

## **PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS DAN *POINT OF CONTACT* TERHADAP HASIL SERVIS *FLAT***

Oleh

Muhammad Khusnul Anwar<sup>1</sup>, Said Junaidi<sup>2</sup>, Fajar Awang Irawan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang*

<sup>2</sup>*Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Semarang*  
Email: [khusnul345@students.unnes.ac.id](mailto:khusnul345@students.unnes.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan servis flat pada atlet pemula KU 10-12 Tahun di Sekolah Tennis New Armada yang memiliki kemampuan servis masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah dengan memberikan metode latihan servis *gradual length* dan *straight from baseline* yang diharapkan mampu meningkatkan kemampuan servis flat atlet pemula KU 10-12 Tahun di Sekolah Tennis New Armada. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain faktorial. Dibagi menjadi 4 kelompok pada penelitian ini meliputi 2 kelompok *gradual length* dengan *point of contact* tinggi dan rendah dan 2 kelompok *straight from baseline* dengan *point of contact* tinggi dan rendah dengan jumlah subyek 20 atlet tenis pemula KU 10-12 Tahun di Sekolah Tennis New Armada dan total 18 kali latihan pertemuan. Penelitian ini berfokus pada Hasil Servis Flat. Hasil penelitian ini didapatkan (1) Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *gradual length* dan *straight from baseline* terhadap hasil servis flat dengan nilai signifikansi 0.001 (2) Terdapat perbedaan pengaruh atlet yang memiliki *point of contact* tinggi dan rendah terhadap hasil servis flat dengan nilai signifikansi sebesar 0.030 (3) Tidak ada interaksi pengaruh metode latihan servis dan *point of contact* terhadap hasil servis flat dengan nilai signifikansi 0.956. Simpulan metode latihan *gradual length* memiliki pengaruh yang lebih baik dari *straight from baseline*. Kemampuan *point of contact* tinggi lebih baik dari *point of contact* rendah terhadap hasil servis flat.

**Kata kunci** : Metode Latihan Servis, *Point Of Contact*, Servis Flat

### **A. PENDAHULUAN**

Olahraga tenis lapangan sudah memasyarakat terbukti dengan semakin menjamurnya klub-klub tenis lapangan di instansi pemerintah maupun swasta, universitas, sekolah, dan lain sebagainya (Zoki & Saputra, 2018). Tenis adalah permainan bola kecil yang dimainkan secara tunggal atau ganda. Permainan ini dimainkan dengan menggunakan raket untuk memukul bola ke lapangan lawan yang dibatasi oleh net (Riza, 2015). Olahraga tidak mengenal batas usia jika Anda berolahraga

