

Pengaruh Latihan *Groundstroke* Dengan Menggunakan Sasaran Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Tenis Lapangan

Vrima Arga Nababan, Albadi Sinulingga

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan
vrimaarga04@gmail.com, badisling@hotmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran terhadap kemampuan *groundstroke*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putra Komunitas Tenis Unimed yang berjumlah 7 orang yang diambil secara purposive sampling. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan penelitian *Pretest – Posttest Group* dengan latihan menggunakan sasaran yang dilaksanakan selama 6 minggu. Instrumen tes yang digunakan adalah *Hewwit Tennis Test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas lilifors, uji homogenitas dan uji hipotesis yaitu uji-t dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis yaitu pada kemampuan *groundstroke forehand* diperoleh $t_{hitung} (4,4152) > t_{tabel} (2,44691)$, sedangkan pada kemampuan *groundstroke backhand* diperoleh $t_{hitung} (4,1030) > t_{tabel} (2,44691)$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, maka H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan sasaran terhadap kemampuan *groundstroke*.

Kata Kunci : Kemampuan *Groundstroke*, Sasaran, Tenis Lapangan

The Effect of Groundstroke Training Using Targets on The Groundstroke Ability of Tennis

Abstract: The research aims to determine the effect of groundstroke training using targets on groundstroke ability of the Unimed Tennis Community 2020. The sample that used was 7 male athletes who were taken by purposive sampling. The methods used in this research was experiment method with the research design was pretest –posttest group with the using training of target was held for sixteen weeks. The test instrument used was Hewwit Tennis Test. The data analysis technique was Lilifors normality test, homogeneity test, and hypotesis test was t-test with a signifciant level of 0,05. The result of hypotesis test of the groundstroke forehand ability obtained $t_{score} (4,4152) > t_{standart} (2,44691)$, while the groundstroke backhad ability obtained $t_{score} (4,1030) > t_{standart} (2,44691)$. Based on the hypotesis test criteria, H_a was accepted and H_o was rejected, so the it can be included that there was an effect of groundstroke training using targets on groundstroke ability.

Keywords: Groundstroke Ability, Targets, Tennis

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri. Olahraga permainan salah satunya adalah olahraga tenis. Tenis adalah salah satu jenis olahraga populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat termasuk di Indonesia. Berkembangnya tenis disebabkan karena tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang, mulai dari anak-anak, orang dewasa, hingga orang tua. Tenis telah mencapai tahap perkembangan sangat pesat dan menarik perhatian sebagian orang.

Olahraga tenis lapangan mempunyai ciri khas tersendiri. Menurut Rolf Flichtbeil, (2006: 7) teknik pukulan dalam bermain tenis ada lima macam yaitu: *groundstroke, service, volley, smash, lob*.

Olahraga tenis lapangan mempunyai laju bola yang sangat cepat dan alat pukul yang menggunakan senar yang disebut raket. Oleh karena itu, seorang atlet tenis lapangan harus memahami dengan benar mengenai kapan waktu yang tepat bagi seorang atlet untuk memukul bola yang datang dari arah lawan. Seorang atlet harus memperhitungkan kecepatan dan mengetahui arah putaran bola serta memperhitungkan arah putarannya. Beberapa hal tersebut di atas secara keseluruhan harus dapat dilakukan dalam waktu yang singkat. Keberhasilan dalam permainan tenis untuk seorang atlet harus melewati sepuluh komponen fisik menurut Harsono (2001: 58), yaitu: (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) *power*, (4) kecepatan, (5) kelentukan, (6) keseimbangan, (7) koordinasi, (8) kelincahan, (9) ketepatan/*accuracy*, (10) reaksi.

Groundstroke merupakan teknik yang paling penting dalam permainan tenis lapangan karena *groundstroke* merupakan pukulan yang paling sering digunakan, pukulan *groundstroke* juga menjadi salah satu senjata dalam memenangkan pertandingan. Dan pukulan ini sering dijadikan pukulan untuk menyerang. Bagi pemain pemula, salah satu jenis pukulan yang harus dikuasai adalah *groundstroke*. Hal ini dikarenakan, *groundstroke* yang sangat penting yang harus dikuasai oleh pemain, sebab dalam melakukan permainan atau pertandingan *groundstroke* merupakan yang paling banyak dilakukan. seperti yang dikemukakan oleh Kriese (1988) bahwa “rata-rata pemain melakukan *groundstroke* dalam permainan 35 – 45% dari keseluruhan pukulan selama permainan atau pertandingan”.

