

Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Atlet Tenis Lapangan Pada Atlet Semen Padang Tennis Club (SPTC)

Fikratuz Zakiah^{1*}, Masrun², Suci Nanda Sari³, Yogi Setiawan⁴, Hendri Irawadi⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: fikratuzzakiah1712@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya penguasaan teknik dasar tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club (SPTC). Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar tenis lapangan. Teknik dasar meliputi: (1) pukulan servis (2) pukulan *groundstrok* (3) pukulan voli (4) footwork. Menggunakan metode eksperimen semu (quasi experiment). Instrumen penelitian ITN (international tennis number). Sampel penelitian berjumlah 19 orang karena Latihan sirkuit merupakan suatu latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Dengan latihan sirkuit ini akan terjadi gabungan gerakan kemampuan teknik dasar sehingga gerakan tersebut akan terbiasa dan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar. Hasil pre-test rata-rata 121.6842 dan post-test rata-rata 148,5263. Uji normalitas kolmogorov-smirnov $0,655 > 0,05$ dan uji homogenitas $0,67 > 0,05$ menunjukkan data terdistribusi normal dan homogen. Diperoleh Uji paired sampel t-test pada 2-tailed diperoleh $0,001 < 0,05$ dengan demikian terdapat adanya pengaruh signifikan latihan sirkuit terhadap kemampuan teknik dasar atlet semen padang tenis club.

Kata Kunci: latihan sirkuit, kemampuan teknik dasar, ITN

The Effect of Circuit Training on the Basic Technical Skills of Tennis Athletes at Semen Padang Tennis Club (SPTC)

ABSTRACT

The problem in this study is the lack of mastery of basic tennis techniques in Semen Padang Tennis Club (SPTC) athletes. The purpose of this study is to analyze the effect of circuit training on improving basic tennis technical abilities. Basic techniques include: (1) service strokes (2) groundstrokes (3) volley strokes (4) footwork. Using a quasi-experimental method. The research instrument is ITN (international tennis number). Sample the study consisted of 19 people because circuit training is an exercise carried out by forming several training posts. With this circuit training, there will be a combination of basic technical ability movements so that these movements will become accustomed and can improve basic technical abilities. The average pre-test result is 121.6842 and the average post-test is 148.5263. The Kolmogorov-Smirnov normality test is $0.655 > 0.05$ and the homogeneity test is $0.67 > 0.05$ indicating that the data is normally and homogeneously distributed. The 2-tailed paired sample t-test obtained $0.001 < 0.05$, thus there is a significant influence of circuit training on the basic technical abilities of Semen Padang Tennis Club athletes.

Keywords: *circuit training, basic technical skills, ITN*

PENDAHULUAN

Perkembangan di bidang olahraga terus digalakkan secara konsisten karena olahraga merupakan kegiatan fisik yang berperan penting dalam pembinaan fisik dan mental. Aktivitas ini tidak hanya memperkuat kondisi jasmani masyarakat Indonesia, tetapi juga membentuk kepribadian yang positif, seperti kejujuran, sportivitas, dan

karakter yang kuat dalam kehidupan sehari-hari (Masrun et al., 2023). Olahraga adalah aktivitas penting yang sebaiknya dilakukan oleh setiap orang untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh (Masrun, M., Haryanto, J., & Setiawan, Y. 2025). Sedangkan olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan secara terstruktur dan terprogram yang dikelola secara profesional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang diperlombakan baik di tingkat daerah, nasional dan juga internasional (Bangun, 2016). Tennis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga individu yang sangat kompleks, karena menuntut kombinasi antara kekuatan fisik, kecepatan, kelincahan, ketepatan, dan keterampilan teknik dalam olahraga tenis (Tojimatov & Abdusalomovna, 2023). Bermain tenis bukan sekadar memukul bola agar melewati net dan jatuh dalam garis lapangan permainan tenis. Salah satu tujuan bermain tenis adalah memukul bola ke dalam lapangan lawan dengan teknik yang baik dan benar (Sari, S. N., Irawadi, H., & Purnomo, E. 2025).

Pemain tennis lapangan merupakan pemain yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, ketetapan hati (*determination*) dan kecerdikan. (Budi et al, 2020). Tennis menggunakan reket dan bola dimainkan di lapangan persegi panjang dengan di bagi oleh net dimainkan dengan cara saling berhadapan 1 vs 1 di sebut dengan perorangan (*single*) dan 2 vs 2 di sebut dengan ganda (*double*) dengan menggunakan reket, bola dan menggunakan lapangan persegi panjang yang memiliki permukaan datar dan rata dengan di batasi oleh net (Dr. Yasriuddin & Dr. Wahyudin, 2017). Bermain tenis bukan hanya sekedar memukul bola melintasi net dan menjatuhkan bola jauh dari lawan melainkan untuk melakukan pukulan terhadap bola dengan rileks untuk melakukan bola dengan rileks ,memukul bola dengan berirama dan menjaga keseimbangan badan permainan berlangsung lama untuk itu di perlukan kondisi fisik merupakan faktor penting dalam meraih prestasi (oktavianus & Anwar, 2021).

Untuk dapat bermain tenis, baik bagi amatir maupun terutama profesional, pemain dituntut untuk menguasai teknik memukul, gerakan kaki, dan posisi badan saat memukul karena tenis merupakan olahraga relatif dan dinamis, atlet harus mampu menerima pukulan lawan dan bergerak segala arah untuk memukul bola (Putri et al., 2024). Teknik dasar dalam permainan tenis lapangan meliputi cara pegangan raket, groundstroke, service dan footwork. kemampuan dalam bermain tenis lapangan dapat dilihat dari teknik dasar

yang dikuasai. Oleh atlet Teknik dasar dalam permainan tenis lapangan adalah kunci untuk mencapai prestasi tertinggi atlet. Dalam permainan tenis lapangan penguasaan teknik dasar pukulan merupakan dasar sangat penting agar dapat bermain dengan baik.(Irawadi & Yusuf, 2019).

Untuk mencapai performa dalam bermain tenis yang baik semua ini memerlukan menguasai fisik, teknik, taktik dan mental. (Nugroho et al., 2024) Teknik yang sering digunakan dalam tenis lapangan adalah pukulan *groundstroke*. Menurut Genevois et al (2014) *Groundstroke* terdiri dari dua kata yaitu ground disebut dengan tanah dan stroke yang brarti pukulan jadi *Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul dilapangan. *Groundstroke* terbagi 2 ada *Groundstroke forehand* dan *Groundstroke backhand*. Pukulan *forehand* adalah pukulan yang telapak tangan menghadap kedepan atau pukulan yang di lakukan sebelah kanan jika memegang raket sebelah kanan dan pukulan *backhand* adalah pukulan yang punggung tangan menghadap kedepan jika memegang raket sebelah kanan maka pukulan dilakukan dibelah kiri (Ngatman & Sulistyatna, 2017). Sejalan dengan itu menurut Suci Nanda Sari, dkk (2025: 254) *Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan dari sisi kanan atau kiri sesuai tangan yang dominan memegang raket. *Volley* adalah pukulan yang dilakukan sebelum bola menyentuh lantai terlebih dahulu, biasanya saat berada dekat net. *Service* adalah pukulan yang diawali dengan memantulkan bola sebelum dipukul ke area kotak servis lawan.

Volli merupakan pukulan yang dilakukan sebelum bola memantul di lapangan. Pukulan volli merupakan pukulan yang sering dipakai dalam permainan tenis selain *groundstroke* dimana keadaan harus bergerak cepat, dikarenakan alasan utamanya melakukan pukulan volli karena bola cenderung cepat maka tidak mempunyai kesempatan untuk melakukan *backswing* yang panjang, oleh karena itu posisi bola sebaiknya dipukul di depan badan dan memukul bola sebelum bola melantun di lapangan umumnya volli berdiri di dekat net. Karna tujuan dari voli adalah menyerang dan memotong bola (Kurniawan et al., 2025). Gerakan voli yang baik adalah gerakan yang memukul bola dalam keadaan bergerak kearah bola saat melakukan pukulan voli. Untuk pemain yang sering bermain ganda, maka pukulan inilah yang harus dikuasai. Pukulan ini merupakan pukulan yang paling sulit bagi pemula karena untuk dapat menguasainya memerlukan konsentrasu ekstra dan reaksi yang cepat (Saleh, 2023).

Servis merupakan pukulan untuk memulai suatu permainan dan pertandingan. Bahkan ada yang menganggap servis adalah serangan pertama untuk mendapatkan poin (Malo & Nurhidayat, 2021) servis juga terbagi 3 yaitu ada 1. servis flat adalah teknik pukulan servis yang menghasilkan pukulan yang keras dan cepat (datar atau tanpa putaran), 2. servis slice adalah teknik pukulan yang memberikan putaran menyamping terhadap bola (memantul rendah dan bergerak menjauhi lawan dengan bola berputar) 3. Servis kick adalah teknik servis menghasilkan pukulan putaran keatas (putaran yang membuat bola melambung tinggi melewati net dan menukik tajam ke bawah (Tarihoran & Mahmuddin, 2020).

Footwork merupakan gerakan kaki yang dilakukan dengan cara menggerakkan kaki. Koordinasi untuk mengatur footwork dalam mengembalikan bola ke lapangan lawan, jadi footwork adalah suatu teknik untuk mengatur kaki di lapangan tenis, maka dapat disimpulkan semakin baik footwork seorang atlet dimana permainan tenis terlihat lebih baik (Prabowo et al., 2021). Footwork dalam tenis lapangan merupakan gerakan kaki yang digunakan untuk bergerak cepat mengejar bola di lapangan, memposisikan diri memukul bola dan menjaga keseimbangan saat memukul bola. Gerakan kaki yang baik memungkinkan pemain bereaksi cepat terhadap bola, melakukan pukulan yang akurat dan menjaga stamina di lapangan. footwork dalam tenis: (1) *prep step*: gerakan kaki kecil dan cepat, (2) *split step*: lompatan kecil untuk mempersiapkan diri bergerak segala arah, (3) *first step*: langkah awal setelah lawan memukul bola, (4) *crossover step*: gerakan kaki bergerak dengan cepat ke arah samping untuk mengejar bola jauh, (5) *Transition step*: perpindahan posisi kaki dengan cepat di lapangan untuk mencapai bola dalam posisi untuk memukul. (6) *multidirectional step*: bergerak di segala arah dengan cepat di lapangan (Martin, 2022).

Kemampuan teknik dasar diatas menjadi pondasi utama dalam mengembangkan strategis permainan dan menghadapi situasi di lapangan. Tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, performa atlet cenderung sulit mencapai prestasi tertinggi. Dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet harus menguasai teknik dasar seperti servis, forehand, backhand, dan footwork (Jatra et al., 2020). Upaya untuk memahami dan menguasai teknik dasar dalam olahraga dapat dilakukan melalui penerapan berbagai bentuk latihan yang disusun bervariasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet secara sistematis, dengan mempertimbangkan variasi latihan yang efektif

dalam mengoptimalkan perkembangan keterampilan. Salah satu cara adalah melalui latihan sirkuit.

Latihan sirkuit adalah jenis latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. gabungan beberapa pos ini disebut sebagai sirkuit menurut mutagin (2018). Dengan latihan sirkuit ini akan terjadi gabungan gerakan sehingga gerakan tersebut akan terbiasa dan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar tersebut. Solusinya memberi bentuk latihan sirkuit pada latihan dapat memberikan keuntungan seperti bentuk-bentuk latihan yang bervariasi setiap pos maka dari itu atlet tidak merasa bosan dalam latihan terhadap kemampuan teknik dasar tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club, mempelajari teknik dasar secara keseluruhan dan membuat atlet kaya dengan gerak. Pelatihan sirkuit adalah metode latihan yang melibatkan stasiun atau pos setiap bentuk latihan sistem pelatihan ini sebenarnya adalah bentuk latihan interval. Sistem ini biasanya bergantung pada latihan "tapat waktu" meskipun set/pengulangan juga dapat digunakan atlet bakal bergerak pada setiap stasiun atau pos untuk jangka waktu tertentu dengan istirahat yang diukur atau periode pemulihan antara setiap latihan (Valle García, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan, membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan teknik dasar atlet tenis lapangan club semen padang tenis club. Sebelum memberikan perlakuan terhadap sampel, terlebih dahulu diketahui kemampuan awal menggunakan instrumen ITN untuk mengukur kemampuan teknik dasar. Ternyata kemampuan teknik dasar diperoleh rata-rata pada saat pre test yaitu sebesar 121,6842. Namun setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan sirkuit maka terjadi peningkatan dengan rata-rata menjadi 148,5263. Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil analisis t-test, dimana diperoleh uji paired sample t test pada 2-tailed di peroleh skor $0.001 < 0.05$. dengan demikian Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan sirkuit terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club. Dengan hasil penelitian ini berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan teknik dasar atlet tenis lapangan semen padang tenis club.