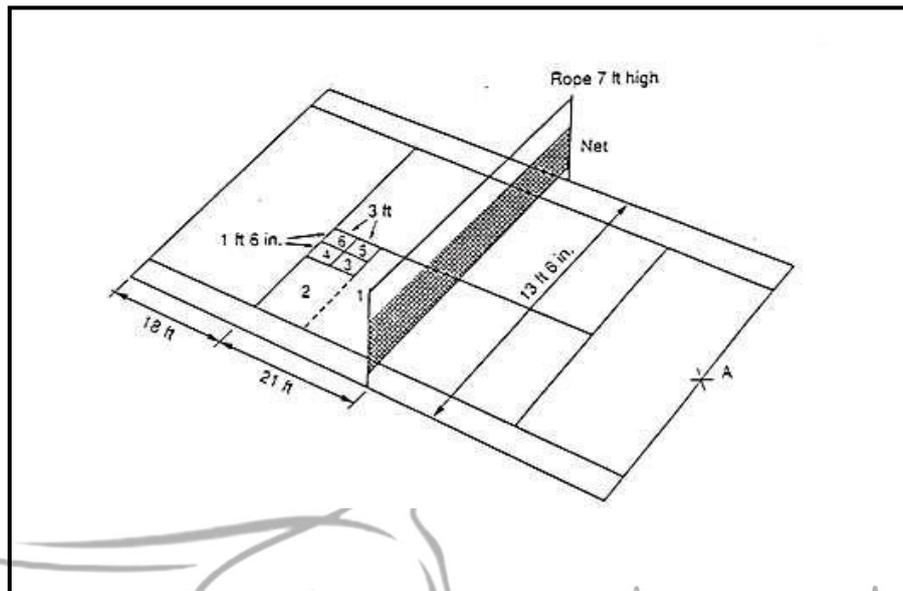
secara teratur dan teratur untuk hasil terbaik (Malo & Nurhidayat, 2021). Servis merupakan tempo dasar yang harus dikendalikan pemain, jadi harus ada metode latihan agar pemain bisa menangani servis dengan baik. Servis dapat menginspirasi pemain untuk digunakan sebagai senjata hebat dan pukulan serangan pertama (Lardner, R. 2013:39). Kekuatan servis berasal dari tubuh, lengan, pergelangan kaki (Widhi Prasetyo, Endang Sri hanani, 2012). Menurut Zainuddin, Ashimah Faradhina (2016) Bahwa tinggi raihan (*point of contact*) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil pelayanan flat pada mahasiswa FIK UNM dibuktikan dengan uji regresi dan korelasi mencapai nilai signifikan sebesar 0,000 ( $P < 0,05$ ) memberikan kontribusi sebesar 43%. Berdasarkan waktu pengamatan di lapangan dalam latihan, pemain bisa melakukan servis dengan baik sementara itu sangat berbeda selama pertandingan dibandingkan saat latihan, pemain masih melakukan banyak kesalahan dalam pertandingan.

Prestasi yang diraih para atlet sekolah tenis New Armada telah membantu kita meraih hasil yang sangat baik di tingkat daerah. Soal prestasi di tingkat nasional, mampu bersaing dengan klub-klub besar Indonesia di kejuaraan nasional, khususnya tim-tim muda masih kurang memuaskan. Sekolah tenis Armada yang baru dapat ditingkatkan dengan kurikulum pra-sekolah (Ganang Rahmat Trisnawan, 2018). Melihat banyaknya atlet yang berlatih di Sekolah Tenis New Armada dan raihan prestasi saat ini masih kurang, dari yang dulu punya club dari tingkat senior sampai junior namun sekarang yang tersisa hanya club junior.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain faktorial 2x2 pretest-posttest dilakukan pada tahun 2023 di lapangan tenis indoor New Armada.

Jumlah subyek penelitian adalah 20 orang dengan kriteria, sedang aktif berlatih di club, memiliki umur 10-12 Tahun. Pengambilan data dimulai dengan pretest kemudian diberikan treatment selama 18 kali pertemuan dengan latihan tiap minggu sebanyak 3 kali. Untuk mengukur ketinggian point of contact dengan aplikasi kinovea, sedangkan untuk mengukur hasil servis flat dengan The Hewitt's Tennis Achievement Test.



Gambar 1. Lapangan Tes Servis

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### 1. Hasil Penelitian

Tabel 1  
Kemampuan Servis Flat dengan *Point of Contact* Tinggi

Sampel	Point of Contact Tinggi			
	Latihan Gradual Length		Latihan Straight from Baseline	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	6	15	10	13
2	15	25	8	11
3	10	17	6	10
4	10	19	9	15
5	9	19	5	11
Mean	10.00	19	7.60	12.00

Tabel 1 bisa dilihat bahwa latihan gradual length memiliki mean 10.00 pada saat pretest, sedangkan pada posttest nilai mean sebesar 19. Pada latihan straight from baseline memiliki nilai pretest sebesar 7.60, sedangkan pada posttest memiliki nilai 12.00.

