J2IO
Jurnal Jendela Ilmu Olahraga

Pengaruh Variasi Latihan *Backhand Goenrich* Terhadap Kemampuan *Backhand Groundstroke* Pada Atlet Komunitas Tenis Lapangan UNIMED

Christian Natanael Purba[1] & Albadi Sinulingga[2]
cristiannatanaelpurba@gmail.com[1], father@unimed.ac.id[2]

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *backhand goenrich* terhadap kemampuan *backhand groundstroke* pada atlet komunitas tenis lapangan Unimed. Penelitian ini dilakukan di komunitas tenis lapangan Unimed yang berlokasi Jalan Williem Iskandar Pasar V No. 1589 (lapangan Tennis FIK UNIMED). Pengambilan data dimulai dari tanggal 27 September sampai 19 Desember 2023, jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan melakukan tes awal (*pre-test*) kemudian sampel diberikan perlakukan berupa latihan *backhand goenrich* dengan program latihan yang telah disusun. Kemudian setelah kurang lebih tiga minggu menjalani latihan terprogram, sampel melakukan tes akhir (*post-test*). Analisis hipotesis yaitu, pengaruh variasi latihan *backhand goenrich* terhadap kemampuan *backhand groundstroke* pada atlet komunitas tenis lapangan unimed. Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai T hitung sebesar 3,3710 sedangkan nilai T tabel sebesar 2,015. Kesimpulan penelitian yaitu terdapat pengaruh signifikan dari pengaruh variasi latihan *backhand goenrich* terhadap kemampuan *backhand groundstroke* pada atlet komunitas tenis lapangan unimed.
Kata Kunci : Tenis Lapangan, *Backhand Goenrich, Backhand Groundstroke*.

Rekomendasi mensitasi :
Purba, N, C. & Sinulingga, A. (2024), Pengaruh Variasi Latihan *Backhand Goenrich* Terhadap Kemampuan *Backhand Groundstroke* Pada Atlet Komunitas Tenis Lapangan Unimed. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 2 (1): 137-145.

Copyright © 2024

The Effect of Goenrich Backhand Training Variations on Backhand Groundstroke Ability in Athletes of Komunitas Tenis Lapangan Unimed

Abstract : *The aim of this research is to know the effect of Goenrich Backhand Training Variations on Backhand Groundstroke ability in Athletes of Komunitas Tenis Lapangan Unimed 2023. This research was conducted at the Unimed tennis court located on Jalan Williem Iskandar Pasar V No. 1589 (FIK UNIMED Tennis court). Data collection starts from September 27 to December 19, 2023, the sample in this research consisted of 6 people. This research method is an experiment by conducting an initial test (pre-test) then the sample is given treatment in the form of Goenrich backhand training with a training program that has been prepared. Then after approximately three weeks of programmed training, the samples carry out a final test (post-test). Hypothesis analysis is the effect of variations in Goenrich backhand training on backhand groundstroke ability in athletes of Komunitas Tenis Lapangan Unimed 2023. The results of hypothesis testing obtained a calculated T value of 3,3710 while the T table value was 2,015. The conclusion of the research is that there is a significant influence of the influence of Goenrich backhand training variations on backhand groundstroke ability in athletes of Komunitas Tenis Lapangan.*
Keywords: *Tennis Court, backhand goenrich, backhand groundstroke.*

PENDAHULUAN

Sistem olahraga nasional berdasarkan UU RI. 3 Sejak tahun 2005, semua olahraga adalah kegiatan sistematis untuk promosi dan pengembangan potensi fisik, mental dan sosial. Maka dalam hal ini, Olahraga tenis lapangan adalah salah satu cabang olahraga yang populer dan juga banyak di minati di kalangan masyarakat. Tenis seperti halnya jenis olahraga lain mencakup aspek-aspek teknis tertentu. Untuk dapat bermain tenis baik kaum amatir, lebih-lebih bagi pemain professional, pemain di tuntut menguasai teknik-teknik memukul bola, langkah serta gerakan tubuh yang sesuai. Agar dapat bermain dengan baik dan benar serta berprestasi tinggi, khususnya bagi petenis pemula, keterampilan dasar dalam bermain tenis harus dikuasai (Magethi, 1990: 3). Dalam bukunya "Belajar Tenis" Yudoprasetio A (981: 12) mengatakan pula hal-hal yang harus di perhatikan dalam bermain tenis adalah memusatkan pikiran (konsentrasi), memegang raket, mengayunkan raket, gerak kaki-kaki, menggerakan badan, menggunakan rasa. Teknik dasar dalam permainan tenis lapangan ada 4 (empat), seperti dikatakan Scharff (1981: 24) bahwa "empat teknik dasar yang harus dikuasai dalam tenis lapangan yaitu: service, forehand *groundstroke*, *backhand groundstroke* dan volley. Dari 4 teknik dasar cabang olahraga tenis lapangan *backhand groundstroke* adalah teknik yang paling sering digunakan dan juga sangat penting untuk dikuasai.

