

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *FOREHAND DRIVE* MENGUNAKAN *FEEDING* DENGAN LATIHAN *FOREHAND DRIVE GROUNDSTROKE* KE DINDING TERHADAP HASIL *FOREHAND DRIVE*

Meta Anggita Sianipar, Basyaruddin Daulay

Alumni Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

meta.anggita88@gmail.com, Badayfik@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar pengaruh antara Latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* dengan Latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding terhadap hasil *forehand drive* tenis lapangan atlet putri UKM USU Tennis Club. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri UKM USU Tennis Club yang berjumlah 10 orang. Jumlah sampel yang digunakan berjumlah 8 orang. Sampel di ambil dari populasi dengan teknik *purposive random sampling*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *Forehand Drive Hewitt Tennis Achievement Test* yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan *forehand drive*. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 kali dalam seminggu. Hasil uji hipotesis I diperoleh $t_{hitung} = 17,3$ serta $t_{tabel} = 3,18$ dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* terhadap hasil *forehand drive* tenis lapangan atlet putri UKM USU Tennis Club. Hasil uji hipotesis II diperoleh $t_{hitung} = 7$ serta $t_{tabel} = 3,18$ dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding terhadap hasil *forehand drive* tenis lapangan atlet putri UKM USU Tennis Club. Hasil Uji hipotesis III diperoleh $t_{hitung} = 0,66$ serta $t_{tabel} = 2,45$ dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima, artinya latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* secara signifikan lebih besar pengaruhnya dari latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding terhadap hasil *forehand drive* tenis lapangan pada atlet putri UKM USU Tennis Club.

Kata Kunci : *Forehand Drive, Tennis*

PENDAHULUAN

Olahraga tenis mempunyai bentuk seni dan budaya pada prinsipnya, tenis adalah salah satu cabang permainan yang sangat populer karena banyak diminati oleh masyarakat. Akan tetapi mungkin karena berbagai alasan sehingga belajar bermain tenis secara relative tidak terlalu sulit, karena kalau belajar dengan metode yang tepat maka dalam singkat teknik dasar pukulan tersebut dapat dikuasai.

Penyesuaian pukulan dasar yang baik dan benar merupakan salah satu landasan penting untuk peningkatan kemampuan bermain tenis. Bagi pemain tenis, penguasaan teknik dasar mutlak diperlukan dalam meningkatkan prestasi. Menurut Rex Lardner (1996:31).” Pukulan *forehand* merupakan *stroke* yang paling aman dipakai dalam tenis.” Sedangkan menurut Katilli (1948:30) “Pukulan *forehand* adalah senjata penyerang utama karena gerak-geriknya tidak begitu sulit untuk dipelajari dan menguasai pukulan

ini dari pada pukulan-pukulan yang lainnya”. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Yudoprasetyo (1981: 55)” *Forehand drive* adalah pukulan yang wajar, maka *forehand drive* harus dipelajari dan dikuasai tekniknya terlebih dahulu.”

Teknik dasar merupakan rangkaian-rangkaian gerakan dalam suatu cabang olahraga dalam memainkan olahraga tersebut. Pada cabang olahraga tenis lapangan, teknik-teknik dasar adalah fondasi awal saat kita bermain. Ada beberapa teknik-teknik dasar menurut Hariadi (2004:33), yaitu: (1) teknik dasar memegang raket, (2) teknik dasar *forehand drive*, (3) teknik dasar *backhand drive*, (4) teknik dasar *service*, (5) teknik dasar *volley*.

Keseluruhan teknik dasar diatas merupakan kesatuan yang tidak boleh dipisahkan dalam bermain tenis lapangan. Permainan akan berlangsung dengan baik jika pemain tersebut sudah menguasai teknik-teknik dasar tersebut. Didalam suatu permainan pukulan drive adalah pukulan andalan yang dapat menghasilkan poin. Seperti halnya pukulan *forehand*

drive dan pukulan *backhand drive* sering menjadi senjata dalam melakukan *groundstroke*.

Peneliti mencoba melakukan observasi ke UKM Tenis USU. UKM USU Tenis Club adalah salah satu club tenis di kota Medan dan merupakan wadah bagi masyarakat melalui anak-anak hingga orang dewasa untuk menyalurkan kesenangan atau mengembangkan bakat sehingga berprestasi. Di klub tersebut peneliti mengamati masih banyak para atletnya sering melakukan pukulan *forehand drive* yang kurang tepat pada sasaran yang diakibatkan terjadi kesalahan penguasaan teknik pada saat melakukan pukulan tersebut, sehingga gerakan pukulan *forehand* kurang baik dan bola tidak akurat

dan mengakibatkan sering mengalami kesalahan sasaran.