Menurut Irawadi (2016) *groundstroke* adalah “Pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan permainan”. Begitu juga dengan Brown (2007) mengatakan *groundstroke* adalah “pukulan yang dilakukan baik dengan *forehand* atau *backhand* setelah memantul di lapangan”. Palmizal (2011) juga mengatakan bahwa *groundstroke* diartikan sebagai memukul bola setelah memantul dilantai atau lapangan. Irawadi (2016) menjelaskan bahwa menurut pelaksanaannya, *groundstroke* terbagi 2 yaitu: *forehand* dan *backhand*. *Forehand* adalah salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis yang dipukul setelah bola memantul terlebih dulu dilapangan, dan dipukul dari arah sebelah kanan dari yang memegang raket dengan tangan kanan, dan dari sebelah kiri dari bagi yang memegang raket dengan tangan kiri. Dan *groundstroke backhand* adalah salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis yang dipukul setelah bola memantul terlebih dulu di lapangan dan dipukul dari arah sebelah kiri bagi yang memegang raket dengan tangan kanan, dan dari sebelah kanan bagi yang memegang raket dengan tangan kiri.

Komunitas Tenis Unimed adalah salah satu klub tenis di Medan yang menampung minat dan bakat mahasiswa dalam bermain tenis. Adapun anggota dari komunitas ini adalah mahasiswa Unimed yang mengikuti latihan pada sore hari. Peneliti telah melakukan beberapa kali pengamatan dan observasi di komunitas ini pada saat melakukan *coaching clinic*. Pada saat melakukan *coaching clinic*, peneliti di berikan tugas melatih atlet dan membuat program latihan, di saat peneliti memberikan bentuk latihan dril menggunakan bola, peneliti mengamati *groundstroke* atlet di saat latihan. Dari hasil pengamatan peneliti melihat *groundstroke* atlet Komunitas Tenis Unimed rendah dan untuk meyakinkan peneliti juga melakukan tes *groundstroke* yang diukur dengan menggunakan instrumen *hewitt tennis achievement test*. Dalam tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap atlet putra Komunitas Tenis Unimed yang bertujuan untuk mengukur kemampuan *groundstroke* atlet putra Komunitas Tenis Unimed, disimpulkan bahwa kemampuan *groundstroke* atlet putra Komunitas Tenis Unimed masih rendah berdasarkan normal skala penilaian *hewitt tennis achievement test*.

Dari hasil tes pengukuran yang dilakukan maka ditemukan kemampuan *groundstroke* anggota Komunitas Tenis Unimed masih rendah sehingga perlu untuk dikaji hal-hal yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut mengingat begitu pentingnya kemampuan *groundstroke* yang baik dalam bermain tenis. Latihan *groundstroke* merupakan bentuk latihan yang memadukan ketepatan dan arah bola pada pemain tenis. Namun, masih ditemukan beberapa kesalahan sehingga pukulan hanya monoton dan tidak ada variasi pukulan. Padahal, variasi pukulan sangat penting dalam permainan tenis lapangan, karena dengan adanya variasi pukulan akan memudahkan pemain tenis dalam mengatur tempo serta arah bola. Peneliti tertarik untuk melakukan eksperimen dengan menggunakan media sasaran yang telah dikembangkan oleh Jonathan C. Samosir (2019) untuk mengetahui pengaruh latihan dengan media sasaran terhadap kemampuan *groundstroke*. Latihan *groundstroke* menggunakan media sasaran adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan tenis lapangan dan juga dapat memperbaiki teknik pukulan serta berfungsi untuk memudahkan pemain mengarahkan bola. Berdasarkan permasalahan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan *groundstroke* Komunitas

Tenis Unimed masih rendah. Oleh karena itu, peneliti akan mencoba menyusun sebuah penelitian yang fokus pada upaya untuk meningkatkan kualitas *groundstroke* melalui pemberian model latihan.