Pukulan *backhand groundstroke* merupakan pukulan dasar kedua dalam permainan tenis lapangan yang dilakukan dengan tangan tertutup atau punggung tangan menghadap ke keluar dan telapak tangan menghadap ke dalam. *Backhand* adalah pukulan yang di ayunkan dari seberang badan menuju depan atau menggunakan bagian belakang dari raket untuk memukul bola dan telapak tangan membelakangi bola" Nurkadri, (2017: 45). Menurut Schraff (1981: 24) ada tiga macam cara memegang raket yaitu eastern, continental, dan western. *Groundstroke* adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan (Jim Brown 2002:31).

Penulis melakukan observasi di Komunitas Tenis Lapangan Unimed yang merupakan salah satu komunitas tenis yang berperan sabagai sarana penyalur dan pembinaan bakat tenis di Unimed. Anggota komunitas ini adalah Mahasiswa Unimed. Peneliti melakukan observasi pada atlet komunitas tenis lapangan Unimed. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti melihat bahwasanya masih banyak atlet yang kemampuan teknik dasar pukulan atlet masih kurang, terlihat pada saat atlet melakukan pukulan forehand, *backhand*, *volley* dan servis. Dan dari pengamatan peneliti bahwa tidak jarang juga atlet tersebut melakukan tehnik pemukulan yang salah, perkenaan bola ke raket masih tidak pas, sering nyangkut pada net dan sering keluar lapangan lawan.

Berdasarkan dengan hasil observasi di lapangan tersebut, Peneliti melakukan tes terhadap atlet komunitas tenis lapangan unimed untuk memperkuat data dan melihat pukulan mana yang lebih rendah antara forehand dan *backhand* dengan jumlah atlet yaitu 15 orang. Dari hasil tes forehand dan *backhand* dan setelah di sesuaikan dengan norma dari Hewwit dari buku Tenis Skill Tenis Manual. Terlihat bahwa hasil dari kemampuan *backhand* lebih rendah dari pada kemampuan forehand. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian untuk meningkatkan kemampuan *backhand*.

Latihan teknik dasar model goenrich merupakan sebuah model latihan yang berisikan berbagai bentuk latihan forehand, *backhand*, volley dan service yang terkait dengan pendekatan bermain dan di dasari dari hasil validasi ahli dan hasil uji coba sehingga dapat di lakukan pada pemain pemula terutama untuk masyarakat yang baru mengenal cabang olahraga Tenis Lapangan (Nurkadri 2017: 71). Berdasarkan uraian di atas peneliti sangat tertarik untuk mencoba mencari jawaban atas permasalahan tersebut dengan memberikan latihan goenrich basic *backhand*. Karena menurut peneliti latihan tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan *backhand groundstroke*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh penulis pada penelitian ini ditetapkan berdasarkan dengan permasalahan dan tujuan penelitian. Metode yang di gunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar dari penggunaan metode ini di awali dengan kegiatan percobaan yang di awali dengan memberikan *Pre-test* kepada subjek penelitian dan di akhiri dengan memberikan *Post-test* untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan yang di berikan. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di lapangan tenis UNIMED tepatnya di Jl.Williem Iskandar / Pasar V, Medan, Sumatera Utara Kotak. Penelitian ini dilaksanakan 3 minggu dengan frekuensi 6 kali pertemuan setiap minggunya (Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat dan Sabtu). Latihan dimulai pada pukul 16.00-18.00 WIB. Populasi dalam penelitian ini adalah Komunitas Tenis Unimed, yang berjumlah 6 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 6 orang, yang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan sampel bertujuan ketika penelitian mempunyai tujuan atau target tertentu dalam pemilihan sampel secara tidak acak, atau pemilihan sampel berdasarkan dengan pemilihan kriteria kriteria tertentu.