Agar mendapatkan data yang lebih akurat peneliti melakukan tes pada atlet putri terkait kemampuan dalam tehnik dasar *forehand drive* untuk mengetahui hasil *forehand drive*. Hasil tes kemampuan *forehand drive* menggambarkan bahwa kemampuan *forehand drive* atlet putri UKM USU Tenis Club masih rendah, jika dibandingkan dengan norma acuan kemampuan *forehand drive* untuk tes pengukuran tenis pemula. Hal ini dapat dilihat dari pengukuran kemampuan *forehand drive* dengan menggunakan *tennis skills manual test*. Untuk itu perlu diberikan latihan yang mampu untuk meningkatkan hasil pukulan *forehand drive* pada atlet putri UKM USU Tenis Club.

Tabel 1. Hasil tes pendahuluan *Forehand Drive*

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JLH	KET
1	Drestiani	0	3	3	2	2	2	3	2	3	1	21	C
2	Sarah	0	1	0	2	2	3	3	0	4	5	20	C
3	Nabila	1	1	1	3	2	1	1	0	2	4	16	C
4	Winda	2	2	0	1	2	0	3	0	1	0	11	C
5	Dita	0	1	1	0	0	2	1	0	2	1	8	K
6	Gina	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	15	C
7	Amanda	1	1	0	1	0	2	1	0	3	2	11	C
8	Ayuni	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	14	C

Tabel 2. Norma Kategori Kemampuan *Forehand Drive*
(Collins, 1978:434)

Keterangan	Norma
Baik Sekali	29-36
Baik	22-28
Cukup	9-21
Kurang	4-8
Kurang Sekali	1-3

Berdasarkan beberapa hal yang telah dijelaskan sebelumnya maka peneliti tertarik untuk memberikan latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* dan

latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding sebagai metode latihan yang berbeda dan beban latihan sama, dengan harapan kedua bentuk latihan

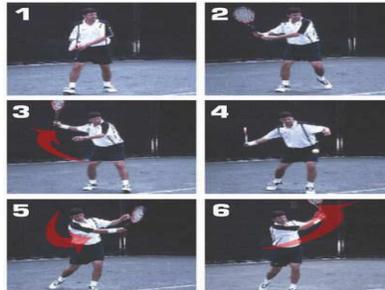
tersebut dapat meningkatkan hasil *forehand drive* atlet putri UKM USU Tenis Club.

Forehand Drive

Pukulan *forehand* merupakan stroke yang paling umum dipakai dalam tenis. Sebagian besar pemain menjadikan pukulan *forehand* sebagai senjata andalan yang dipakai pada saat menyerang maupun bertahan. *Forehand drive* adalah pukulan disebelah kanan pemain, pada pemain kidal disebelah kirinya” (Katili 1984:30). Sedangkan menurut Lardner

(1996:31) pukulan *forehand* merupakan stroke yang paling umum dilakukan”. Clarence (1988:32) juga menyatakan bahwa pukulan *forehand drive* dilakukan dari sisi kanan pemain tidak kidal dan disebut demikian sebab sebagian depan tangan dan pergelangan menghadap bola saat benturan.

Kemampuan melakukan *forehand drive* merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap pemain tenis. Untuk meningkatkan kemampuan melakukan *forehand drive* hanya dapat diperoleh melalui proses latihan.



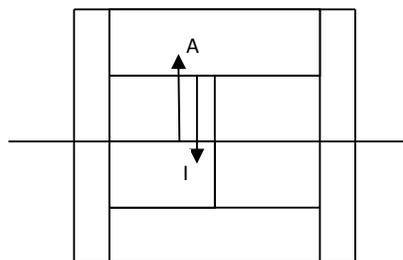
Gambar 1. Cara melakukan *forehand drive*
(<http://www.google.co.id/images>)

Latihan Forehand Drive Menggunakan Feeding

Latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* adalah latihan yang diterapkan dalam meningkatkan penguasaan pukulan *forehand drive* dan latihan menggunakan bola yang diarahkan ke dalam lapangan tenis. Adapun cara atau teknik pelaksanaan *forehand drive* menggunakan *feeding* adalah bola diumpun kemudian dipukul dan diarahkan pemain kemana saja di dalam lapangan tenis dalam waktu 30 detik.

Keuntungan latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* yaitu arah bola selalu tetap sehingga mudah untuk dipukul, posisi pemain tidak terlalu bergeser,

mempunyai motivasi yang kuat karena ada yang mengumpannya, secara teknis dapat meningkatkan mutu pukulan *forehand drive*, karena laju bola umpan bisa diatur kecepatannya, kedalamannya dan kejauhannya, waktu penguasaan *forehand* relatif lebih cepat, faktor kesulitannya relatif lebih sedikit, frekuensi pukulan lebih cepat dan banyak pemain tidak cepat lelah karena tidak banyak mengalami pegerasan. Kerugian latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* adalah umpan bola bisa terjadi terlalu cepat sehingga dapat mempengaruhi hasil pukulan.