METODE

Penelitian ini akan dilakukan di lapangan tenis Universitas Negeri Medan yang dilaksanakan selama 6 minggu dengan 3 kali latihan dalam satu minggu. Adapun perlakuan dilakukan pada sore hari di lapangan tenis terbuka. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh anggota Komunitas Tenis Universitas Negeri Medan yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yang terdiri dari 7 atlet putra, yaitu dengan pertimbangan yang dilakukan peneliti memiliki ketentuan pengambilan sampel dengan memberikan kriteria antara lain: (1) Pemain tenis putra, (2) Telah menguasai pukulan *groundstroke*, (3) Aktif dalam mengikuti latihan, (4) Terdaftar dalam Komunitas Tenis Unimed, (5) Berbadan sehat, (6) Bersedia menjadi sampel peneliti. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* atau disebut juga eksperimen semu dengan menggunakan rancangan *pre-test* dan *post-test group*. Instrumen penelitian mencakup segala sesuatu yang digunakan dalam penelitian yakni *hewitt tennis achievement test*. Faktor penting dalam penelitian yang berhubungan dalam data adalah metode pengumpulan data. Arikunto dan Jabar (2004) menyatakan pengertian pengukuran (*measurement*) sebagai kegiatan membandingkan suatu hal dengan satuan ukuran tertentu sehingga sifatnya menjadi kuantitatif. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t. Hal itu sejalan dengan pendapat dari (Sudjana, 2009) yang mengatakan bahwa penelitian kuantitatif dapat dianalisis dengan menggunakan *uji t*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Pretest dan Posttest Kemampuan Groundstroke

Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* kemampuan *groundstroke* yang diperoleh pada penelitian ini dan setelah data ditabulasikan maka diperoleh rata-rata *pretest* dan *posttest groundstroke forehand* dan *backhand* dimana rata-rata kemampuan *forehand groundstroke* pada *pretest* adalah 16 sedangkan pada *backhand groundstroke* adalah 16,28. Rata rata pada *forehand groundstroke* adalah 24,14 dan *groundstroke backhand* adalah 21,14. seperti pada tabel dibawah ini:

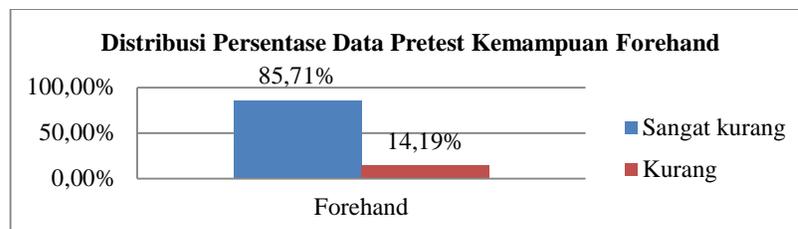
Tabel 1. Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest*

<i>Groundstroke</i>	Rata-Rata	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Forehand</i>	16	24,1429
<i>Backhand</i>	16,2857	21,1429

Distribusi Persentase Data Pretest dan Posttest Kemampuan Groundstroke

a. *Pretest Groundstroke Forehand*

Data penelitian melalui tes pengukuran terhadap kemampuan *groundstroke* tennis dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data tersebut di deskripsikan dalam bentuk grafik.

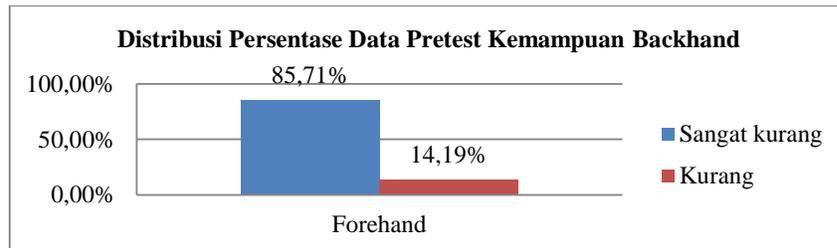


Gambar 1. Distribusi Persentase Data *Pretest* Kemampuan *Forehand*

Adapun deskripsi data tersebut distribusi frekuensi *pretest forehand groundstroke* dengan jumlah sampel sebanyak 6 pemain tennis adalah 85,71% dalam kategori sangat kurang dan 1 pemain tennis 14,29% dengan kategori buruk.

b. Pretest Groundstroke Backhand

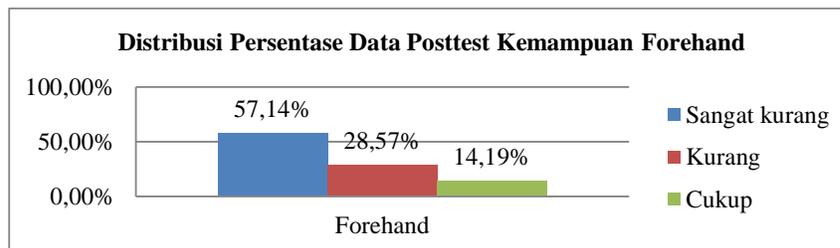
Hasil penelitian distribusi frekuensi *pretest backhand* 6 orang (85,71%) dengan kategori sangat kurang dan 1 orang (14,29%) dengan kategori buruk.



