

**PERBANDINGAN LATIHAN *CLOSE DRILLS* DAN *OPEN DRILLS*
TERHADAP *CHANGE OF DIRECTION* ATLET TENIS**



**FAHSYA ALIEFTA AZZAHRA SIREGAR
1604621062**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fahsyah Aliefta Azzahra Siregar
NIM : 1604621062
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Keolahragaan Olahraga
Alamat email : fahsyahaliefta@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :
Perbandingan Latihan Close Drills dan Open Drills Terhadap Change Of Direction Atlet Tenis

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Fahsyah Aliefta Azzahra S.)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Prof. Dr. Komarudin, M.Si** selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Okki Yonda, S.Or., M.Pd** dan Bapak **Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd**, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd**, yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran sebagai pembimbing akademik. Pihak Depok Tennis Club yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Bogor, 10 Juli 2025

Fahsyah Aliefta Azzahra Siregar

PERBANDINGAN LATIHAN *CLOSE DRILLS* DAN *OPEN DRILLS* TERHADAP *CHANGE OF DIRECTION* ATLET TENIS

ABSTRAK

Kemampuan *Change of Direction* (COD) merupakan salah satu komponen penting dalam performa atlet, khususnya dalam cabang olahraga tenis yang menuntut pergerakan cepat, adaptif, dan responsif terhadap stimulus permainan. Untuk meningkatkan aspek ini, metode latihan seperti *Close Drills* dan *Open Drills* banyak digunakan. Namun, efektivitas keduanya masih menjadi bahan perdebatan dalam dunia kepelatihan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk membandingkan pengaruh latihan *Close Drills* dan *Open Drills* terhadap peningkatan kemampuan *Change Of Direction* atlet Depok Tennis Club. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experimental), menggunakan desain *pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian berjumlah 18 atlet yang dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan secara acak. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *Change Of Direction* adalah *T-Test*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur waktu tempuh atlet saat melakukan tes sebelum dan sesudah perlakuan latihan. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok latihan *Close Drills* mengalami penurunan waktu rata-rata sebesar $-0,11$ detik, namun tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Sementara itu, kelompok *Open Drills* menunjukkan penurunan waktu rata-rata sebesar $-0,45$ detik dan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,035$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan. Meskipun $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$, $p\text{-value}$ mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Open Drills* lebih efektif dibandingkan *Close Drills* dalam meningkatkan kemampuan *Change of Direction* pada atlet tenis, karena lebih representatif terhadap kondisi permainan nyata dan menstimulasi aspek reaktif dan kognitif secara simultan.

Kata kunci: *Open Drills*, *Close Drills*, *Change of Direction*, eksperimen.

COMPARISON OF CLOSE DRILLS AND OPEN DRILLS ON CHANGE OF DIRECTION OF TENNIS ATHLETES

ABSTRACT

Change of Direction (COD) ability is a crucial component of athlete performance, particularly in tennis, which demands rapid, adaptive, and responsive movement to game stimuli. To improve this aspect, training methods such as Close Drills and Open Drills are widely used. However, their effectiveness remains a matter of debate in the coaching world. Therefore, this study was conducted to compare the effects of Close Drills and Open Drills on improving the COD ability of Depok Tennis Club athletes. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental method, employing a pre-test and post-test design. The study subjects were 18 athletes randomly divided into two treatment groups. The instrument used to measure COD ability was the Agility T-Test. Data collection was carried out by measuring the athletes' travel time during the test before and after the training treatment. The analysis results showed that the Close Drill training group experienced an average decrease in time of -0.11 seconds, but did not show a statistically significant difference. Meanwhile, the Open Drill group showed an average time decrease of -0.45 seconds, and the statistical test results showed a p-value of 0.035 ($p < 0.05$), indicating a significant effect. Although the calculated t-value $<$ t-table, the p-value indicates a statistically significant difference. It can be concluded that Open Drill is more effective than Close Drill in improving Change of Direction skills in tennis athletes because it is more representative of real-life playing conditions and stimulates both reactive and cognitive aspects simultaneously.

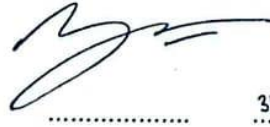
Keywords: *Open Drills, Close Drills, Change of Direction, experiment.*

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I

Okki Yonda, S.Or., M.Pd
NIP. 199210252023211018



31 / 07 / 2025

Pembimbing II

Heru Miftakhudin, M.Pd
NIP. 199211122023211022



01 / 08 / 2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

1. Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd
NIP. 197802172006041001

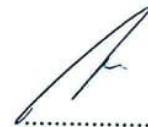
Ketua



31/07/2025

2. Dr. Made Bang Redy Utama, M.Fis
NIP. 199301032024061002

Sekretaris



31 / 07 / 2025

3. Okki Yonda, S.Or., M.Pd
NIP. 199210252023211018

Anggota



31 / 07 / 2025

4. Heru Miftakhudin, M.Pd
NIP. 19921112202311022

Anggota



01 / 08 / 2025

5. Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd
NIP. 198202022010121003

Anggota



31/07/2025

Tanggal Lulus : 29 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terhadap penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Juli 2025



Fahsyah Alletta Azzahra S.
1604621062

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	vi
LEMBAR ORISINALITAS	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat <i>Change of Direction</i>	8
2. Hakikat Latihan	13
3. Hakikat <i>Close Drills</i>	21
4. Hakikat <i>Open Drills</i>	25
5. Hakikat Tenis Lapangan.....	28
B. Kerangka Berpikir.....	35
C. Hipotesis Penelitian	39