Gambar 2. Bentuk latihan *forehand drive* menggunakan *feeding*

Keterangan :

- A = Atlet
- I = Instruktur atau mitra latih
- ↑↓ = Arah bola



Gambar 3. Bentuk latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding
(<http://www.google.co.id/images>)

Latihan Forehand Drive Groundstroke ke Dinding

Metode latihan *groundstroke* ke dinding adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk teknik-teknik pukulan maupun hasil *forehand drive*. Adapun cara atau teknik pelaksanaan *forehand drive groundstroke* ke dinding adalah pemain berdiri menghadap dinding, pantulkan bola di sebelah samping dan ayunkan raket, pusatkan pada titik kontak yang benar serta lintasan raket. Lakukan pukulan selama 30 detik.

Keuntungan latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding yaitu bola akan selalu memantul menurut pukulan yang dilakukan. Namun kerugian dari latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding yaitu arah bola dan kecepatan bola yang dipukul tidak tetap, dan posisi pemain terlalu banyak bergeser sehingga dapat mempersulit konsentrasi dalam pengembalian bola.

Penelitian ini bertujuan yaitu: (1) mengetahui pengaruh latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* terhadap hasil *forehand drive*, (2) mengetahui pengaruh latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding terhadap hasil *forehand*, (3) mengetahui latihan mana diantara kedua bentuk latihan tersebut yang lebih besar untuk meningkatkan hasil *forehand drive*.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan oktober 2011 di UKM USU *Tennis Club*. Adapun metode

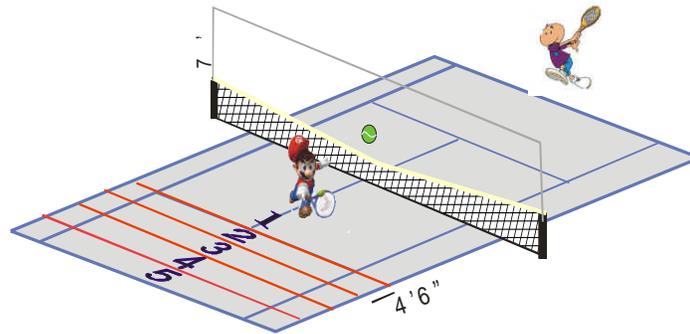
penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive random sampling* yang menghasilkan 8 atlet sebagai sampel penelitian.

Kemudian dibagi kedalam 2 kelompok yaitu latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* dan latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding, yang masing-masing berjumlah 4 orang dengan menggunakan teknik *matching by fair* sehingga kemampuan awal kedua kelompok seimbang. Sebelum diberi perlakuan, terlebih dahulu diambil data tentang kemampuan awal *forehand drive* melalui *test* kemampuan *forehand drive* Hewitt's *Tennis Achievement Test*.

Pengambilan data *pre-test* berguna untuk mengetahui kemampuan awal *forehand drive* dari sampel selanjutnya digunakan sebagai acuan untuk menentukan kelompok latihan. Sampel yang telah dibagi menjadi dua kelompok, diberikan latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* untuk kelompok A dan latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding untuk kelompok B. Perlakuan ini diberikan selama 18 kali pertemuan (6 minggu) dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Setelah diberi perlakuan, sampel diberikan tes kemampuan *forehand drive* Hewitt's *Tennis Achievement Test* (*post-test*) pada pertemuan ke 19 untuk melihat apakah ada pengaruh dari kedua bentuk latihan yang telah diberikan tersebut.

Tabel 3. Desain Penelitian

<i>Pre-Test</i>		Kelompok	Perlakuan	<i>Post-Tets</i>
T ₁	<i>Matching</i>	A	Latihan <i>Forehand Drive</i> Menggunakan <i>Feeding</i>	T ₂
		B	Latihan <i>Forehand Drive Groundstroke</i> ke Dinding	



Gambar 4. Tes *Forehand Drive Hewitt Tennis Achievement* (Collins 1978:433)

Instrumen Penelitian

Instrument penelitian digunakan untuk memperoleh data penelitian. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes ketrampilan *Forehand Drive Hewitt's Tennis Achievement*. Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *forehand drive* ke dalam lapangan lawan.

Teknik Pengambilan dan Analisis Data

Data yang diperoleh sebagai nilai individu dan hasil kemampuan *forehand drive* selanjutnya diolah

dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian dapat diterima atau ditolak. Data yang terkumpul dari *pre-test* dan *post-test* dianalisa dengan menggunakan statistik dengan uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data hasil tes *forehand drive* dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi data hasil tes *forehand drive*.

