

**PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN  
DENGAN *MASSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE*  
TERHADAP KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE FOREHAND*  
TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA  
PUTRA PENKEPOR ANGKATAN 2013  
JPOK FKIP UNS TAHUN 2015**



Oleh :  
**RIANTO YOGA HUTOMO**  
**K5609071**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Maret 2015**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rianto Yoga Hutomo

NIM : K5609071

Jurusan/Program Studi : JPOK/Pendidikan Keperawatan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DENGAN *MASSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PENKEPOR ANGKATAN 2013 JPOK FKIP UNS TAHUN 2015”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 19 Maret 2015

Yang membuat pernyataan



Rianto Yoga Hutomo

**PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN  
DENGAN *MASSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE*  
TERHADAP KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE FOREHAND*  
TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA  
PUTRA PENKEPOR ANGKATAN 2013  
JPOK FKIP UNS TAHUN 2015**



diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Maret 2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta,     Maret 2015

Pembimbing I



**Drs. Agustivanto, M.Pd.**  
NIP. 19680818 199403 1 001

Pembimbing II



**Drs. Muh. Mariyanto, M.Kes.**  
NIP. 19591229 198702 1 001

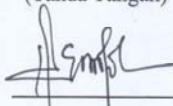
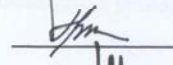
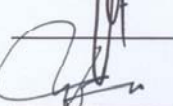
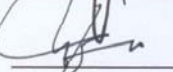
## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 27 Maret 2015

Tim Penguji Skripsi :

	(Nama Terang)	(Tanda Tangan)
Ketua	: Fadilah Umar, S.Pd, M.Or.	
Sekretaris	: Drs. Sugiyoto, M.Pd.	
Anggota I	: Drs. Agustiyanto, M.Pd.	
Anggota II	: Drs. Muh. Mariyanto, M.Kes.	

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret

DEKAN



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP. 19600727 198702 1 001

## MOTTO

“Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”

(QS. Al Baqarah : 153)

“Tuntutlah ilmu sekalipun sampai negeri cina. Sesungguhnya menuntut ilmu itu wajib bagi setiap muslim.

(HR. ‘Uqaili dan Baihaqi)

“Bila kamu tak tahan penatnya belajar maka kamu akan menanggung perihnya kebodohan.”

( Imam Assyafi )

“Diantara pintu kebahagiaan terbesar adalah doa dari orangtua. Maka raihlah doa itu dengan selalu berbakti kepada keduanya sehingga ia bisa menjadi benteng yang kokoh bagimu dari segala hal yang tidak diinginkan.”

(DR. A’idh Al-Qarni)

## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ "Ibunda"

*Yang dari bibirnya selalu terlantun do'a untukku.*

❖ "Ibunda"

*Yang ketegarannya melebihi batu karang.*

❖ "Ibunda"

*Yang telah memberikan kasih sayang tak terbalaskan.*

❖ "Ayahanda"

*Yang selalu berjuang dengan setiap tetes keringatnya.*

❖ "Bangun Budi Wibowo, Fajar Hananto Setyawan dan Ardianto  
Wibowo kakakku tersayang"

❖ "Raihana, Hasna, Rehan, Maryam, Sarah serta Dzaky keponakanku  
tercinta"

❖ " Rekan-rekan Penkepor angkatan 2009 "

❖ " Teman-teman Pembinaan Prestasi Tenis Lapangan "

❖ " Sahabat-sahabat yang selalu memberi dukungan "

❖ " Almamater "