Tabel 2  
Kemampuan Servis Flat dengan Point of Contact Rendah

Sampel	Point of Contact Rendah			
	Latihan Gradual Length		Latihan Straight From Baseline	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	21	25	7	9
2	12	15	5	8
3	10	16	6	7
4	6	9	8	8
5	4	8	5	7
Mean	10.60	14.60	6.20	7.80

Tabel 2 bisa dilihat bahwa pada latihan gradual length dengan point of contact rendah memiliki nilai mean sebesar 10.40, sedangkan pada posttest sebesar 14.60. Pada latihan straight from baseline dengan point of contact rendah memiliki nilai pretest sebesar 6.20 dan nilai posttest sebesar 7.80.

Tabel 3  
Uji Hipotesis

	F	Sig.
Metode Latihan	14.649	.001
Point of Contact	5.689	.030
Metode Latihan*Point of Contact	.003	.956

Hipotesis penelitian akan diterima apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari ( $\text{sig} < 0.05$ ). Hipotesis pertama ada perbedaan pengaruh setelah diberikan metode latihan servis terhadap hasil servis flat memiliki nilai signifikansi sebesar 0.001. Berdasarkan nilai signifikansi diatas menunjukkan score lebih kecil dari 0.05 ( $0.001 < 0.05$ ), oleh karena itu hipotesis **diterima**. Hipotesis kedua ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara point of contact terhadap hasil servis flat memiliki nilai signifikansi sebesar 0.030. Berdasarkan nilai signifikansi diatas menunjukkan score lebih kecil dari 0.05 ( $0.030 < 0.05$ ), oleh karena itu hipotesis **diterima**. Hipotesis ketiga tidak ada interaksi antara metode latihan servis dengan point of contact terhadap hasil servis flat dengan nilai signifikansi sebesar 0.956. Berdasarkan nilai signifikansi diatas menunjukkan score lebih besar dari 0.05 ( $0.956 > 0.05$ ), oleh karena itu hipotesis **ditolak**.

---

## 2. Pembahasan Hasil Penelitian

Servis flat merupakan servis yang sangat mudah dipelajari dan memiliki power yang besar, sehingga lawan seringkali kesulitan untuk mengembalikan servis. Servis memegang peranan yang sangat penting dalam permainan tenis, jangan sampai lawan mencoba mengembalikan bola, lawan bisa menebak kemana bola akan mendarat. Servis adalah pukulan penting dalam tenis tingkat tinggi (Asma, 2020). Hal ini disebabkan karena laju pergerakan bola yang dihasilkan dari pukulan servis flat sangat keras dan cepat, sehingga dapat mempersulit lawan untuk mengantisipasinya (Mukrimaa et al., 2016). Servis juga merupakan salah satu pukulan tersulit, karena melempar bola dan kemudian memukulnya membutuhkan koordinasi multi-segmen yang kompleks antara bola, raket, tubuh, dan kaki. Salah satu faktor utama yang menciptakan perhatian adalah pikiran. Pikiran mengkomunikasikan organ indera mana yang akan digunakan melawan gerakan dari lingkungan. Jika ada perlu gerakan, koordinasi tangan-mata diperlukan (Salici, 2020). Permasalahan dalam servis salah satunya adalah saat melempar bola ketika servis dan juga memilih metode untuk meningkatkan servis flat.

Keterampilan teknis mereka dikembangkan melalui latihan sistematis dilaksanakan, direncanakan dan mempertimbangkan prinsip-prinsip praktis. Prinsip latihan dalam semua cabang olahraga sangat penting bagi atlet karena bisa melakukan itu mendukung upaya peningkatan mutu pendidikan apa yang harus dilakukan untuk berhasil (Amni et al., 2019). Pemain modern memukul bola dengan kecepatan tinggi agresif untuk mencetak poin dan mengalahkan lawan mereka. Pada saat-saat penting dari pertandingan, baik pria maupun wanita mengadopsi strategi bermain yang kurang agresif, yang berarti bahwa kemungkinan memukul tembakan kemenangan dan membuat kesalahan yang tidak dipaksakan berkurang (Paserman, 2023).

Jika servis anda lemah, lawan anda memiliki kesempatan untuk mendapatkan angka. Jadi arti dari servis tidak hanya melewati net dan jatuh ke ruang yang ditentukan, tetapi bola harus diarahkan ke tempatnya khusus dan sulit, sehingga lawan sulit mengembalikan bola (Astari, 2017). Teknik dasar harus diketahui, dipelajari, dimengerti dan dipraktekkan dengan benar, sehingga dapat menghindari dari kesalahankesalahan cara memukul bola dalam bermain tenis (Purnomo, 2015). Teknik dasar dalam permainan tenis adalah penentu bagi keberhasilan dalam menguasai permainan tenis, dan menentukan kelanjutan prestasi seorang pemain, olah karena itu

harus dipelajari, diketahui, dimengerti dan dilatih dengan benar, sehingga dapat menghindari kesalahan-kesalahan dalam permainan tenis (Setyohardani et al., 2015).

Hasil pencarian terkait dengan judul “Pengaruh latihan servis progresif menggunakan metode langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan servis efektif (studi eksperimental pada tenis pemula di Loyola College Semarang Tennis Club 2015). Hasil penelitian yang ditampilkan: 1) nilai  $t$  hitung =  $9,52 > t$  tabel =  $2,57$ , artinya ada pengaruh yang signifikan, 2) nilai  $t$  hitung =  $0,98 < t$  xss= penghapusan > kelompok kontrol  $8,67$ . Artinya pelatihan pengabdian progresif dengan metode langsung adalah lebih baik dibandingkan metode tidak langsung. Penelitian yang dilakukan oleh (Muhammad Arif Budi Raharjo (2015). Metode latihan memiliki peran penting untuk meningkatkan hasil servis flat dan juga prestasi dalam pertandingan. Hasil Penelitian dengan judul “Pengaruh latihan servis metode gradual length dan metode straight from baseline pada klub tenis remaja di Semarang tahun 2019”.

Hasil penelitian menunjukkan temuan yang diperoleh adalah: 1) nilai  $t$  hitung =  $13,558 > t$  tabel =  $2,57$ , berarti ada pengaruh signifikan terhadap hasil pukulan servis yang menggunakan metode gradual length, 2) nilai  $t$  hitung =  $3,841 > t$  tabel =  $2,57$  ini berarti ada pengaruh hasil pukulan servis menggunakan metode *Straight from baseline* 3) rata-rata kelompok eksperimen  $11,67 >$  kelompok kontrol  $10,00$  ini berarti latihan Servis menggunakan metode gradual length maupun menggunakan metode *Straight from baseline*. Merupakan penelitian yang dilakukan (Kelvan Yoganandifa, 2019). Metode latihan servis gradual length memiliki pengaruh lebih besar terhadap metode latihan straight from baseline dengan nilai rerata  $19,00$ . Metode latihan yang efektif dapat membantu atlet untuk mencapai performa terbaiknya. Untuk pemula belajar bermain tenis lapangan harus diketahui terlebih dahulu keterampilan dasar tentang memukul bola.

Keterampilan ini bisa dipraktekkan berlatih memukul bola ke dinding atau dengan model pelatihan lain yang sesuai (Mukhlis, 2019). Oleh karena itu, Pendekatan dan model pelatihan untuk meningkatkan servis kecepatan direncanakan dan diimplementasikan. Salah satunya metode adalah kekuatan submaksimal selain akurasi dan pelatihan fleksibilitas (Erzeybek, 2020). Keberhasilan servis tenis di lapangan rumput dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya mereka sebagai tinggi (Wicaksono, 2014). Salah satu faktor yang cukup penting dalam melakukan servis flat adalah tinggi

raihan atau point of contact ketika servis, dengan point of contact yang tepat akan memberi pengaruh ke power hasil servis sehingga lawan kesulitan mengembalikan bola.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan gradual length dan metode latihan straight from baseline. Pengaruh terbesar pada metode gradual length.
2. Ada perbedaan antara point of contact tinggi dan point of contact rendah terhadap hasil servis flat. Pengaruh terbesar pada point of contact tinggi.
3. Tidak ada interaksi pengaruh antara metode latihan dan point of contact terhadap hasil servis flat.