Dengan demikian apabila latihan dengan latihan sirkuit dilakukan dengan serius dan sesuai intruksi maka dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar menjadi lebih baik,

sehingga disaat atlet latihan maupun bertanding akan meningkatkan konsisten dalam melakukan teknik dasar.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (quasi ekperiment) tujuan nya untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan teknik dasar desain penelitian adalah “ the one group pre test post test desain group”. (Sugiyono, 2020) Tempat di lapangan semen padang, Waktu penelitian dilaksanagn bulan april – juni 2025, populasi dalam penelitian berjumlah 19 orang dari kelompok umur 12-18 tahun, sampel adalah Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan penelitian atau evaluator tentang sampel mana yang paling bermanfaat dan representatif.(Firmansyah & Dede, 2022) Penelitian menggunakan instrumen tes ITN (INTERNASIONAL TENIS NUMBER) (*ITN-Assesment-Guide-Levels-4-and-5 Instrumen Penelitian* , n.d.).

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi data

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar atlet semen padang tenis club. Data yang diperlukan penelitian ini diperoleh dari hasil data ITN (Internasional tenis number) yang dilakukan oleh 19 atlet semen padang tenis club (SPTC) berikut adalah deskripsi data penelitian:

Tabel 1. Interval ITN (international tennis number)

Score	75-104	105-139	140-175	176-209	210-244	245-268	269-293	294-337	338-362	363-430
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1

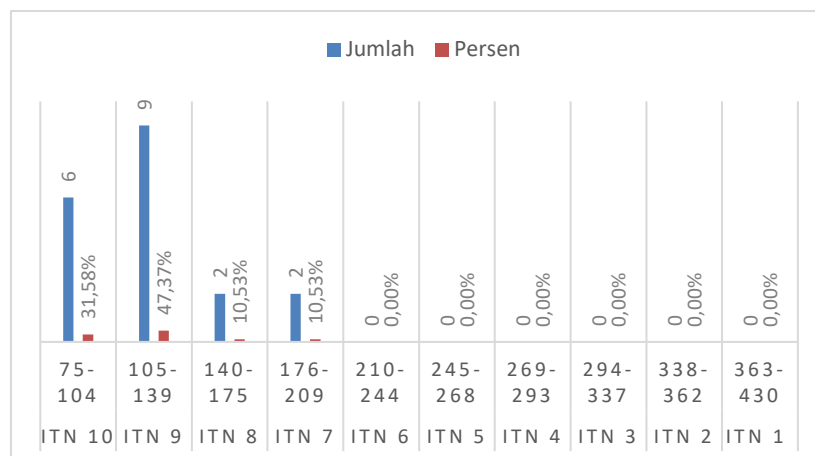
Berdasarkan analisis data, persentase tingkat keterampilan teknik dasar atlet Semen Padang Tenis Club dapat dilihat pada tabel berikut.Terdapat 10 kategori yaitu ITN 1 (Elite), ITN 2, 3 dan 4 (lanjutan), ITN 5,6 dan 7 (menengah), ITN 8,9 dan 10 (rekreasi). Berikut hasil data kemampuan teknik:

A. Hasil Tes Awal Kemampuan Teknik Dasar Tennis Lapangan

Dari hasil tes awal kemampuan teknik dasar atlet semen padang Terdiri dari 19 sampel (n=19). Rentang nilai skor untuk mrngukur tingkat kemampuan mereka. Penjelasan lebih lanjut ada pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Tes Awal Kemampuan Teknik Dasar Atlet Tennis Lapangan
Semen Padang Tennis Club

ITN	Rentang	jumlah	Presentase (%)
ITN 10	75-104	6	31,58%
ITN 9	105-139	9	47,37%
ITN 8	140-175	2	10,53%
ITN 7	176-209	2	10,53%
ITN 6	210-244	0	0,00%
ITN 5	245-268	0	0,00%
ITN 4	269-293	0	0,00%
ITN 3	294-337	0	0,00%
ITN 2	338-362	0	0,00%
ITN 4	363-430	0	0,00%



Gambar 1. Histogram hasil tes awal kemampuan Teknik dasar tennis lapangan.

Berdasarkan tabel diatas dari tes awal kemampuan teknik dasar tennis lapangan menunjukan 31,58 % (6 orang) atlet berada pada ITN 10 (rekreasi), 47,37% (9 orang)

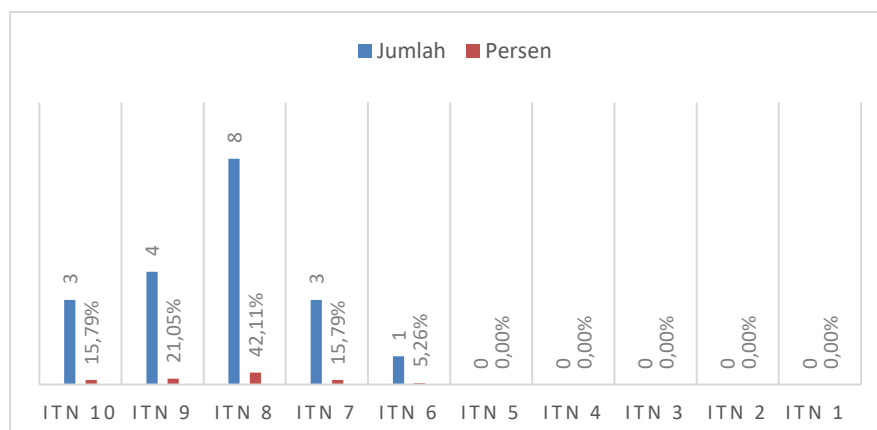
atlet berada pada ITN 9 (rekreasi), 10,53% (2 orang) atlet berada pada ITN 8 (rekreasi), 10,53 % atlet berada pada ITN 7 (intermediet).

B. Hasil Tes Akhir Kemampuan Teknik Dasar Tennis Lapangan

Dari hasil tes akhir kemampuan teknik dasar atlet semen padang Terdiri dari 19 sampel (n=19). Rentang nilai skor untuk mrngukur tingkat kemampuan mereka. Penjelasan lebih lanjut ada pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Kemampuan Teknik Dasar Atlet Tennis Semen Padang Tennis Club

ITN	Rentang	jumlah	Presentase (%)
ITN 10	75-104	3	15,79%
ITN 9	105-139	4	21,05%
ITN 8	140-175	8	42,11%
ITN 7	176-209	3	15,79%
ITN 6	210-244	1	5,26%
ITN 5	245-268	0	0,00%
ITN 4	269-293	0	0,00%
ITN 3	294-337	0	0,00%
ITN 2	338-362	0	0,00%
ITN 4	363-430	0	0,00%



Gambar 2. Histogram hasil tes akhir dari kemampuan teknik dasar tennis lapangan

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa analisis data tes akhir kemampuan teknik dasar tenis lapangan yang menunjukkan sebesar 15,79% (3 oarang) atlet berada pada ITN 10 (rekreasi), 21,05% (4 orang) atlet berada pada ITN 9 (rekreasi), 42,11% (8 orang) atlet berada pada ITN 8 (rekreasi), 15,79% (3 orang) berada pada ITN 7 (menengah), 5,26% berada pada ITN 6 (lanjutan).

Tabel 3. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	19	62.00	186.00	121.6842	32.60377
Posttest	19	80.00	210.00	148.5263	36.53213
Valid N (listwise)	19				

Hasil data deskriptif statistik pretest dan posttest dengan jumlah sampel 19 orang (n=19) data pretest min: 62.00, max: 186.00, mean: 121.6842, sd: 32.60377 Data posttest min: 80.00, max: 210.00, mean: 148,5263, sd: 36,53213.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis t test. Sebelum dilakukan analisis t test, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas masing-masing dari variabel.

a. Uji normalitas

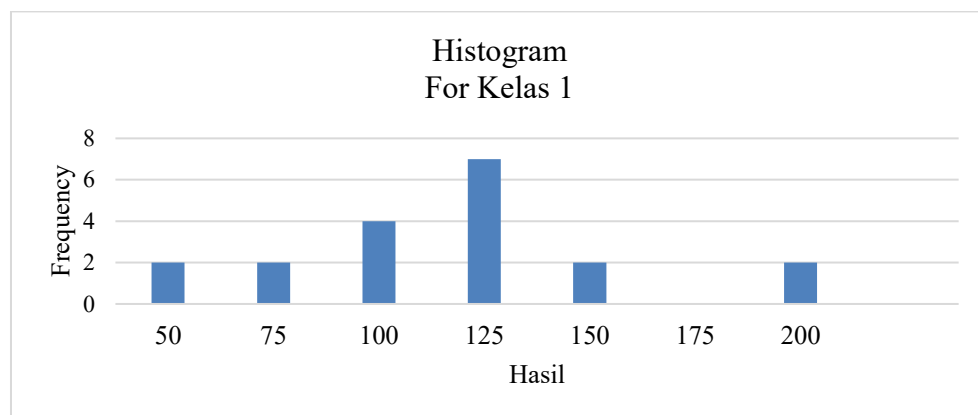
Tujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Data tes akhir dianalisis dengan kolmogorov smirnov, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil Kemampuan teknik dasar (*pre-test*) pada taraf signifikansi 0,05 maka diperoleh thitung 0,655 sedangkan Kemampuan teknik dasar (*post-test*) pada taraf signifikansi 0,05 maka di peroleh scor

0,655 > 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dari setiap variabel berdistribusi normal

Tabel 4. Uji Normalitas Kemampuan Dasar

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	1	0.129	19	.200*	.964	19	0.655
	2	0.148	19	.200*	.951	19	0.413

*. This is a lower bound of the true significance.



Gambar 3. Histogram uji normalitas tes kemampuan teknik dasar

b. Uji Homogenitas

Tujuan dari pada uji homogenitas adalah untuk melihat bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi sama. Kriteria pengujian dari uji homogenitas adalah :

- Nilai signifikansi $F_{hitung} \geq 0.05$ menunjukkan kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen)
- Nilai signifikansi $F_{hitung} < 0.05$ menunjukkan masing-masing kelompok data berasal dari populasi dengan varians yang berbeda (tidak homogen)

Kesimpulan dari hasil uji homogenitas terlihat pada tabel 5:

Tabel 5. Uji Homogenitas Kemampuan Teknik Dasar

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil	Based on Mean	.178	1	36	.675
	Based on Median	.099	1	36	.755
	Based on Median and with adjusted df	.099	1	35.088	.755
	Based on trimmed mean	.188	1	36	.667

3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan teknik dasar tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club” berdasarkan analisis komparasi dengan rumus t-test yang dilakukan maka di peroleh hasil analisis t-test sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Hasil Pengujian Hipotesis

Paired Differences							Significance		
		95% Confidence Interval of the Difference							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 pretest - posttest t	- 26.8421	16.39872	3.76213	-34.74604	18.938	-7.135	18	<,001	<,001

Hasil analisis t-test tersebut menyatakan terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan teknik dasar tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club dimana rata-rata kemampuan teknik dasar 26.84211 hal ini didasari hasil analisis t-test, dimana diperoleh uji paired sample t test pada 2-tailed di peroleh skor $0.001 < 0.05$. Dengan demikian Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan sirkuit terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan saat dilapangan dapat dibuktikan terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan teknik dasar atlet tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club. Sebelumnya diberikan perlakuan terhadap sampel penelitian diawali dengan tes awal. Berdasarkan hasil tes awal tersebut didapatkan kemampuan teknik dasar dengan rata-rata sebesar 129. Namun setelah diberikan perlakuan yang diperoleh dengan rata-rata sebesar 14.

