

Latihan Backhand Volley dari Bola Groundstroke dengan Figure Eight Volley dan Kemampuan Penempatan Backhand Volley pada Petenis Pemula

Prpto Nugroho*

Diterima: Mei 2011. Disetujui: Juni 2011. Dipublikasikan: Juli 2011
© Universitas Negeri Semarang 2011

Abstrak Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan Backhand Volley dari bola Groundstroke dan Figure Eight Volley. Metode: Populasi sebesar 68 orang, sedangkan sampel yang digunakan 40 orang dengan teknik random sampling. Analisis data yang digunakan adalah Analisis Varians (ANOVA) faktorial 2x2. Untuk memisahkan 2 kelompok yang ada digunakan cara memasangkan nilai yang sama atau hampir sama (*Matching by Subject*) dengan pola AB-BA, sehingga pada akhirnya ada 2 kelompok latihan dengan kondisi awal yang sama atau hampir sama. Berhubung dalam penelitian ini masing-masing kelompok akan diturunkan menjadi 2 taraf, maka secara keseluruhan dalam penelitian ini ada 4 kelompok latihan. Berdasarkan hasil perhitungan ANOVA diketahui bahwa tingkat koordinasi berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan Backhand Volley $F_A = 5,325 > F_{B(0,05)(1,36)} = 4,11$. Bentuk latihan tidak terbukti secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan Backhand Volley $F_B = 3,760 < F_{tabel(0,05)(1,36)} = 4,11$, dan tidak ada interaksi antara tingkat koordinasi dengan bentuk latihan $F_{AB} = 1,424 < F_{tabel(0,05)(1,36)} = 4,11$. Berdasarkan hasil penelitian di atas maka disarankan kepada pelatih dan pembina untuk memperhatikan faktor tingkat koordinasi dalam upaya meningkatkan keterampilan Backhand Volley dalam tenis lapangan.

Kata Kunci: backhand volley; bola groundstroke; figure eight volley

Abstract The aims of the research is to out the influent differences of Backhand Volley Exercise from Groundstroke Ball and Figure Eight Volley. Methode: The population is 68 people, than the sample is 40 people, with random sampling technique. Analysis data used in this research is variant Analysis (ANOVA) factorial 2 x 2 The researchers niatch the same or almost same value (*Matchina by Subject*) with AB-BA pattern to separate two kinds of group in order to get two exercise groups which have the first same condition. Because each group will be into two stages/levels. The groups needed for this research are 4 exercise groups. Based on ANAVA computation/

calculation, it found that coordination level will influence significantly towards the ability of backhand volley $F_A = 5,325 > F_{table(0,05)(1,36)} = 4,11$. It proven that exercise pattern not influence significantly towards the ability of Backhand Volley $F_B = 3,760 < F_{table(0,05)(1,36)} = 4,11$ and there is no interaction between coordination level and exercise pattern $F_{AB} = 1,424 < F_{table(0,05)(1,36)} = 4,11$. Based on the result of this research, the suggest is to the trainers and the coachs to give much attention to the coordination level factor in improving the ability of backhand volley in tennis.

Keywords: backhand volley; grounstreke ball; figure eight volley

PENDAHULUAN

Permainan tenis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat, juga suatu permainan yang menyenangkan dan menggairahkan. Tidak ada batasan umur baik bagi pria maupun wanita untuk dapat melakukan dan menikmati permainan tenis, karena semakin banyaknya orang yang memainkan olahraga tenis, maka muncul persaingan prestasi di cabang olahraga tersebut. Seorang pemain yang akan mengikuti kejuaraan dituntut lebih mempersiapkan diri dengan berlatih keras apabila ingin mencapai prestasi yang maksimal.

Masalah peningkatan prestasi, merupakan tugas dan tanggung jawab atlet, pelatih, pembina atau orang yang berkecimpung di dalamnya. Usaha untuk memasyarakatkan, pembinaan dan pengembangan prestasi tersebut, perlu adanya pendekatan keilmuan, sarana yang menunjang, mewadahi dan metode latihan yang tepat.