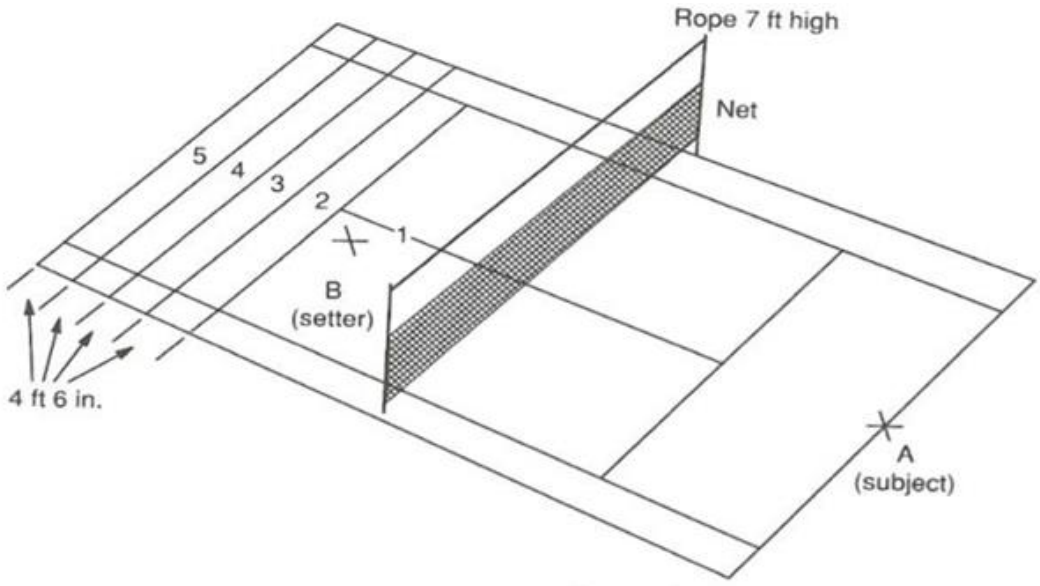
Variabel yang di teliti dalam penelitian ini adalah latihan *Backhand* Goenrich sebagai variabel bebas dan *Backhand Groundstroke* sebagai variabel terikat. Dalam pelaksanaanya sebelumnya atlet diberikan perlakuan lebih dulu yaitu test awal (pre-test) yaitu dengan tes *Backhand Groundstroke.* Kemudian sampel diberikan latihan variasi ataupun model latihan

backhand goenrich dengan 4 variasi latihan pada sampel yang telah disusun. Desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre-test* eksperimen (perlakuan) dan *post–test*, artinya sebelum di beri perlakuan, terlebih dahulu di lakukan *pre-test* dan diakhiri dengan melakukan *post-test*. Oleh Karena itu maka peneliti menggunakan metode eksperimen dengan tehnik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan rancangan penelitian total *sampling pre-test* dan *post-test one group design*. Gambar desain penelitian tertera pada halaman selanjutnya

Tabel 1. Desain Penelitian (*one grub pre-test post test*)

Pre-test	Perlakuan	Post-tets
T1	Variasi latihan backhand groundstroke	T2

Arikunto (2010:103) mengemukakan bahwa "Instrumen adalah alat atau perlengkapan yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data guna mempermudah pekerjaanyadan meningkatkan hasil kerjanya, artinya lebih akurat, lengkap, sistematis, dan lebih mudah di olah." Karena pada dasar prinsipnya bahwa meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik.



Gambar 1. *Test Backhand*

Perhitungan di lakukan dengan menggunakan proses statistik terhadap data yang di kumpulkan dari hasil uji kelincahan untuk menilai apakah hipotesis yang di gunakan dapat di terima atau di tolak. Data yang di peroleh dari hasil tes kemudian di evaluasi dengan pendekatan statistik uji-t, sebagaimana dijelaskan dalam buku (Sudjana, 2002:242). Adapun langkah – langkah sebagai berikut:

a. Mencari nilai rata–rata pre-test dan post-test (Sudjana, 2005:67)

b. Mencari Simpangan baku pre-test dan pre-test (Sudjana, 2005:94)

c. Uji Normalitas (Shapiro Wilk)

d. Mencari Rata – Rata beda (Sudjana, 2005:210)

e. Mencari Simpangan Baku Beda (Sudjana, 2005:210)

f. Mencari t hitung (Uji-t) (Sudjana, 2005:242)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian yang di lakukan peneliti secara keseluruhan di bagi menjadi tiga tahapan. Tahap pertama yang di lakukan peneliti yaitu melakukan pengambilan data *pre-test*. Tahap kedua yaitu peneliti memberikan perlakuan yaitu program latihan yang telah dirancang terhadap atlet. Tahap ketiga yaitu melakukan *post-test* dengan tujuan mengukur kemampuan *backhand groundstroke* sampel setelah di berikan perlakukan melalui program latihan yang telah dilaksanakan.

