

ABSTRAK

NENG RIMA SUKMAWATI. 2026. **Pengaruh Model Latihan GUSTA Terhadap Hasil Peningkatan Kemampuan Pukulan *Forehand* Tenis Pada Atlet Tenis Kabupaten Tasikmalaya**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan GUSTA terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand* pada atlet tenis Kabupaten Tasikmalaya. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya penguasaan teknik dasar *forehand* dalam permainan tenis yang berperan besar dalam menentukan kualitas permainan atlet. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis Kabupaten Tasikmalaya, dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes kemampuan pukulan *forehand*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) setelah pemberian perlakuan berupa model latihan GUSTA. Teknik analisis data menggunakan uji statistik, yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan pukulan *forehand* atlet setelah diberikan perlakuan model latihan GUSTA, yang ditunjukkan dengan nilai t hitung lebih besar dari t tabel pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model latihan GUSTA memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand* pada atlet tenis Kabupaten Tasikmalaya.

Kata kunci: Atlet, *Forehand*, Kemampuan Pukulan, Tenis

ABSTRACT

NENG RIMA SUKMAWATI. 2026. *The Effect of the GUSTA Training Model on the Improvement of Forehand Tennis Hitting Skills in Tennis Athletes in Tasikmalaya Regency*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University.

This study aims to determine the effect of the GUSTA training model on improving forehand hitting skills in tennis athletes in Tasikmalaya Regency. The background of this research is based on the importance of mastering basic forehand techniques in tennis, which play a significant role in determining the quality of an athlete's game. The method used in this study is a quantitative method with an experimental approach. The population in this study was all tennis athletes in Tasikmalaya Regency, with a sample of 16 people selected using a total sampling technique. The research instrument used was a forehand hitting ability test. Data collection techniques were carried out through an initial test (pretest) and a final test (posttest) after administering the GUSTA training model. Data analysis techniques used statistical tests, namely the normality test, the homogeneity test, and the hypothesis test using the t-test to determine differences in results before and after treatment. The results of the study showed a significant increase in the athletes' forehand hitting ability after being given the GUSTA training model, as indicated by a calculated t-value greater than the t-table at a significance level of 0.05. Therefore, it can be concluded that the GUSTA training model significantly improved the forehand hitting ability of tennis athletes from Tasikmalaya Regency.

Keywords: Athletes, Forehand, Hitting Ability, Tennis