

**PERBEDAAN PENGARUH KOMBINASI LATIHAN VOLI-GROUNDSTROKE DAN
GROUNDSTROKE BACKHAND TERHADAP MENINGKATKAN KEMAMPUAN
GROUNDSTROKE BACKHAND TENIS LAPANGAN PADA ATLET PUTRA GAJAH
MUNGKUR TENIS CLUB WONOGIRI TAHUN 2022**

Iwan Arya Kusuma, Riza Agus Teguh Adibowo
risaagusteguhwibowo@gmail.com

¹²Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui (1). Untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan voli-groundstroke dan groundstroke backhand terhadap meningkatkan kemampuan groundstroke backhand tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2022. (2) Untuk mengetahui pengaruh lebih baik antara kombinasi latihan voli-groundstroke dan groundstroke backhand terhadap meningkatkan kemampuan groundstroke backhand tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2022.

Populasi penelitian ini adalah semua atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2022 yang mengikuti latihan yang berjumlah 33 orang baik putra maupun putri. Teknik sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling*. Menurut sudjana teknik *purposive random sampling* yaitu dari sejumlah populasi yang ada, untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian. Sampel pada penelitian ini adalah atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2022 yang mengikuti latihan tenis lapangan. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 siswa Variabel penelitian ini yaitu latihan meningkatkan kemampuan groundstroke backhand tenis lapangan dengan latihan voli-groundstroke dan groundstroke backhand sebagai variabel bebas serta tendangan shooting ke gawang variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design. Teknik pengumpulan data melalui tes kemampuan groundstroke backhand dalam permainan tenis lapangan dengan tes pukulan groundstroke backhand (Nurhasan, 2001:160-161).

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan padat dan terdistribusi terhadap kemampuan groundstroke backhand tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 4,8986$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2). Metode latihan groundstroke backhand lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan voli-groundstroke terhadap kemampuan groundstroke backhand tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan shooting ke gawang menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan voli-groundstroke) adalah 39.72% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan groundstroke backhand) adalah 40.438%.

Kata Kunci : Tenis lapanga, latihan voli-groundstroke dan groundstroke backhand.

PENDAHULUAN

Menurut Harsono (1988: 142) bahwa, “Pada umumnya guru mengajarkan suatu teknik dengan *part method*, hal ini disebabkan karena: (1) siswa belum banyak yang tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan, (2) agar siswa melakukan teknik sesuai dengan keinginan guru”. Untuk dapat mencapai hasil ketepatan atau prestasi yang optimal diperlukan suatu teknik dan metode latihan yang tepat agar menghasilkan prestasi yang lebih baik. Penggunaan metode latihan yang tepat merupakan salah satu dari beberapa penentu keberhasilan. Faktor penguasaan teknik dapat dimiliki dengan jalan latihan yang teratur, terprogram, dijalankan dengan sungguh-sungguh serta berkesinambungan.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga semua teknik gerakan diharapkan dilakukan dengan cara efisien dengan teknik yang benar, maksudnya semua gerakan dilakukan dengan tenaga sedikit tetapi diharapkan memperoleh hasil yang maksimal. Dalam permainan tenis banyak menggunakan kemampuan fisik tetapi tidak lepas dari faktor-faktor teknik, karena teknik yang baik akan menunjang efisiensi dan akan meningkatkan keefektifan di dalam gerakan untuk menunjang prestasi. Dalam permainan tenis, pemain yang terampil harus menguasai beberapa macam pukulan. Menurut Elliot dan Kilederry (1983: 63) yang dikutip Mulyono B, macam-macam pukulan dalam permainan tenis adalah *forehand drive, backhand drive, service, return service, approach shot, volley, smash (over head), lob, drop shot, dan half volley*. *Groundstroke* baik *forehand* maupun *backhand* adalah pukulan yang sangat penting (mendasar) dalam permainan tenis lapangan.