Deskripsi Data	<i>Forehand Drive Tennis</i>			
	<i>Forehand Drive Menggunakan Feeding</i>		<i>Forehand Drive Groundstroke Ke Dinding</i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Rentang	11 – 21	19 - 27	12 - 20	21 – 24
Nilai rata-rata	16.30	23.30	16	22.75
Simpangan Baku	4.10	3.30	4.10	1.30
Beda Rata-Rata	7		6.75	
Simpangan Baku Beda	0.81		3.20	
t-hitung	17.30		4.20	
t-tabel	3.18		3.18	
Simp Baku Gabungan	1.50			
t-hitung Gabungan	0.66			
t-tabel	2.45			

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh $t_{hitung} = 17,30$ dan t_{table} dengan $dk_{n-1} = 3$, pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ adalah 3,18. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($17,30 > 3,18$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* terhadap peningkatan hasil *forehand drive* tenis lapangan atlet putri UKM USU tennis club.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh $t_{hitung} = 4,20$ dan t_{table} dengan $dk_{n-1} = 3$, pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ adalah 3,18. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,20 > 3,18$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding terhadap peningkatan hasil *forehand drive* tenis lapangan atlet putri UKM USU tennis club.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh harga t_{tabel} dengan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 6$, pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ adalah 3,18 dan t_{hitung} 0,66. Dengan demikian $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ ($0,66 < 3,18$) sehingga H_a ditolak dan H_0 diterima. Kesimpulannya bahwa latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* lebih besar pengaruhnya dari latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding terhadap peningkatan hasil *forehand drive* tenis lapangan atlet putri UKM USU *tennis club*.

Hasil kelompok latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh latihan terhadap peningkatan hasil *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada atlet putri UKM USU *tennis club*. Hal ini dikarenakan latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* merupakan bentuk latihan teknik yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan, karena pelaksanaannya yang menyerupai permainan sesungguhnya di lapangan dan setelah memukul atlet harus kembali lagi seperti semula. Latihan ini juga sering di berikan sama pelatih terhadap atlet, sehingga mereka sudah terbiasa dalam bentuk latihan ini.

Hasil kelompok latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh latihan terhadap peningkatan hasil *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada atlet putri UKM USU *tennis club*. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi atlet memukul bola bergerak hanya satu langkah saja ke samping kanan atau pun mundur ke belakang, dan bola yang di terima adalah bola yang di pantulkan kembali oleh dinding, bentuk latihan ini tidak seperti dalam permainan sesungguhnya dan bola yang di pukul sulit.

Latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding terhadap peningkatan hasil *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada atlet putri UKM USU *tennis club*. Sekali lagi dalam latihan ini intinya yakni untuk memantapkan kendali atas bola bukan untuk memukul bola dengan keras.

Dalam variasi latihan ini yaitu bola diarahkan pada daerah depan, maka ketika bola datang badan harus menyampingi arah datangnya bola, sehingga bola dapat dipukul dengan langkah-langkah kecil dan posisi badan menyamping. Model latihan ini merupakan latihan dalam kemampuan mengarahkan pukulan dan mengontrol bola. Dibandingkan dengan latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding, untuk memukul bola atlet hanya melangkah sekali menyampingi arah bola. Setiap atlet memukul, bola selanjutnya segera dipantulkan oleh dinding kembali. Adapun hal yang perlu di perhatikan adalah setiap bola yang akan dipukul, dipukul dengan keras dan cepat saja tanpa mengabaikan kontrol mantulnya bola ke dinding. Latihan ini dilakukan secara bergantian

dan terus menerus dalam satu tahap latihan dengan variasi bentuk latihan *forehand drive*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* terhadap hasil *forehand drive*, (2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding terhadap hasil *forehand drive* (3) Latihan *forehand drive* menggunakan *feeding* secara signifikan lebih besar pengaruhnya dari latihan *forehand drive groundstroke* ke dinding terhadap hasil *forehand drive*.

REFERENSI

- Barron's. 2000. *Teknik Dasar Tenis Strategi dan Teknik yang Akurat*, Semarang: Dahara Prize.
- B. Yudoprasetyo. 1981. *Belajar Tenis I*, Jakarta: Bhatara Karya Aksara.
- Clarence. 1988. *The Quick and Easy Guide to Tennis*, Jakarta: Mutiara
- Collins. 1978. *A Comprehensive Guide to Sport Skills Tests and Measurement*, U.S.A
- Hariadi. 2004. *Teori dan Praktek Tenis Lapangan*. Medan, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- [Http://www.google.co.id/images](http://www.google.co.id/images)
- Katilli.A.A. 1984. *Olahraga Tenis Lapangan*, Bandung: Offset Bumi Restu
- Lardner.Rex. 1996. *Teknik Dasar Tenis Strategi dan Teknik yang Akurat*, Semarang: Dahara Prize.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito