

CIBINONG PRESTASI TENIS AKADEMI

ABSTRAK

Penilitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *forehand* pada anak usia 14 – 16 tahun di klub Cibinong Prestasi Tenis Akademi.

Pengambilan data dilakukan pada tanggal bulan Oktober – November 2019 yang bertempat Di Lapangan tenis Pendopo Pemda Kabupaten Bogor. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Research & Development (R & D)* dari Sugiyono, yaitu dengan mengembangkan model latihan *forehand* dengan proses uji validasi dan uji coba lapangan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet berusia 14 – 16 tahun berjumlah 17 atlet.

Uji coba yang dilakukan dengan memberikan 30 model latihan yang telah dibuat peneliti untuk dianalisa dengan pengisian angket oleh *expert judgment*, didapatkanlah 20 model latihan yang dianggap layak dan kemudian dilakukan uji coba.

Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah 20 model latihan *forehand* yang peneliti buat menarik dan mudah dilakukan serta layak digunakan untuk proses latihan tenis lapangan.

Kata kunci : Pengembangan Model Latihan *forehand*



**DEVELOPMENT OF FOREHAND TRAINING MODEL IN CIBINONG
CLUB ACADEMIC ACHIEVEMENT ACHIEVEMENT**

ABSTRACT

This research aims to develop a forehand training model for children aged 14-16 years at the Cibinong tennis Academy.

Data was collected on October - November 2019 which took place at the Pendopo tennis court in the Bogor Regency Government. The research method used in this research is the Research & Development (R & D) method from Sugiyono, namely by developing a forehand training model with the validation and field trial processes. The population used in this study were athletes aged 14-16 years totaling 17 athletes.

Trials conducted by providing 30 exercise models that have been made by researchers to be analyzed by filling out a questionnaire by expert judgment, obtained 20 exercise models that are considered feasible and then conducted trials.

The final conclusion obtained through this study is 20 forehand training models that researchers make interesting and easy to do and are suitable for use in the process of tennis court training.

Keywords: *Development of the Forehand Exercise Model*