Pukulan *backhand* merupakan jenis pukulan yang cukup sulit. Tidak setiap pemain mampu melakukan pukulan *backhand* dengan baik, apalagi bagi pemain pemula. Upaya meningkatkan kemampuan *groundstroke backhand* harus dilakukan latihan dengan menerapkan metode yang baik dan tepat. Dalam permainan tenis lapangan yang sangat penting yaitu ketepatan terlebih dahulu baru kecepatan bola. Dari pelaksanaan latihan Teknik dasar *groundstroke backhand*, ternyata kemampuannya masih rendah. Masih rendahnya kemampuan *groundstroke* pada atlet Putra Gajah Mungkur tenis club wonogiri tahun 2022 tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya.

Kemampuan *groundstroke backhand* yang masih rendah tersebut perlu dilakukan evaluasi dari semua faktor, baik pelatih, Atlet, metode latihan, sarana dan prasarana dan lain

sebagainya. Terbatasnya jam pelajaran mata kuliah tenis lapangan dan kurangnya prasarana dan sarana merupakan kendala. Waktu latihan tenis lapangan yang hanya 2 X 45 menit tidak memungkinkan untuk mengembangkan faktor-faktor fisik yang mendukung kemampuan *groundstroke ba ckhand* Waktu yang tersedia hanya dapat dimanfaatkan untuk mengajarkan teknik *groundstroke backhand*, itu pun terkadang waktunya tidak mencukupi. Jika tidak ada waktu tambahan di luar jam pelajaran (latihan khusus), maka kemampuan *groundstroke backhand* tidak dapat meningkat

Atlet pada atlet Putra Gajah Mungkur tenis club wonogiri tahun 2022 adalah obyek yang dijadikan sampel penelitian. Dari kegiatan latihan tenis lapangan Atlet banyak yang kesulitan dalam mengarahkan bola ke sasaran. Dalam setiap menyusun dan melakukan latihan harus memperhatikan faktor-faktor atau komponen-komponen dalam latihan, yaitu lamanya latihan, beban latihan, ulangan latihan dan masa istirahat. Metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke backhand* dapat dilakukan dengan beberapa metode latihan, diantaranya adalah dengan diberi tambahan latihan voli *backhand*.

Permasalahan yang telah dikemukakan diatas yang melatar belakangi judul penelitian “Perbedaan Pengaruh Kombinasi Latihan Voli-*Groundstroke* Dan *Groundstroke Backhand* Terhadap Meningkatkan Kemampuan *Groundstroke Backhand* Tenis Lapangan Pada Atlet Putra Gajah Mungkur Tenis Club Wonogiri Tahun 2022”.

LANDASAN TEORI

1. Permainan Tenis lapangan

Permainan tenis berasal dari negara Yunani, yaitu satu permainan bola kecil yang dimainkan dalam ruangan berukuran 30 x 100 x 7 m. permainan yang serupa dijumpai pula di negara Mesir, Persia, dan Arab. Kemudian tenis dimainkan oleh bangsa Roem, dengan nama Pila.

Perkataan tenis mungkin sekali berasal dari perkataan bahasa Prancis “Tenez” yang berarti “ambil itu main”. Perkataan “raquet” dalam bahasa Inggris berasal dari perkataan Arab “rakat” yang berarti telapak tangan. Pada abad pertengahan tennis sangat terkenal di Prancis dan Inggris, dimana permainan itu dikenal sebagai “ permainan raja-raja” dan dianggap sebagai suatu hiburan. Tenis dengan peraturannya seperti sekarang, hitungan dalam tenis 15, 30, 40, dan 60 yang dianggap sebagai angka yang bulat dijadikan ukuran untuk memenangkan

game. Permainan tenis dapat dimainkan dengan permainan *single*, *double* (ganda), dan *double mix* (campuran). Permainan ini sangat mudah dimainkan, karena hanya membutuhkan sedikitnya 2 orang saja cukup.

Menurut Mulyono. B (1999: 17) bahwa “Permainan tenis di Indonesia tetap meningkat peminatnya ini disebabkan antara lain oleh faktor-faktor sebagai berikut :

- a. Permainan ini dapat dimainkan oleh segala tingkat umur (8 tahun – 70 tahun) asal masih cukup kuat dan tidak memiliki jenis penyakit tertentu sehingga oleh dokter untuk berolahraga tenis.
- b. Tidak membutuhkan lapangan yang luas seperti olahraga golf.
- c. Biaya masih terjangkau oleh masyarakat.
- d. Secara komperatif permainan dapat diatur secara santai.
- e. Kemungkinan untuk cidera karena bermain tenis sangat kecil.
- f. Dapat diikuti oleh segala lapisan masyarakat.
- g. Dapat merupakan tempat berkomunikasi yang baik disaat menunggu giliran bermain.