## ABSTRAK

Rianto Yoga Hutomo. **PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DENGAN *MASSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PENKEPOR ANGKATAN 2013 JPOK FKIP UNS TAHUN 2015.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Maret 2015.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh metode pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada mahasiswa putra penkepor angkatan 2013 JPOK FKIP UNS tahun 2015. (2) Latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara metode pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada mahasiswa putra penkepor angkatan 2013 JPOK FKIP UNS tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra penkepor angkatan 2013 JPOK FKIP UNS tahun 2015 yang berjumlah 60 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Dari jumlah sampel 30 orang dilakukan tes dan pengukuran *goundstroke forehand* kemudian hasil dari tes dirangking, setelah itu dipisahkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2 dengan *ordinal pairing* sehingga kedua kelompok mempunyai keterampilan yang merata. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran kemampuan *groundstroke forehand* dengan tes *forehand drive* dari Hewitt yang dikutip Mulyono B. ( 2010: 80-84 ). Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan uji t pada taraf signifikansi 5 %.

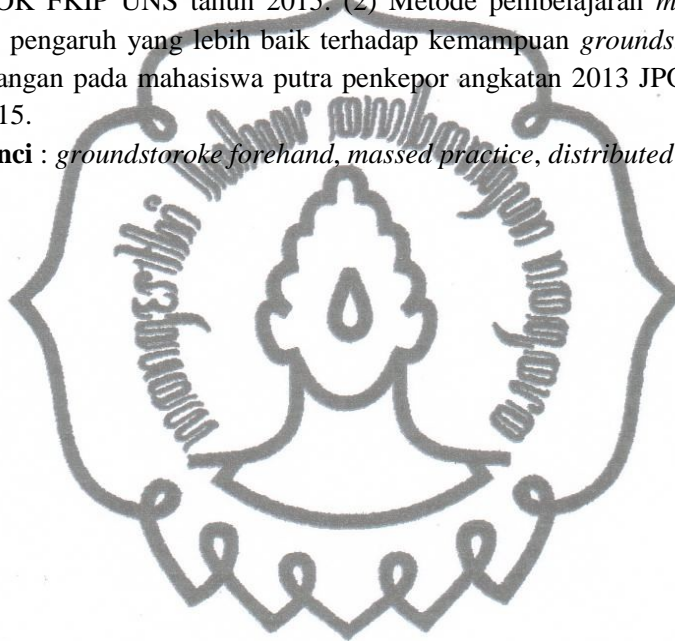
Hasil penelitian : Hasil penelitian diperoleh nilai reliabilitas tes awal *goundstroke forehand* mahasiswa putra penkepor angkatan 2013 JPOK FKIP UNS tahun 2015 adalah 0,772 dan nilai reliabilitas tes akhir putra penkepor angkatan 2013 JPOK FKIP UNS tahun 2015 adalah 0,810. Dari uji normalitas diperoleh nilai  $L_{hitung}$  pada tes awal kelompok 1 dan kelompok 2 dan nilai  $L_{hitung}$  pada tes akhir kelompok 1 dan kelompok 2 lebih kecil dari nilai  $L_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5%, sehingga disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir kelompok 1 dan kelompok 2 berdistribusi normal. Dari uji homogenitas diperoleh nilai  $F_{hitung}$  dari tes awal dan tes akhir lebih kecil dari  $F_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5%, sehingga disimpulkan bahwa kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki varians yang homogen. Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dengan t-test antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai  $t_{hitung} = 0,7189$  dan  $t_{tabel} = 2,145$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ). Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test kelompok 1 antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai  $t_{hitung} = 8,0632$  dan  $t_{tabel} = 2,145$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ). Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test kelompok 2 antara tes awal dan tes akhir



diperoleh nilai  $t_{hitung} = 11,6927$  dan  $t_{tabel} = 2,145$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ). Berdasarkan hasil perhitungan persentase peningkatan kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan sebesar 62,441% dan kelompok 2 memiliki peningkatan 47,838%.

Simpulan penelitian ini adalah (1) Ada perbedaan pengaruh metode pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada mahasiswa putra penkepor angkatan 2013 JPOK FKIP UNS tahun 2015. (2) Metode pembelajaran *massed practice* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada mahasiswa putra penkepor angkatan 2013 JPOK FKIP UNS tahun 2015.