Hal tersebut diperkuat setelah penelitian melakukan uji-t, dimana diperoleh hasil analisis t-test, dimana diperoleh uji paired sample t test pada 2-tailed di peroleh skor $0.001 < 0.05$. Dengan demikian Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan sirkuit terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa: terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan teknik dasar tenis lapangan pada atlet semen padang tenis club (SPTC) didasari hasil analisis t-test, dimana diperoleh uji paired sample t test pada 2-tailed di peroleh skor $0.001 < 0.05$. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui latihan sirkuit yang diberikan berdasarkan program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan teknik dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
<https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Budi et al. (2020).). *The significance of exercise method on forehand and backhand groundstroke skills improvement in tennis. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Dr. Yasriuddin, M. P., & Dr. Wahyudin, M. P. (2017). TENIS LAPANGAN Metode Mengajar & Teknik Dasar Bermain. In *Yogyakarta: Andi*.
[http://eprints.unm.ac.id/10212/1/Naskah BUKU-- TENIS LAPANGAN %28Kirim Percetakan%29.pdf](http://eprints.unm.ac.id/10212/1/Naskah%20BUKU--%20TENIS%20LAPANGAN%20Metode%20Mengajar%20dan%20Teknik%20Dasar%20Bermain.pdf)
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap

- Kemampuan Groundstroke Tennis Lapangan Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court. *Jurnal Patriot*, 4(2), 831–839. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/388>
- ITN-Assesment-Guide-levels-4-and-5 instrumen penelitian*. (n.d.).
- Jatra, R., Risma, N., & Saputra, Y. (2020). Kemampuan Groundstroke UKM Tennis Lapangan. *Jurnal MensSana*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.129>
- Kurniawan, W., Jatra, R., & Riau, U. I. (2025). *TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN*. 07(1), 58–74.
- Malo, F. A. P., & Nurhidayat. (2021). Survei Kemampuan Pukulan Servis Pada Mahasiswa UKM Tennis Lapangan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(5), 845–854. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/download/477/314>
- Martin. (2022). *Tennis Footwork - How to Improve*. 13 Juni 2022. https://www-tennisfitness-com.translate.goog/blog/how-to-improve-tennis-footwork?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Masrun, M., et al (2023). Implementasi Metode Belajar Kelompok Dalam Pelatihan Soft Tennis. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 6(2), 510-519
- Masrun, M., Haryanto, J., & Setiawan, Y. (2025). Pengaruh Latihan Multiball Dan Rally Berpasangan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Tennis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Solok Selatan. *Jurnal Gladiator*, 5(3), 363-376.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1–10.
- Ngatman, N., & Sulistyatna, E. (2017). Tingkat Kemampuan Forehand Groundstroke Dan Backhand Groundstroke Siswa Sekolah Tennis Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club Dan Bantul Tennis Camp. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12880>
- Nugroho, D., Syaifullah, R., Sabarini, S. S., Liskustyawati, H., Putro, B. N., & Jariono, G. (2024). Evaluating the Impact of Training Techniques and Physical Performance on the Development of Court Tennis Drive Stroke Skills: A Literature Review. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(4), 657–666. <https://doi.org/10.17309/tmf.v.2024.4.19>
- oktavianus, irfan, & Anwar, yudha ilhajri. (2021). *tinjauan kondisi fisik*.
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopianto, Y. E., & Sahri, J. (2021). Development of Digital Based Tennis Footwork Instruments. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 282. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5377>
- Putri, A. R., Sugiyanto, & Riyadi, S. (2024). Enhancement of basic tennis technical skills: Game and drill training methods of male athletes reviewed by age group. *Journal Sport Area*, 9(2), 320–328. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(2\).14865](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(2).14865)
- Saleh, M. S. (2023). *Buku Ajar Pembelajaran Tennis Lapangan*.
- Sari, S. N., Irawadi, H., & Purnomo, E. (2025). The Effect of Giving Feedback on Improving The Basic Technical Ability of West Sumatra Junior Tennis Athletes. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 252-260.

- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Tarihoran, D., & Mahmuddin, M. (2020). Kontribusi Latihan Hand Grip Dan Latihan Back-Up Terhadap Servis Slice Pada Atlet Putra Komunitas Tenis Lapangan Unimed. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 66. <https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.21451>
- Tojimamatov, I., & Abdusalomovna, T. D. (2023). *European Journal of Interdisciplinary Research and Development Volume-13 Website : www.ejird.journalspark.org ISSN (E): 2720-5746 European Journal of Interdisciplinary Research and Development Volume-13 Website : www.ejird.journalspark.org ISSN (E): 2. February*, 284–289.
- Valle García, C. (2020). Circuit training for 12 and under tennis players: an- court exercise proposal. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 28(80), 31–34. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v28i80.67>