Dalam permainan tenis, pemain yang terampil harus menguasai beberapa macam pukulan. Menurut Elliot dan Kilederry (1983 : 63) yang dikutip Mulyono B, macam-macam pukulan dalam permainan tenis adalah *forehand drive*, *backhand drive*, *service*, *return service*, *approach shot*, *volley*, *smash (over head)*, *lob*, *drop shot*, dan *half volley*. Menurut Nick Bollettieri (2001: 129) bahwa “Dalam perkembangan tenis lapangan pukulan dibedakan pada posisi siap, *open stand*, *netral* dan *close stand*”. *Groundstroke* sangat penting dalam permainan tenis lapangan, karena sedikitnya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah *groundstroke*. Seperti dikutip dalam majalah TENIS bulan april 2004 bahwa persentase dari suatu permainan tenis lapangan adalah *groundstroke* dengan 62,8%, *service* 20,4%, *volley & overhead* 9 % dan *footwork % conditioning* 7,8 %. Maka dari itu, *groundstroke* ini dapat juga menjadi senjata yang bermanfaat bagi kita. *Groundstroke* baik *forehand* dan *backhand* perlu dilatih karena sangat penting.

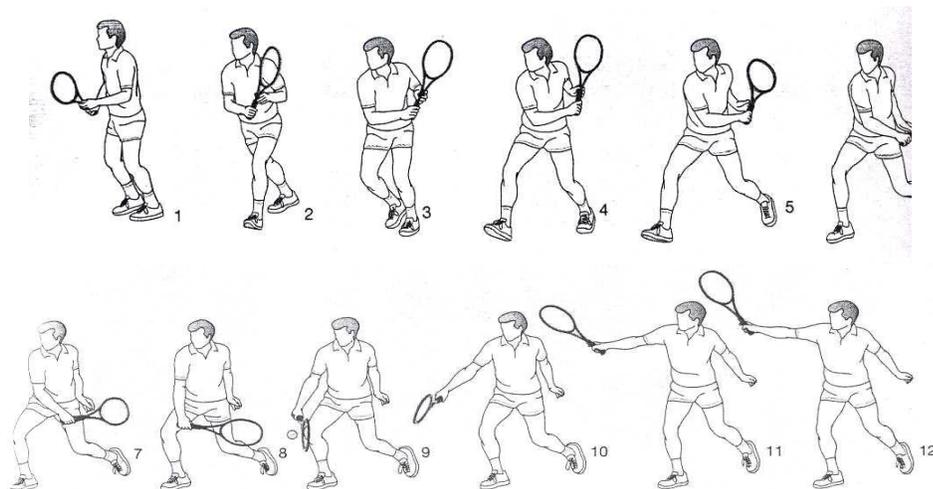
2. **Teknik Groundstroke Backhand**

Setiap gerakan teknik yang dilakukan dalam cabang olahraga tenis lapangan memerlukan pola gerak dasar sesuai dengan karakteristik gerakan yang dilakukan. Hal ini

bukan berarti bahwa gerakan dasar yang dilakukan oleh anggota badan, seperti kaki dan tangan dipisahkan dari gerakan teknik, tetapi sebaliknya kedua kemampuan tersebut dikombinasikan untuk menghasilkan gerakan tingkat tinggi. Kombinasi teknik memerlukan koordinasi antara mata-kaki-tangan dan gerakan teknik itu sendiri, terutama gerakan teknik yang menggunakan alat tambahan.

Menurut Barrons (2000: 26) mengemukakan pula pendapatnya sebagai berikut “Di dalam situasi manapun bola mempunyai kecepatan tertentu, sudut pantulan, dan putaran. Kesempatan memukul itu harus dioptimalkan dalam rangka mencapai penempatan tepat di dalam bidang lawan permainan. Dengan kata lain, bola harus dipukul:

- Dengan tepat di pusat raket.
 - Gunakan kebenaran gengaman.
 - Dengan pergelangan tangan menyimpan suatu posisi sesuai.
 - Kebenaran jarak kepada sisi itu.
 - Di depan badan.
- Raket diayunkan didepan pemain dan sedikit naik untuk memberi beberapa topspin.
 - Raket dipercepat untuk menghasilkan keinginan percepatan bola.
 - Raket mengayunkan jauh di dalam arah ditembak (ilustrasi 7-9) untuk menghasilkan keselamatan dan ketelitian lebih besar.
 - Bola dipukul dengan suatu raket vertikal menghadapi kebenaran jarak kepada sisi dan lebih jauh sedikit di depan badan (ilustrasi 9); hasil ini adalah suatu perpindahan energi yang ideal.
 - Tepat sebelum kontak, pergelangan tangan dibawa ke dalam suatu posisi yang sesuai kepada bola.
 - Ketika kontak, gengaman pada raket dipererat dan pergelangan tangan dipegang dengan kuat untuk suatu momen yang ringkas untuk memukul bola.



Gambar 4. Teknik *groundstroke backhand*

3. Metode Pembelajaran *Groundstroke Backhand* dengan Kombinasi Latihan Voli Backhand.

Metode adalah suatu cara yang digunakan untuk menyajikan isi pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan. Latihan dapat diidentifikasi sebagai suatu partisipasi yang sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional. Latihan adalah proses kegiatan pengajaran yang dilakukan siswa dengan guru dalam rangka menerapkan konsep, prinsip dan prosedur yang sedang dipelajari, ke dalam praktik yang relevan dengan pekerjaan. Dengan demikian Metode latihan adalah suatu cara yang sistematis dan terencana, yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan ketrampilan gerak, agar memiliki ketrampilan yang lebih baik pada suatu penampilan khusus.

Kelebihan dan Kelemahan metode mengajar kombinasi latihan voli backhand.

Berdasarkan pelaksanaan kombinasi latihan voli backhand dan *groundstroke backhand* dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihannya antara lain :

1. Hal fisik : pergelangan tangan lebih kuat karena bola langsung mengenai raket secara langsung.
2. Pemain dapat menguasai bagian – bagian teknik *groundstroke backhand* dengan baik dan benar.
3. Pemain dapat terhindar dari kesalahan teknik, karena kombinasi latihan voli *backhand* harus dikuasai baru ditingkatkan dengan latihan *groundstroke backhand*.

Kelemahan

1. Untuk memperagakan bagian berikutnya para mahasiswa harus mengerti betul tentang bagian-bagian sebelumnya yang telah diajarkan.
2. Dibutuhkan dalam kurun waktu yang cukup lama, karena tiap- tiap bagian teknik dilatih secara berulang-ulang.

c. Metode Pembelajaran *Groundstroke Backhand*.

Dalam pengajaran pukulan *groundstroke backhand* pada pertemuan pertama, latihan ini dilakukan sendiri dari jarak 2 meter dari net. Cara pelaksanaan dilakukan dengan badan

menghadap ke samping dan bola dilemparkan ke depan badan dan dipukul. Setelah meningkat kemudian dimulai dengan posisi siap baru step-step memukul *groundstroke backhand*. Pada pertemuan kedua latihan ini dilakukan sendiri dari jarak 2 meter dari net, mundur pada garis servis. Dan sampai diumpun temannya dan melakukan pada garis servis.

Kelebihan dan Kelemahan Metode Mengajar *Groundstroke Backhand*.

Berdasarkan pelaksanaan latihan *groundstroke backhand* dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihannya antara lain :

1. Dapat menghemat waktu, jika siswa dapat cepat menyesuaikan diri dengan latihan backhand secara keseluruhan.
2. Siswa lebih jelas menerima konsep gerakan yang dilatihkan secara jelas mengenai teknik gerakan *groundstroke backhand*.
3. Siswa dapat secara langsung melakukan *groundstroke backhand* secara keseluruhan.