Pada cabang olahraga tenis, dalam pengembangan dan peningkatannya

*Jurusan Ilmu Keolahragaan,
FIK, Universitas Negeri Semarang
Mobile Phone: (024) 6703076 / 081327494991
Email: prpto_nugroho@yahoo.com

mencakup beberapa aspek yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan psikis. Khususnya aspek teknik, seorang pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik dengan baik. Pada teknik pukulan. Dalam permainan tenis pukulan digolongkan dalam tiga golongan yaitu: *Groundstroke*, *Volley* dan *Overhead Stroke* (Yudoprasetyo, 1981:43).

Khusus untuk pukulan *volley* sangat penting dalam permainan tenis yang dilakukan sebelum bola menyentuh lapangan. Hal ini sesuai dengan pendapat Lardner dalam bukunya "Teknik Dasar Tenis" yang mengatakan bahwa: *volley* adalah suatu cara memukul sebelum bola mental dilapangan, pada umumnya terjadi di wilayah net. Dalam pertandingan Internasional dewasa ini *volley* sama pentingnya dengan *groundstroke*. Dalam permainan ganda, *volley* bahkan dianggap lebih penting. *Volley* memang lebih sulit daripada *groundstroke* karena menuntut kekuatan pergelangan tangan dan lengan yang lebih besar serta reflek yang lebih cepat. Tetapi *volley* merupakan suatu tembakan yang jika dilatih dengan tekun akan semakin mudah dilakukan. Pukulan *volley* yang dilaksanakan terhadap bola disamping kiri pemain (yang menggunakan tangan kanan) yaitu *backhand volley*, maupun yang dilakukan terhadap bola disamping kanan pemain, yaitu *forehand volley* adalah pukulan yang penting dalam permainan tenis lapangan (Lardner, 1992).

Untuk dapat bermain tenis dengan pukulan *backhand volley*, banyak sekali cara berlatihnya, antara lain; latihan *volley* dan bola *groundstroke* yaitu seorang pemain berdiri di depan net dan melakukan *volley-volley* terhadap *groundstroke-groundstroke* yang dilakukan oleh pasangannya. Untuk latihan yang lain yaitu dengan *figure eight volley*. Latihan dengan *figure eight volley* sangat baik untuk menempatkan bola, mengukur ketajaman pukulan dan untuk melatih konsentrasi dengan arah bola (Brown, 1996).

Atas dasar uraian dan penjelasan diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Pengaruh latihan *backhand volley* dari bola *groundstroke* dengan *figure eight volley* terhadap kemampuan penempatan *backhand volley* pada petenis pemula.

Volley adalah suatu cara memukul sebelum bola mental dilapangan, pada umumnya terjadi di wilayah dekat net. Dalam

pertandingan internasional *volley* sama pentingnya dengan *groundstroke*. *Volley* merupakan tembakan yang jika dilatih dengan tekun akan semakin terasa mudah dan jika mempunyai keyakinan terhadap tembakan ini, akan melakukannya dengan baik (Lardner, 1994:62).

Pada umumnya pukulan *volley* dilakukan dekat net dengan lawan, sehingga jarak pemukul dengan lawan dekat. Keadaan ini memaksa pemukul bereaksi dengan cepat, karena kecepatan bola maka tidak ada kesempatan melakukan *backswing*. Bola sebaiknya dipukul di depan badan dan lebih dekat badan dibanding pukulan *drive*.

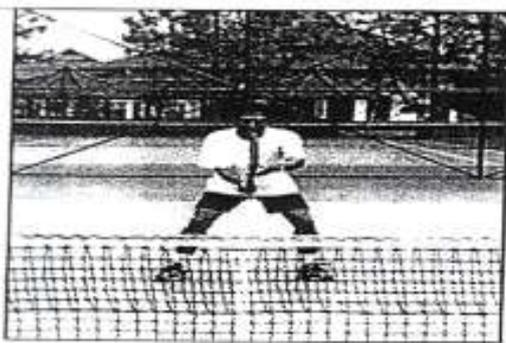
Volley dilakukan dekat net dengan tujuan untuk mendapatkan angka pada waktu itu juga, jadi *volley* merupakan pukulan yang bersifat menyerang, dimainkan dengan sikap berjaga-jaga dan raket dipegang di atas, (Jones & Angela. 1990:45).

Volley dimainkan sebelum bola memantul ke lapangan dan kembali disini anda harus dapat menentukan titik kontak yang tepat antara raket dengan bola. Ketinggian dengan bola akan bervariasi dan hal ini sangat bergantung pada tembakan lawan anda yang diarahkan pada anda (PELTI, 1997).