Tabel 2. Uji Normalitas Kemampuan *Backhand Groundstroke*

Test	Rata-rata	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Pre-tets	14.1667	0.846	0.788	Normal
Post-tets	24.1667	0.957	0.788	Normal

Dari hasil tabel di atas, diketahui L_hitung pre-test sebesar 0,846 lebih besar dari nilai L_tabel 0,788 data pre-test berdistribusi normal. Nilai L_hitung pre-test sebesar 0,957 lebih besar dari nilai L_tabel 0,788 data pre-test berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas *F-Test Two-Sample for Variances*

F. test Two-Sample for Variances		
	Pre-tets	Post-tets
Mean	14.16667	24.16666667
Variance	6.966667	56.56666667
Observation	6	6
Df	5	5
F_{hitung}	0.123	
P (F<= f) one-tail	0.019143832	
F_{tabel}	0.198	

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hasil uji homogenitas dari data Pre-test dan pre-test di peroleh nilai F_{hitung} sebesar 0,123 dan F_{tabel} sebesar 0.198 Nilai F_{hitung} lebih kecil dari nilai F_{tabel} maka data berdistribusi homogen.

Tabel 4. Uji Hipotesis

No	Nama	Pre-tets	Post-tets	Beda Data	
				B	B-X
1	Dearma	12	13	1	-9
2	Rayvianti	12	22	10	10
3	Yuserlin	13	25	12	12

4	Widya	14	27	13	13
5	Rayviola	15	36	21	21
6	Sarah	19	22	3	3
Jumlah		85	145	60	
Rata-rata		14.16667	24.16666667	10	
Variasi		6.966667	56.56666667		
Standar Deviasi		2.63944439	7.52108148		
Nilai t_{hitung}		3.3710			
Nilai t_{tabel}		2.015			
Keterangan		$t_{hitung} > t_{tabel}$			
H_o		Ditolak			
H_a		Diterima			

Dari tabel di atas diketahui rata-rata beda dari tes kemampuan *backhand groundstroke* adalah 10. Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,3710 s1edangkan nilai t_{tabel} sebesar 3,3170. Pengambilan keputusan jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak terdapat pengaruh signifikan dari latihan *backhand* goenrich terhadap kemampuan *backhand groundstroke* pada atlet komunitas tenis lapangan Unimed. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terdapat pengaruh signifikan dari latihan *backhand* goenrich terhadap kemampuan *backhand groundstroke* pada atlet komunitas tenis lapangan Unimed.

Pembahasan

Tenis lapangan merupakan salah satu olahraga permainan yang masuk ke dalam kategori jenis keterampilan motorik terbuka (*open skill*). Artinya, kondisi lingkungan bermain tenis lapangan sulit untuk di prediksi dan di kendalikan oleh petenis. Oleh karena itu setiap pemain tenis harus dapat mengatasi kondisi yang berada di lapangan seperti pergerakan bola dimana pemain harus dapat mengatasi ketinggian bola, putaran bola, kecepatan bola jarak dan juga arah bola. Dengan demikian setiap pemain tenis harus melatih kemampuan pada semua teknik yang ada dimulai dari forehand *groundstroke*, *backhand groundstroke*, *volley*, smash dan servis. Teknik teknik tersebut menjadi penting sewaktu bermain, karena di butuhkannya permainan yang efisien dan efektif sehingga bola dapat di pertahankan agar tetap hidup di lapangan sendiri serta dapat memberikan serangan-serangan yang dapat menghasilkan point terhadap lawan.

Backhand merupakan pukulan dasar kedua setelah pukulan forehand dalam bermain tennis. *Backhand* adalah pukulan yang di ayun dari seberang badan menuju depan atau menggunakan bagian belakang dari raket untuk memukul bola dan telapak tangan anda membelakangi bola. Saat ini terdapat dua jenis pukulan *backhand* yang populer di gunakan, yaitu: *backhand* menggunakan satu tangan dan *backhand* menggunakan dua tangan. Masing-masing pukulan memiliki kelebihan dan kekurangan. Namun, saat ini pukulan *backhand* dua tangan lebih banyak di pakai oleh pemain pro karena efektivitasnya.

Groundstroke adalah teknik pukulan dasar dalam permainan tenis yang di lakukan setelah bola memantul, biasanya pukulan ini dilakukan dari daerah belakang atau base line. *Groundstroke* dibagi menjadi dua jenis pukulan yaitu forehand dan *backhand*. *Backhand* merupakan gerakan yang lumayan sulit untuk di lakukan jika dibandingkan dengan forehand dikarenakan akurasi yang susah dilakukan.

