponen – Komponen Latihan	15
8. Latihan <i>Crocodile Walk</i>	19
9. <i>Groundstroke Forehand</i>	20
B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berfikir	22
D. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel Penelitian	24
C. Variabel Penelitian.....	25
D. Instrumen Penelitian	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	28
B. Pembahasan.....	33
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
DAFTAR LAMPIRAN	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bola Tennis Lapangan.....	10
Gambar 2.2 Raket Tennis Lapangan.....	11
Gambar 2.3 Net Tennis Lapangan	12
Gambar 2.4 Gerakan <i>Crocodile Walk</i>	17
Gambar 2.5 Pukulan <i>Groundstroke Forehand</i>	18
Gambar 3.1 Pelaksanaan Tes <i>Groundstroke Forehand</i>	26

DAFTAR TABEL

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	23
Gambar 4.1 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan <i>Forehand Groundstroked</i> Eksperimen	28
Gambar 4.2 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan <i>Forehand Groundstroked</i> Kontrol	28
Gambar 4.3 Hasil Data <i>Posttest</i> Melakukan <i>Forehand Groundstroked</i> Eksperimen	29
Gambar 4.4 Hasil Data <i>Posttest</i> Melakukan <i>Forehand Groundstroked</i> Kontrol	29
Gambar 4.5 Analisis Deskriptif	30
Gambar 4.6 Uji Normalitas Data	30
Gambar 4.7 Uji Homogenitas	31
Gambar 4.8 Uji Paired Sample T-Test.....	31
Gambar 4.9 Perhitungan Uji T	33
Gambar 4.10 Hasil Analisis Uji T Statistic Melakukan <i>Forehand Groundstroked</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian.....	39
2. Surat Balasan Penelitian.....	40
3. Program Latihan.....	41
4. Dokumentasi Lapangan.....	44