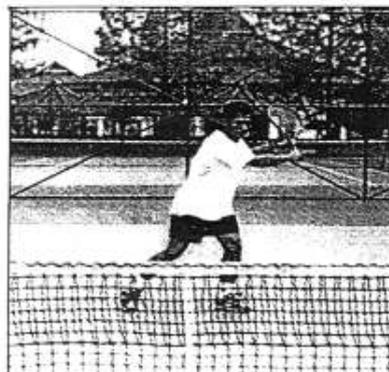
Pada permainan tenis, pukulan *backhand volley* merupakan pukulan yang sangat penting dalam usaha untuk menyerang terhadap pertahanan lawan. Pukulan ini dilakukan dari sisi kiri pemain yang mempergunakan tangan kanan atau sisi kanan bagi pemain kidal pada saat memukul. Pukulan *backhand volley* adalah pukulan yang bertujuan untuk mengembalikan bola pada sebelah kiri badan orang biasa atau sebelah kanan bagi orang kidal sebelum bola menyentuh lapangan atau tanah (Scharff, 1979 :75).

Cara berlatih pukulan *backhand volley* banyak sekali, diantaranya dengan latihan *backhand volley* dari bola *groundstroke* dan latihan *backhand volley* dengan *figure eight volley*, yang akan diteliti penulis. Dari uraian di atas kita dapat melihat bahwa pukulan voli sangat penting dalam permainan tenis lapangan, sehingga perlu adanya latihan-latihan yang sangat efektif.

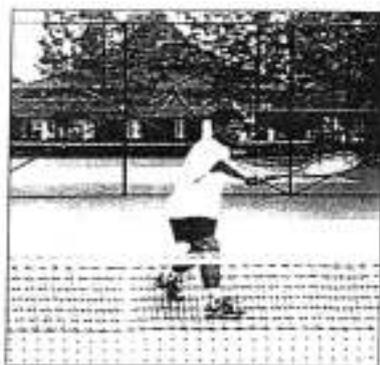
Untuk mendapatkan hasil pukulan *backhand volley* yang memuaskan, sangat diperlukan teknik-teknik pukulan yang benar,



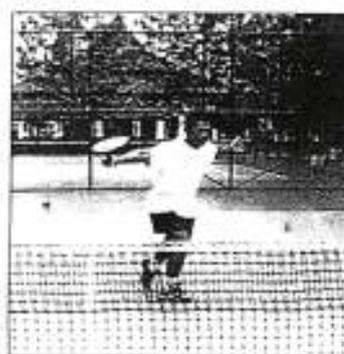
Gambar 1
(Murti, 2002: 37)



Gambar 2
(Murti, 2002: 37)



Gambar 3
(Murti, 2002: 37)



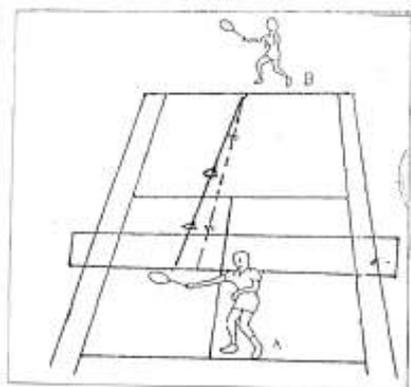
Gambar 4
(Murti, 2002: 37)

pukulan *backhand volley* itu sendiri pada dasarnya terdiri dari pegangan atau grip, posisi siap, ayunan ke belakang, ayunan ke depan, dan ayunan lanjutan.

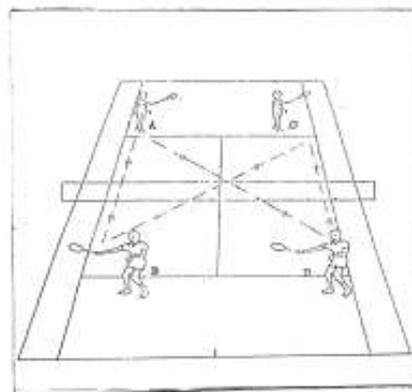
Sikap dalam memukul *Backhand Volley*, antara lain: a) Posisi Siap, dalam permainan olahraga tenis lapangan haruslah bersikap siap atau *ready*. Posisi yang tidak siap mudah dikalahkan, sehingga harus benar-benar siap dan berkonsentrasi penuh pada permainan. b) Ayunan ke Belakang (*Back Swing*). Pada pukulan *backhand volley* ayunan ke belakang hanya sedikit, ayunan dilakukan dari samping kiri atas ke samping kanan bawah. Begitu melihat bola bisa dikembalikan dengan *backhand volley*, maka pindahkan kaki kanan dan posisi siap ke depan untuk menyambut datangnya bola yang dipukul oleh lawan. Berat badan harus ada pada kaki belakang, lutut yang di belakang dan lutut kaki depan sedikit ke bawah, bahu kanan mengarah ke net, tangan kiri menahan raket pada ayunan ke belakang yang pendek dan siku kanan setinggi bahu, karena pergelangan lebih mudah terkunci dan

menambah kekuatan pukulan. c) Ayunan Ke depan (*Foreward Swing*). Pada pukulan *Backhand volley* harus menurut lapangan, badan harus menyamping net atau sejajar dengan net, kaki kiri juga harus sejajar dengan net, kaki kanan langsung ke belakang. Untuk *shot* yang dikehendaki ke sebelah kanan, pukulan bola agak lebih dahulu daripada pukulan pukulan lurus dan sekaligus kaki belakang digeser ke depan. Untuk pukulan ke kiri, bola dipukul sedikit terlambat (lebih dekat ke badan) dan kaki belakang agak sedikit mundur. d) Ayunan lanjutan (*Follow Through*). Pada pukulan *backhand volley* ayunan lanjutan hanya sedikit, setelah raket membentur bola kemudian melakukan ayunan lanjutan dan raket berhenti kira-kira pada ketinggian lutut pada sisi kanan tubuh. Arah ayunan raket dan samping atas ke samping kanan bawah (Pelti, 1997).

Bentuk Latihan *Backhand Volley* dari Bola *Groundstroke* dan *Backhand Volley* dengan *Figure Eight Volley* antara lain: a) Bentuk Latihan *Backhand Volley* dari Bola



Gambar 5
(Lardner, 1992 : 147)



Gambar 6
(Brewer, 1989:22)

Groundstroke. Latihan *backhand volley*, dari bola *groundstroke* yaitu seorang pemain berdiri didepan net dan melakukan voli-voli terhadap *groundstroke-groundstroke* yang dilakukannya. Di sini diminta untuk mengarahkan bola agar melewati permainan net dan pemain berusaha untuk membalasnya dengan voli, sehingga pemain yang melakukan *groundstroke* dapat berlatih *rally*, kemudian pemain dapat bertukar peranan setelah selesai melakukan pukulan *backhand volley*. b) Bentuk Latihan *Backhand Volley* dengan *Figure Eight Volley*. Pada latihan *figure eight volley* ini diberikan satu persatu arah gerak bola, yang diharapkan dari arah gerak bola tersebut adalah supaya pemain dapat menempatkan bola pada posisi yang diharapkan, sehingga latihan *figure eight volley* ini sangat baik untuk melatih pukulan *backhand volley* ke arah garis samping dan arah silang dengan hanya merubah kaki saja (Scharff, 1979).

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) Semester VI tahun 2010 yang berjumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik random sampling yaitu 40 anak. Penelitian menggunakan metode eksperimen terhadap dua kelompok subyek dengan jumlah anggota kelompok terdiri 40 teste. Selanjutnya masing-masing kelompok penelitian dibagi menjadi 2 sub kelompok yaitu sub kelompok berdasarkan tinggi dan rendahnya koordinasi.

Penelitian ini menggunakan desain faktorial 2x2, artinya ada dua faktor yang

diteliti yaitu faktor latihan *backhand volley* dan faktor yang kedua adalah tingkat koordinasi. Faktor latihan *backhand volley* dari bola *groundstroke* dan *figure eight volley* sedangkan tingkat koordinasi dibedakan tingkat koordinasi tinggi dan tingkat koordinasi rendah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*modified timmer forehand dan backhand volley test*" dengan tingkat validitas 0,75 - 0,86, tingkat reabilitas dengan bentangan skor 3-36. Sedang cara penilaiannya yaitu dengan pukulan *volley* yang sah dan masuk ke daerah lapangan yang sudah diberi nilai 1,2,3,4,5. Sebanyak 10 kali pukulan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dalam tabel resume Analisis Varians. Berdasarkan rumusan hipotesis yang telah diajukan di awal dapat ditarik pembahasan sebagai berikut: 1) Menjawab hipotesis nihil pertama yang mengatakan "Tingkat koordinasi tidak berpengaruh terhadap keterampilan *Backhand Volley*". Berdasarkan hasil perhitungan $F_A \frac{MS_A}{MS_e} = 5,32544378698$.

Dengan merujuk $F_{tabel} 0,05 (1.36) = 4,11$, berdasarkan data di atas dapat dipahami bahwa F hasil perhitungan sebesar 5,325 ternyata lebih besar dari F_{tabel} sebesar 4,11. Ini artinya hipotesis nihil ditolak dan menerima hipotesis alternatif. Dengan menggunakan dasar di atas maka hipotesis nihil yang mengatakan tingkat koordinasi tidak berpengaruh terhadap keterampilan *Backhand Volley* ditolak, artinya Keterampilan *Backhand Volley* dalam Tenis ditentukan oleh faktor tingkat koordinasi. Orang yang memiliki

Tabel 1. Resume Analisis Varians

Sumber Variance	dk	SS	MS	F
Baris (A)	1	90	90	5,3254
Baris (B)	1	16,9	16,9	3,76056
Interaksi	1	6,4	6,4	1,424
Dalam Sel	36	161,8	4,49444	
	39	275,1		

tingkat koordinasi yang baik mestinya akan memiliki keterampilan yang lebih baik dalam melakukan *Backhand Volley* dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat koordinasi yang dibawahnya. Artinya semakin tinggi tingkat koordinasi yang dimiliki seseorang semakin tinggi pula keterampilan *Backhand Volley*-nya. Menjawab hipotesis nihil kedua yang mengatakan "Faktor latihan tidak berpengaruh terhadap keterampilan Backhand Volley" Berdasarkan hasil perhitungan

$$F_b = \frac{MS_b}{MS_w} = \frac{16,9}{4,494} = 3,76056964842.$$

Dengan merujuk $F_{tabel\ 0,05\ (1,36)} = 4,11$, Berdasarkan data di atas dapat dipahami bahwa F hasil perhitungan sebesar 3,76056964842 ternyata lebih kecil dari F_{tabel} sebesar 4,11. Ini artinya hipotesis nihil diterima dan hipotesis alternatif ditolak. Dengan menggunakan dasar di atas maka hipotesis nihil yang mengatakan bentuk latihan tidak berpengaruh terhadap keterampilan *Backhand Volley* diterima, artinya Keterampilan *Backhand Volley* dalam Tenis tidak ditentukan oleh faktor bentuk latihan mana yang dipakai tetapi ditentukan oleh faktor lain di luar faktor bentuk latihan. Orang apabila ingin memperoleh keterampilan *Backhand Volley* dalam Tenis lapangan tidak perlu mengkhususkan memakai bentuk latihan tertentu, artinya semua bentuk latihan bisa dipakai karena ternyata bentuk latihan tidak memberikan sumbangan yang signifikan untuk memberikan keterampilan dalam *Backhand Volley*.

Menjawab hipotesis nihil ketiga yang mengatakan "Tidak ada interaksi antara faktor koordinasi dan pengaruh latihan" berdasarkan hasil perhitungan $F_{AB} = \frac{MS_{AB}}{MS_w} = \frac{6,4}{4,494} = 1,424$

Berdasarkan data di atas dapat dipahami bahwa F hasil perhitungan sebesar 1,424 ternyata lebih kecil dari F_{tabel} sebesar 4,11.

Ini artinya hipotesis nihil diterima dan hipotesis alternative ditolak. Dengan menggunakan dasar di atas maka hipotesis nihil yang mengatakan tidak ada interaksi antara faktor tingkat koordinasi dan bentuk latihan diterima, artinya keterampilan *Backhand Volley* dalam tenis tidak menunjukkan adanya interaksi antara dua faktor tersebut, artinya dua faktor tersebut berdiri sendiri dalam mempengaruhi keterampilan *Backhand Volley* dalam tenis lapangan. Keterkaitan antara tingkat koordinasi dan bentuk latihan yang ditampilkan seseorang tidak akan sama dengan yang lainnya, artinya tergantung dari individu masing-masing.