Gambar 2. Distribusi Persentase Data *Pretest* Kemampuan *Backhand*

c. Posttest Groundstroke Forehand

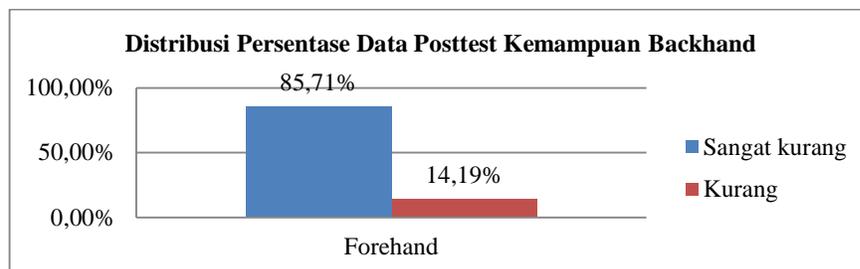
Hasil penelitian distribusi frekuensi *posttest forehand* 4 orang (57,14%) dengan kategori sangat kurang, 2 orang (28,57%) dengan kategori kurang dan 1 orang (14,29%) dengan kategori cukup.



Gambar 3. Distribusi Persentase Data *Posttest* Kemampuan *Forehand*

d. Posttest Groundstroke Backhand

Hasil penelitian distribusi frekuensi *posttest backhand* 6 orang (85,71%) dengan kategori sangat kurang dan 1 orang (14,29%) dengan kategori kurang.



Gambar 4. Distribusi Persentase Data *Posttest* Kemampuan *Backhand*

Uji Normalitas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Hasil perhitungan untuk uji normalitas data *pretest* dan *posttest* kemampuan *groundstroke* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* pada *Groundstroke Forehand*

Forehand	Lo	L_{tabel}	α	N	Ket
Pretest	0,1931	0,300	0,05	7	Normal
Posttest	0,1318	0,300	0,05	7	Normal

Hasil uji normalitas pada data *pre tes* kemampuan *groundstroke forehand* dari 7 orang sampel penelitian menunjukkan bahwa $Lo < Lt$ ($0,1931 < 0,300$) sehingga dapat disimpulkan data *pre test* kemampuan *groundstroke forehand* adalah normal. Sedangkan data *post test* kemampuan *groundstroke forehand* diperoleh $Lo < Lt$ ($0,1318 < 0,300$) sehingga dapat disimpulkan data *post test* kemampuan *groundstroke forehand* adalah normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* pada *Groundstroke Backhand*

Forehand	Lo	L_{tabel}	α	N	Ket
Pretest	0,2082	0,300	0,05	7	Normal
Posttest	0,1117	0,300	0,05	7	Normal

Hasil uji normalitas pada data *pre tes* kemampuan *groundstroke backhand* dari 7 orang sampel penelitian menunjukkan bahwa $Lo < Lt$ ($0,2082 < 0,300$) sehingga dapat disimpulkan data *pre test* kemampuan *groundstroke backhand* adalah normal. Sedangkan data *post test* kemampuan *groundstroke backhand* diperoleh $Lo < Lt$ ($0,1117 < 0,300$) sehingga dapat disimpulkan data *post test* kemampuan *groundstroke backhand* adalah normal.

Uji Homogenitas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah kedua varian sampel homogen. Data homogen apabila harga $F_{hitung} < F_{tabel}$, pada taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil perhitungan uji homogenitas ini dapat dilihat pada tabel dibawah :

a. *Forehand*

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kemampuan *Forehand*

Forehand	F_{hitung}	F_{tabel}	α	dk (n - 1)	Ket
Varians Pretest dan Posttest	1,55633	4,28	0,05	6	Homogen

Dari hasil analisis uji homogenitas pada kemampuan *groundstroke forehand* diperoleh $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($1,556 < 4,28$) dengan dk $n-1 = 6$ sehingga dapat disimpulkan data *pre test* kemampuan *groundstroke forehand* adalah homogen.

b. *Backhand*

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Kemampuan *Backhand*

<i>Backhand</i>	F_{hitung}	F_{tabel}	α	$Dk (n - 1)$	Ket
Varians <i>Pretest dan Posttest</i>	1,10912	4,28	0,05	6	Homogen

Dari hasil analisis uji homogenitas kemampuan *groundstroke backhand* adalah diperoleh $F_{hitung} < L_{tabel}$ ($1,556 < 4,28$) dengan $dk\ n-1 = 6$ sehingga dapat disimpulkan data *pre test* kemampuan *groundstroke backhand* adalah homogen.