**Kata kunci** : *groundstroke forehand, massed practice, distributed practice.*



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberilmu, inspirasi dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DENGAN *MASSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PENKEPOR ANGKATAN 2013 JPOK FKIP UNS TAHUN 2015”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
3. Ketua Program Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Agustiyanto, M.Pd. selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Muh. Mariyanto, M.Kes. selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or selaku pembimbing akademik, yang telah memberikan bimbingan selama saya kuliah di JPOK FKIP UNS.
7. Dosen pengampu mata kuliah Tenis Lapangan yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Mahasiswa Penkepor Angkatan 2013 JPOK FKIP UNS yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

9. Rekan Penkepor '09 yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
10. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.



Surakarta, Maret 2015

Penulis,

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Kajian Teori .....	7
1. <i>Groundstroke Forehand</i> .....	7
2. Teknik Dasar Bermain Tennis Lapangan.....	10
a. <i>Servis</i> .....	11
b. <i>Backhand</i> .....	12

c. <i>Volley</i> .....	13
d. <i>Overhead</i> .....	15
3. Metode Pembelajaran.....	17
a. Metodologi.....	17
b. Pengertian Metode.....	17
c. Pembelajaran.....	17
d. Metode Pembelajaran.....	18
4. Belajar Gerak.....	19
a. Fase Kognitif atau Fase Awal.....	20
b. Fase Asosiatif atau Fase Menengah.....	20
c. Fase Otonom atau Fase Akhir.....	21
5. Pembelajaran <i>Groundstroke Forehand</i> dengan <i>Massed Practice</i> .....	23
a. Metode <i>Massed Practice</i> .....	23
b. Pelaksanaan Pembelajaran Pukulan <i>Groundstroke Forehand</i> Tennis Lapangan Dengan Metode <i>Massed Practice</i> .....	23
c. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Pukulan <i>Groundstroke Forehand</i> dengan Metode <i>Massed Practice</i> .....	24
6. Pembelajaran <i>Groundstroke Forehand</i> dengan <i>Distributed Practice</i> .....	25
a. Metode <i>Distributed Practice</i> .....	25
b. Pelaksanaan Pembelajaran Pukulan <i>Groundstroke Forehand</i> Tennis Lapangan Dengan Metode <i>Distributed Practice</i> ...	26
c. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Pukulan <i>Groundstroke Forehand</i> dengan Metode <i>Distributed Practice</i> .....	26
B. Kerangka Berpikir.....	27
C. Hipotesis.....	29
BAB III. METODE PENELITIAN.....	30

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
B. Populasi dan Sampel .....	30
C. Metode Penelitian.....	31
D. Variabel Penelitian.....	32
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN .....	37
A. Deskripsi Data.....	37
B. Mencari Reliabilitas.....	37
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	38
1. Uji Normalitas.....	38
2. Uji Homogenitas .....	39
D. Hasil Analisis Data.....	40
1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan.....	40
2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan .....	41
E. Pengujian Hipotesis .....	43
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	45
A. Simpulan .....	45
B. Implikasi.....	45
C. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN.....	49



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1 Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	37
2 Tabel Range Kategori Reliabilitas .....	38
3 Hasil Uji Reliabilitas Tes <i>Groundstroke Forehand</i> .....	38
4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	39
5 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	39
6 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	40
7 Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok .....	41
8 Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada kelompok 2.....	42
9 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	42
10 Rangkuman Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> Tennis Lapangan antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	43
11 Data Hasil Tes Awal <i>Groundstroke Forehand</i> pada Mahasiswa Putra Penkepor Angkatan 2013 JPOK FKIP UNS tahun 2015.....	56
12 Data Hasil Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Mahasiswa Putra Penkepor Angkatan 2013 JPOK FKIP UNS tahun 2012 .....	57
13 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Mahasiswa Putra Penkepor Angkatan 2013 JPOK FKIP UNS tahun 2012 .....	58
14 Data Hasil Tes Awal <i>Groundstroke Forehand</i> pada Mahasiswa Putra Penkepor Angkatan 2013	