Selanjutnya untuk mengetahui metode mana yang lebih baik dari kedua bentuk latihan tersebut di atas terhadap keterampilan *Backhand Volley* dalam tenis lapangan dapat dilihat dengan melihat rata-rata dari kedua bentuk layihan tersebut. Seperti terlihat dalam lampiran 6 dapat diketahui bahwa kelompok A1 yang diberi latihan *groundstroke* memiliki rata-rata sebesar 33,2 sedangkan kelompok kedua yaitu kelompok yang diberi latihan *Figure Eight Volley* memiliki rata-rata sebesar 34,5. Selisih yang ada dari kedua rata-rata tersebut adalah sebesar 1,3.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat ditarik beberapa simpulan, yaitu (1) Tingkat koordinasi berpengaruh terhadap keterampilan *backhand volley* dalam tenis lapangan, (2) Bentuk latihan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan *backhand volley* dalam tenis lapangan dan (3) Tidak ada interaksi antara tingkat koordinasi dan bentuk latihan terhadap keterampilan *backhand volley* dalam tenis lapangan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka perlu disarankan, (1) untuk mendapatkan keterampilan *backhand volley* dalam tenis lapangan perlu memperhatikan tingkat koordinasi pemain. Untuk pelatih dan pembina perlu mengutamakan faktor koordinasi ini dalam melatih dan memilih pemain yang akan dibina dan (2) dalam meningkatkan keterampilan *backhand volley* dalam tenis lapangan tidak perlu mengkhususkan memilih bentuk latihan, karena bentuk latihan tidak signifikan memberikan sumbangan terhadap peningkatan keterampilan pemain.

Sebagai pelatih dan pembina usahakan untuk memahami anak didik secara personal, tidak bisa disamakan antara atlet yang satu dengan yang lainnya, sehingga interaksi yang diberikan dalam penerapan program latihan lebih bersifat personal, tergantung dari karakteristik masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoelah, A. 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya
- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Bina Aksara
- Barron's. 2000. *Tennis Course Techniques and Tactics Vol. 1*. Hongkong: Barron's Educational Series, Inc
- Bompa, O.T. 1990. *Theory and Methodology of Training Second Edition*. Dubuque, Iowa: Kendall-Hunt Publishing Company
- Brown, J. 1996. *Tennis Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- Groppel, J.L. 1989. *Science of Coaching Tennis*. United States of Amerika: United States Tennis Association
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Research Jilid 4*. Yogyakarta: Andi Offset
- Harre, D. 1982. *Principles of Sport Training*. Berlin Sportverlag
- Horby, A.S. 1986. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*. New York: Oxford University Press
- ITF. 1990. *Coaches Manual*. Canada: ITF
- Jones, C.M. & Buxton, A. 1982. *Belajar Tenis untuk Pemula. Edisi Terjemahan dari Buku Starting Tennis*. Bandung: Pionir
- Lardner, R. 1992. *Teknik Dasar Tenis Strategi dan Taktik yang Akurat*. Semarang: Dahara Prize
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud
- Mottram, T. 1996. *Fundamental Tennis Resep Meraih Kemenangan*. Semarang: Dahara Prize
- Nelson, J.K. & Johnson, B.L. 1969. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Department of Physical Education for Women University of Minnesota
- PELTI, PB. 1997. *Pedoman Penataran Pelatihan Tenis Tingkat Dasar*. Jakarta: PB. PELTI
- Rotella, P.R. 1984. *Scientific Foundations of Coaching*. New York: Sounders Colege Publishing
- Sadoso. 1983. *Kesegaran Jasmani pada Persiapan untuk Tenis*. Jakarta: PB. PELTI
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Scharff, R. 1979. *Bimbingan Main Tenis Cepat dan Mudah*. Jakarta: Mutiara
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyanto. 1997. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud
- Surakhmad, W. 1986. *Sari Didaktik Metodologi Pengajaran*. Bandung: Jemmars
- USTA. 1998. *Complete Conditioning for Tennis*. United State of Amerika: United States Teannais Association
- Yudoprasetyo. 1981. *Belajar Tenis Jilid 2*. Jakarta: Bhratara Karya Aksara