Uji Hipotesis

Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah kesimpulan awal dari kajian teori yang dilakukan atau hipotesis diterima atau ditolak. Data hasil uji hipotesis Uji-t dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

a. *Forehand*

Dari hasil pengujian hipotesis terhadap kemampaan *groundstroke forehand* diperoleh t_{hitung} 4,415 dan t_{tabel} dengan $dk = (n - 1) = 6$ pada taraf nyata 0,05 ($\alpha = 5\%$) maka harga $t_{tabel} = 2,44691$, maka dapat dinyatakan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel} = 4,415 > 2,447$. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *groundstroke* menggunakan media sasaran dapat meningkatkan kemampaan *groundstroke forehand*. Adapun hasil analisis di simpulkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis (Uji – t) Kemampuan *Forehand*

	Data		t_{hitung}	t_{tabel}	Ket
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>			
$\sum X$	112	169	4,415	2,447	Ha diterima Ho Ditolak
\bar{X}	16	24,1429			
S	6,40312	7,98809			
N	6	6			

b. *Backhand*

Dari hasil pengujian hipotesis terhadap kemampaan *groundstroke backhand* diperoleh t_{hitung} 4,103 dan t_{tabel} dengan $dk = (n - 1) = 6$ pada taraf nyata 0,05 ($\alpha = 5\%$) maka harga $t_{tabel} = 2,447$, maka dapat dinyatakan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel} = 4,103 > 2,447$. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *groundstroke* menggunakan media sasaran dapat meningkatkan kemampaan *groundstroke backhand*.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (Uji – t) Kemampuan *Backhand*

	Data		t_{hitung}	t_{tabel}	Ket
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>			
$\sum X$	114	148	4,1030	2,44691	Ha diterima Ho Ditolak
\bar{X}	16,2857	21,1429			
S	6,1837	5,87164			
N	6	6			

Dari hasil pengujian hipotesis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *groundstroke* menggunakan sasaran terhadap kemampuan *groundstroke*. Latihan *groundstroke* menggunakan sasaran merupakan latihan yang membangun kemampuan pemain tennis dalam mempersepsikan arah dan target sasaran pukulan. Dengan kemampuan pemain tennis dalam mempersepsikan arah dan target yang tepat maka permainan akan dapat dikendalikan sehingga dapat memenangkan pertandingan. Pemain tennis yang tidak dapat mengatur jarak dan arah

pukulannya maka cenderung pukulan tidak memiliki arah dan hanya akan kembali begitu saja. Dengan demikian lawan akan mudah untuk mengembalikan bola sehingga pertandingan akan dikendalikan oleh lawan. Perlu kiranya pemain menguasai kemampuan untuk mengarahkan pukulan groundstrokenya baik itu *forehand* maupun *backhand* sehingga tidak ada kelemahan yang akan digunakan oleh lawan untuk menyerang dan menghasilkan point.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh melalui uji hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran terhadap kemampuan *groundstroke*. Perlu kiranya pelatih dan juga pemain tennis agar memberikan latihan dengan menggunakan sasaran pada saat melatih kemampuan *groundstroke* baik *forehand* maupun *backhand*. Kemampuan mengarahkan bola ke sasaran menjadi hal dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain tennis untuk melakukan serangan terhadap pertahanan lawan sehingga dapat menghasilkan point demi point dan pada akhirnya akan memenangkan pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Palmizal. (2011). *Pengaruh Metode Latihan Global Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tennis* [Online]. download.portalgaruda.org
- Arikunto, S. dan Jabar. (2004). *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Brown, J. (2007). *Tennis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono (2001), *Latihan Kondisi Fisik*, FPOK UPI; Bandung
- Irawadi, H. (2016). *Cara Mudah Menguasai Tennis*. Padang : Wineka Media Malang.
- Jonathan C. Samosir (2019). *Pengembangan Media Sasaran Terhadap Kemampuan Bermain Tennis*. Skripsi FIK-Unimed.
- Kriese, Chuck. (1988). *Total Tennis Training: Realizing Your Physical, Mental, and Emotional Potential*. Michigan, USA: Masters Press.
- Rolf Flichtbeil, (2006), *Go Tennis, Great Britain* : Dorling Kindersley Limited.
- Sajoto M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Sudjana, (2009). *Metode Statistika*, Bandung: Penerbit Tarsito.