Kelemahan

1. Hal fisik : lemahnya pergelangan tangan karena bola dipukul setelah memantul ke lantai baru dipukul.
2. Pemain pemula akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *groundstroke backhand* karena gerakan cukup sulit dan kompleks.
3. Pemain akan sering melakukan kesalahan teknik sehingga pukulan tidak sesuai seperti yang diharapkan.
4. Pelatih akan lebih sering membetulkan teknik yang salah, sehingga pembelajaran akan sering berhenti dan tujuan latihan lebih lama tercapai.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁)

| Kelompok | N | Mean | t _{hitung} | t _{tabel 5%} |
|-----------|----|--------|---------------------|-----------------------|
| Tes Awal | 15 | 41,901 | 6,5511 | 2,145 |
| Tes Akhir | 15 | 58.845 | | |

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 6,5511 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

b. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)

| Kelompok | N | Mean | t_{hitung} | $t_{tabel\ 5\%}$ |
|-----------|----|-------|--------------|------------------|
| Tes Awal | 15 | 42.65 | 4,0639 | 2,145 |
| Tes Akhir | 15 | 59.77 | | |

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 4,0639 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

c. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

| Kelompok | N | Mean | t_{hitung} | $t_{tabel\ 5\%}$ |
|----------|----|--------|--------------|------------------|
| K_1 | 15 | 41.404 | 4,8986 | 2,145 |
| K_2 | 15 | 41.901 | | |

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 4,8986 yang ternyata lebih besar dari pada nilai dan t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

d. Perbedaan persentase peningkatan

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase kemampuan tendangan shooting ke gawang yang lebih baik, diadakan perhitungan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan kemampuan tendangan shooting ke gawang dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

| Kelompok | N | MeanPretest | MeanPosttest | MeanDifferent | Persentase Peningkatan (%) |
|------------|----|-------------|--------------|---------------|----------------------------|
| Kelompok 1 | 15 | 14.933 | 17.000 | 2.067 | 13,83 |
| Kelompok 2 | 15 | 14.467 | 16.667 | 2.200 | 15,20 |

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase kemampuan *groundstroke backhand* sebesar 13,83%, sedangkan kelompok 2 memiliki persentase kemampuan *groundstroke backhand* sebesar 15,20%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase kemampuan *groundstroke backhand* yang lebih besar dari pada kelompok 2.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan padat dan terdistribusi terhadap kemampuan *groundstroke backhand* tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 4,8986$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode latihan *groundstroke backhand* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan voli-*groundstroke* terhadap kemampuan *groundstroke backhand* tenis lapangan pada atlet putra gajah mungkur tenis club wonogiri tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan shooting ke gawang menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan voli-*groundstroke*) adalah 39.72% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan *groundstroke backhand*) adalah 40.438%.

DAFTAR PUSTAKA

Atwi Suparman. 1987. *Pengembangan Instruksional*. Jakarta. Ditjen Dikti: Depdikbud.

Baugartner, Ted A and Adrew S. Jackson. 1979. *Measurment For Evaluatio Indonesia Physical Education Exercis Scientific*. Iowa, USA C. Brown Publising.

Bompa Tudor O. 1986. *Theory and Methology of Training* Iowa : Hunt Publising Company.

Bower, GH and Hilgrd Ernest. 1987. *Theories of Learning New Jersey Prentice Hall Inc*.

Brown James. 1996. *Tenis Tingkat Pemuda*. Terjemahan Dian Barlaini. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Charles, a. 1987. *Short Tennis Leaders Hand Book*. Canada : Life LTA.

David Dooley. 1984. *Motor Learning Principles and Practice*. Mineapolis : Burgers Publising Co.

Harold M, and James, A. Barrow. 1979. *A. Practical Approach to Measurement Indonesia Physical Education*. Philadelphia : By Lea & Febiger.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Utama.

Hornby, A.S. 1998. *Oxford Advanted Learners Dictionary of Current*. New Delhi : Eurasia Publising Co.

Jones, B.A. 1982. *Measurement and Evaluation for Physical Education*. Iowa. Wm. C. Brown Company Publisher.

Kirkendall. R.D. 1980. *Motor Learning Concept and Application*. Iowa. WE. Brown Company.

Molenda, R. 1989. *Instructional Media and The New Technologies of Instruction*. New York : Mac-Millan Publishing Company.

Murphy, Bill. 1975. *Complete Book of Championship Tennis Drills*. New York : Parker Publising Company.

M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pemberdayaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Press.

Omar Hamalik. 1982. *Media Pendidikan*. Bandung : Penerbit Alumni.