Oleh sebab itu, diperlukannya variasi latihan Goenrich Basic *Backhand* (GBB). Latihan *backhand* goenrich merupakan sebuah model yang berisikan berbagai bentuk latihan Forehand, *Backhand*, Volley dan Service yang terkait dengan pendekatan bermain dan di dasari dari hasil validasi ahli dan hasil uji coba sehingga dapat digunakan untuk pemain pemula terutama untuk masyarakat yang baru mengenal tenis lapangan (Nurkadri 2017: 71). Adanya latihan Goenrich basic *Backhand* (GBB) ini diharapkan dapat meningkatkan *backhand groundstroke* dalam permainan tenis lapangan. Dalam latihan Goenrich Basic *Backhand* (GBB) terdapat tujuh variasi dan dimana peneliti menggunakan empat variasi tersebut untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari latihan tersebut terhadap kemampuan *backhand groundstroke*. Latihan merupakan aktivitas yang di lakukan secara terprogram dan berkelanjutan untuk meningkatkan prestasi, baik itu berupa kemampuan fisik, kemampuan teknik, taktik bermain dan juga mental bertanding. Terprogram di artikan sebagai latihan yang di laksanakan secara teratur, terencana dan sesuai jadwal. Latihan yang di lakukan sesuai dengan prinsip latihan tentu dapat mencapai tujuan yang telah di tetapkan sebelumnya yaitu meningkatkan kemampuan

Adapun latihan *Goenrich Basic Backhand* (GBB) dimulai dari ball feeling yaitu menimang-nimang bola secara individual yang dilanjutkan dengan meningkatkan ketepatan pukulan, kerjasama tim, penguasaan bola terhadap raket dan tahapan pemain dapat memukul bola dengan baik dan benar. Hal ini tentu memberikan kemudahan bagi para atlet pemula karena latihan ini di mulai secara bertahap dari yang termudah hingga tersulit. Selain itu, atlet juga melakukan pelaksaan dengan pantauan pelatih dan pelatih mengkoreksi gerakan atau aktivitas yang salah. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *backhand* goenrich terhadap kemampuan *backhand groundstroke* pada atlet komunitas tenis lapangan unimed. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Harsono (1988: 102-103) yang menyatakan bahwa latihan harus mengacu terhadap prinsip overload yang mana prinsip paling mendasar akan tetapi paling penting. Apabila tidak dilakukannya penerapan ini, maka tidak mungkin prestasi atlet meningkat.

Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *backhand groundstroke* dalam permainan tenis pada atlet komunitas tenis lapangan Unimed tahun 2023 di antaranya yaitu dengan latihan yang teratur, menjalankan program latihan dengan baik dan

berbagai faktor lain yang dapat meningkatkan akurasi *backhand groundstroke* atlet tenis yang tidak di sebutkan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *backhand* goenrich terhadap kemampuan *backhand groundstroke* pada atlet komunitas tenis lapangan Unimed. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *backhand goenrich* dapat meningkatkan kemampuan *backhand groundstroke* secara signifikan dimana dari 18 kali pertemuan tersebut, terdapat peningkatan terhadap kemampuan *backhand groundstroke* secara signifikan sehingga di sarankan kepada pelatih tenis lapangan menggunakan bentuk latihan *backhand* goenrich untuk meningkatkan teknik tenis lapangan tersebut khususnya pada atlet pemula.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Brown, Jim. (2007). *Tenis Tingkat Pemula*. *Jakarta*: PT.Raja Grafindo Persada.

Yudoprasetio, B. (1981). *Belajar Tenis Jilid 1*. Jakarta: Bhatara Karya Aksara. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.2014. Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Strata 1.Semarang : FIK-UNNES.

Harsono, (1988). *Ilmu Choacing*. Jakarta: Pio Koni Pusat

Magethi, Bey. (1990). *Tenis Para Bintang*. *Bandung*: CV. Pioner Jaya. Nasional Indonesia, Puasat Pendidikan dan Penataran. Negeri Malang.

Nurkadri, (2017). *Goenrich Tennis lapangan*. Jakarta: Cakrawala Cendekia.

Scharff, Robert, (1981). *Bimbingan Main Tenis Cepat Dan Mudah*. Jakarta: Mutiara. Sports Skill Test & Measurement.Charles Thomas Publisher.

Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito

UU RI No.3 Tahun (2005). *Tentang Sistem Keolahragaan*. Presiden Republik Indonesia; 2005.