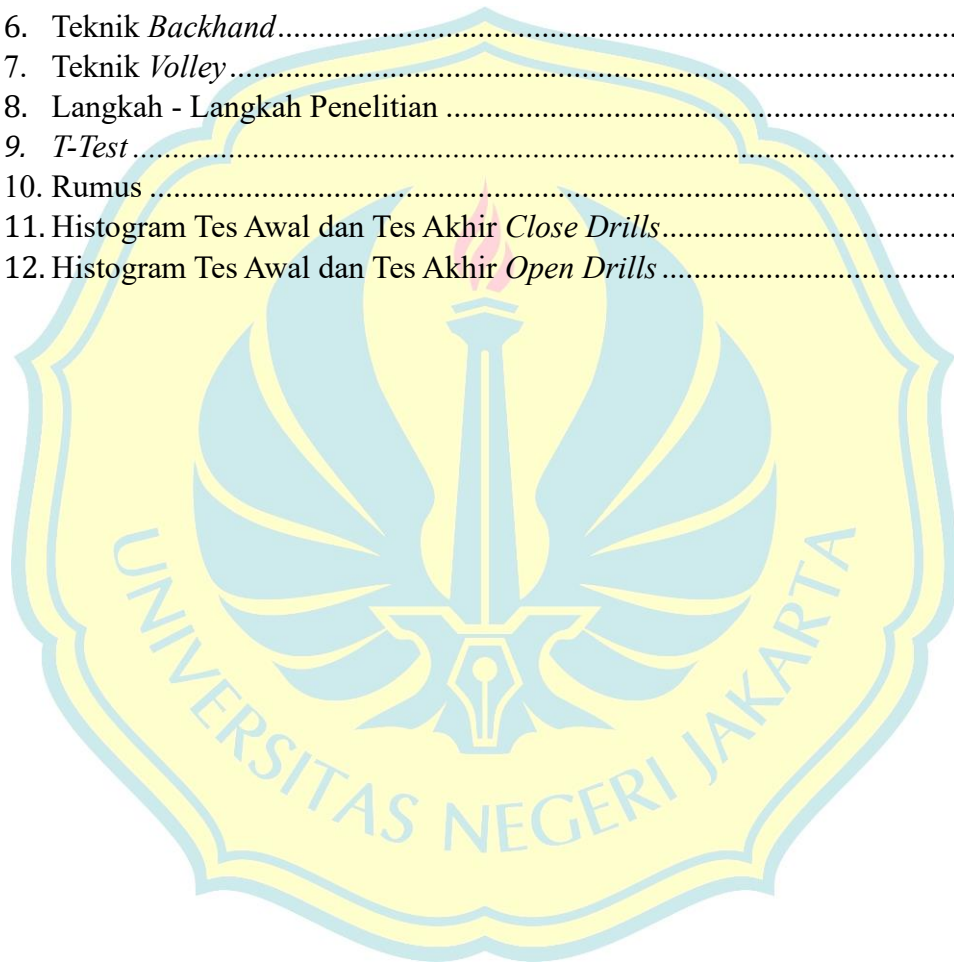
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	40
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi Dan Sampel	44
E. Teknik Analisis Data.....	50
F. Hipotesis Statistika.....	54
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Data.....	56
B. Pengujian Hipotesis	62
C. Pembahasan Hasil Penelitian	65
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
 DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	75
RIWAYAT HIDUP.....	123

DAFTAR TABEL

1. Perbandingan latihan <i>Close drills</i> dan <i>Open drills</i>	38
2. Desain Penelitian.....	43
3. Kisi-Kisi Instrumen TAT dengan Pengukuran <i>Change Of Direction</i> Menggunakan <i>T-Test</i>	49
4. Kriteria Peningkatan Gain.....	51
5. Distribusi Frekuensi	57
6. Hasil Tes Awal metode latihan <i>Close Drills</i>	58
7. Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Close Drills</i>	58
8. Hasil Tes Akhir metode latihan <i>Close Drills</i>	59
9. Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Open Drills</i>	60
10. Hasil Tes Awal metode latihan <i>Open Drills</i>	60
11. Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Open Drills</i>	61
12. Hasil Tes Akhir metode latihan <i>Open Drills</i>	61
13. Analisis Statistika.....	62
14. Analisis Statistika.....	63
15. Hasil metode latihan <i>Close Drills</i> dan <i>Open Drills</i>	64

DAFTAR GAMBAR

1. <i>Cone Star Drill</i>	23
2. <i>L -Drill</i>	24
3. <i>X-Drill</i>	25
4. Teknik <i>Service</i>	32
5. Teknik <i>Forehand</i>	33
6. Teknik <i>Backhand</i>	34
7. Teknik <i>Volley</i>	35
8. Langkah - Langkah Penelitian	43
9. <i>T-Test</i>	46
10. Rumus	53
11. Histogram Tes Awal dan Tes Akhir <i>Close Drills</i>	59
12. Histogram Tes Awal dan Tes Akhir <i>Open Drills</i>	61



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian.....	62
2. Surat Balasan Penelitian.....	63
3. Form Persetujuan Dosen Ahli.....	64
4. Lembar Persetujuan Sidang Skripsi.....	65
5. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Close Drills</i>	66
6. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Open Drills</i>	70
7. Program Latihan.....	75
8. Dokumentasi.....	107
9. Riwayat Hidup.....	109