#### Daftar Pustaka

- Amni, H., Sulaiman, I., & Hernawan, H. (2019). Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tennis Lapangan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 91–98. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18968>
- Asma, M. B. (2020). The effect of 12-week service training on self-confidence in racket sport. *African Educational Research Journal*, 8(2), 410–416. <https://doi.org/10.30918/aerj.82.20.085>
- Astari, A. (2017). Analisis Struktur Kovarian Indikator Terkait Kesehatan pada Orang Tua di Rumah yang Berpusat pada Kesehatan Subyektif. 3(1), 1–14.
- Erzeybek, M. S. (2020). Analysis of the influence of lower and upper extremity strength on shot styles in tennis. *African Educational Research Journal*, 8(2), 314–321. <https://doi.org/10.30918/aerj.82.20.067>
- Ganang Rahmat Trisnawan, I. S. (2018). Survei Pembinaan Olahraga Tennis Usia Dini Sekolah Tennis New Armada Kabupaten Magelang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(11), 712–717
- Kelvan Yoganandifa (2019). Pengaruh Latihan Serve Metode *Gradual length* dan Metode *Staright From Baseline* pada Klub Tennis Junior di Kota Semarang 2019. Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNNES.
- Lardner, R. 2013. *Fundamental Tennis: Teknik dan Strategi untuk Profesional*. Semarang: Dahara Prize
- Malo, F. A. P., & Nurhidayat. (2021). Survei Kemampuan Pukulan Servis Pada Mahasiswa UKM Tennis Lapangan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(5), 845–854. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/download/477/314>
- Muhammad Arif Budi R. (2015). Pengaruh Latihan Servis Bertahap dengan Metode Langsung dan Metode Tidak Langsung Terhadap Kemampuan Hasil Servis (Study eksperimen pada petenis pemula klub tenis Loyola College Semarang tahun 2015). *Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNNES*.

- Mukhlis. (2019). Survey Keterampilan Teknik Dasar Tenis Lapangan Pada Atlet Deddy Tenis Club Kota Pontianak. *Jurnal UNTAN*, 8(3), 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jdpdp/article/view/32252>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., Yulia C., A., Schulz, N. D., غسان., Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). Analisis Struktur Kovarian Indikator Terkait Kesehatan pada Orang Lanjut Usia di Rumah dengan Fokus pada Judul Rasa Kesehatan Subyektif . *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Paserman, M. D. (2023). Gender Differences in Performance in Competitive Environments? Evidence from Professional Tennis Players. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 212, 590–609. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2023.05.042>
- Purnomo, A. A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Power Lengan, Keseimbangan Badan Backhand Drive Petenis Putera. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 4(2), 1574–1581.
- Riza, A. R. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Voli Forehand Tenis Lapangan. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 1(1), 20–28.
- Salici, O. (2020). Investigation of the effects of six-weeks of regular table tennis education on attention levels of primary school children. *African Educational Research Journal*, 8(3), 449–452. <https://doi.org/10.30918/aerj.83.20.087>
- Setyohardani, F. C., Soedjatmiko, & Kriswantoro. (2015). Perbedaan Latihan Drive Menggunakan Arah Bola Depan-Belakang dan Kanan-Kiri pada Tenis. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Vol. 4(2), 23–27.
- Wicaksono, A. T. (2014). Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations - PDF Download Gratis. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 3(1), 23–27.
- Widhi Prasetyo, Endang Sri hanani, A. A. (2012). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*. 1(2).
- Zoki, A., & Saputra, Y. D. (2018). Pengaruh Mental Imagery Terhadap Penguasaan Keterampilan Dasar Forehand Groundstroke, Servis Flat, Dan Servis Slice Tenis Lapangan. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 6(2), 49–58. <https://doi.org/10.26533/bravos.v6i2.743>