JPOK FKIP UNS tahun 2015 Berdasarkan Urutan Rengking .....	59
15 Pengelompokan Sampel Sesuai Rangka Hasil Tes	
<i>Groundstroke Forehand</i> Kelompok 1 .....	60
16 Pemasangan Subyek Penelitian Berdasarkan Hasil	
Tes Awal <i>Groundstroke Forehand</i> .....	62
17 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	
<i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 1 ( <i>Massed practice</i> ) .....	63
18 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	
<i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 2 ( <i>Distributed practice</i> ) .....	64
19 Tabel Uji Reliabilitas Tes Awal .....	65
20 Tabel Uji Reliabilitas Tes Akhir .....	68
21 Tabel Kerja Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors.....	71
22 Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Homogenitas antara Hasil	
Tes Awal <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	75
23 Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Homogenitas antara Hasil	
Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	77
24 Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan antara Hasil	
Tes Awal <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 1 dan kelompok 2 .....	79
25 Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan antara Hasil	
Tes Awal dan Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 1 .....	81
26 Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan antara Hasil	
Tes Awal dan Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 2.....	83
27 Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan antara Hasil	
Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	85

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1 Posisi Siap <i>Groundstroke Forehand</i> .....	9
2 <i>Backswing Groundstroke Forehand</i> .....	9
3 Perkenaan dengan bola .....	10
4 Gerak lanjut.....	10
5 Servis tenis lapangan.....	12
6 Teknik <i>Backhand</i> .....	13
7 Teknik <i>Volley Forehand</i> .....	14
8 Teknik <i>Volley Backhand</i> .....	15
9 Teknik <i>Overhead</i> .....	16
10 Rancangan Penelitian Eksperimen Pretest-Posstest Design .....	31
11 Lapangan Tes Kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1 Tes Kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> .....	50
2 Program Pembelajaran <i>Groundstroke Forehand</i> Tennis Lapangan Dengan Metode <i>Massed Practice</i> .....	52
3 Program Pembelajaran <i>Groundstroke Forehand</i> Tennis Lapangan Dengan Metode <i>Distributed Practice</i> .....	54
4 Data Hasil Tes Awal <i>Groundstroke Forehand</i> pada Mahasiswa Putra Penkepor Angkatan 2013 JPOK FKIP UNS Tahun 2015.....	56
5 Data Hasil Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Mahasiswa Putra Penkepor angkatan 2013 JPOK FKIP UNS Tahun 2015.....	57
6 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Mahasiswa Putra Penkepor Angkatan 2013 JPOK FKIP UNS tahun 2015.....	58
7 Data Hasil Tes Awal <i>Groundstroke Forehand</i> pada Mahasiswa Putra Penkepor Angkatan 2013 JPOK FKIP UNS tahun 2015 Berdasarkan Urutan Rangking .....	59
8 Pengelompokan Sampel Sesuai Rangking Hasil Tes <i>Groundstroke Forehand</i> .....	60
9 Pemasangan Subyek Penelitian Berdasarkan Hasil Tes Awal <i>Groundstroke Forehand</i> .....	62
10 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 1 ( <i>Massed Practice</i> ).....	63
11 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 2 ( <i>Distributed Practice</i> .....	64
12 Tabel Uji Reliabilitas Tes Awal.....	65
13 Tabel Uji Reliabilitas Tes Akhir .....	68
14 Tabel Kerja Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors.....	71
15 Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Homogenitas antara Hasil Tes Awal <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	75

16 Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Homogenitas antara Hasil Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	77
17 Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan antara Hasil Tes Awal <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	79
18 Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan antara Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 1 .....	81
19 Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan antara Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 2 .....	83
20 Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan antara Hasil Tes Akhir <i>Groundstroke Forehand</i> pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	85
21 Perhitungan Nilai Peningkatan <i>Groundstroke Forehand</i> dalam Persen pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	87
22 Dokumentasi .....	88