

PENGARUH VARIASI LATIHAN *FOREHAND DRIVE* TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN *FOREHAND DRIVE* TENIS LAPANGAN BAGI PETENIS PEMULA

Zaenal Arifin ✉ Soegiyanto, Prapto Nugroho

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2012

Disetujui November 2012

Dipublikasikan Desember

2012

Keywords:

Forehand drive;

tennis;

tennis beginners

Abstrak

Forehand adalah pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tenis lapangan. Pada studi ini dilakukan investigasi pengaruh variasi latihan *forehand drive* terhadap kemampuan melakukan *forehand drive* tenis lapangan pada petenis pemula. Sampel diambil dari petenis pemula yang dikelompokkan sesuai dengan kemampuan melakukan *forehand drive*. Masing-masing kelompok mendapatkan latihan *forehand drive* dengan variasi bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan variasi latihan *forehand drive* terhadap kemampuan melakukan *forehand drive* tenis lapangan. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji-*t*, dimana $t_{hitung} (12,756) > t_{tabel} (2,457)$. Berdasarkan hasil uji-*t* dari penelitian didapatkan tidak adanya pengaruh variasi latihan *forehand drive* dengan kemampuan awal dari petenis pemula. Namun dari penelitian ditemukan keefektifan dari variasi latihan *forehand drive* terkait dengan kemampuan awal dari petenis pemula. Petenis pemula dengan kemampuan awal *forehand drive* tinggi lebih efektif diberi variasi latihan *forehand drive* dengan posisi tetap di belakang. Sedangkan latihan *forehand drive* bertahap depan ke belakang lebih efektif diberi untuk petenis pemula dengan kemampuan awal *forehand drive* rendah.

Abstract

Forehand is hit the most basic and most easily taught in tennis. In this study the influence of variations in practice investigation of the ability to make a *forehand drive* *forehand drive* in tennis beginner tennis court. Samples were taken from beginner players that are grouped according to ability to perform *forehand drive*. Each group received training *forehand drive* with gradual variation front to back and the position remains behind. The results showed a significant effect of the variations in practice *forehand drive* *forehand drive* capacity for tennis. This is shown by the results of the *t*-test, where $t \text{ count } (12.756) > t \text{ table } (2.457)$. Based on *t*-test results of the study found no effect of variations in practice *forehand drive* with the ability to start from a beginner tennis player. However, the study found the effectiveness of the exercise of the variation associated with the ability *forehand drive* beginning from novice players. Beginner players with high initial ability *forehand drive* more effective given the variations in practice *forehand drive* with a fixed position in the back. While exercise gradually *forehand drive* front to rear more effective given for beginner players with the ability to start a low *forehand drive*.

© 2012 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Kampus Sekaran Gunung Pati Semarang 50229

Telp.(024) 8508007. Fax. 8508007

E-mail: zaenalashar@yahoo.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari oleh kalangan masyarakat menengah ke atas. Permainan tenis lapangan dapat dilakukan dan dinikmati oleh berbagai usia dan jenis kelamin. Teknik pukulan bola adalah dasar yang harus dimiliki oleh pemain tennis pemula. Pukulan-pukulan dalam permainan tenis digolongkan menjadi tiga, yaitu: Groundstroke, Volleys dan Overhead Stroke (Yudoprasetyo, 1981: 43). Pukulan groundstroke dapat dibedakan lagi menjadi beberapa antara lain: Forehand Drive, Drop Shot, Backhand Drive, Half Volley. Menurut Scharff (1981: 24) pukulan dasar yang harus dikuasai oleh seorang petenis meliputi Service, Forehand Drive (Ground stroke), Backhand Drive (Groundstroke) dan Volley.

Salah satu pukulan drive yang paling mudah dipelajari dan sering dilakukan oleh petenis pemula adalah forehand drive (Mottram, 1996: 37; Brown, 1996: 31). Hal ini karena dengan pukulan pola forehand pemain pemula relatif mudah untuk mengembalikan bola karena kondisi raket bebas dari tubuh. Forehand merupakan pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bagian depan raket atau telapak tangan kita berhadapan dengan bola. Handoyo (2002: 20) mengatakan bahwa pukulan forehand selalu digunakan sebagai senjata utama pemain tenis lapangan. Pukulan forehand lebih keras dibandingkan dengan pukulan backhand, selain itu setengah dari seluruh pukulan tenis lapangan adalah forehand (Brown, 2007: 31). Tidak menutup kemungkinan pukulan forehand drive lebih dominant digunakan dalam permainan maupun pertandingan tenis.

Forehand drive merupakan pukulan sangat mudah dipelajari, namun dalam penguasaannya tetap harus melalui latihan. Program latihan dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dan variasi pukulan forehand drive untuk petenis pemula. Latihan sangat bergantung pada seorang pelatih. Setiap pelatih punya cara dan gaya sendiri untuk

mengajarkan teknik dengan tujuan meningkatkan kemampuan dan variasi forehand drive. Pelatih harus mampu menyusun program, memilih, dan menerapkan metode latihan sesuai dengan tujuan latihan itu sendiri. Usaha untuk dapat mencapai prestasi latihan dalam tenis lapangan memerlukan proses dan waktu persiapan yang cukup lama. Teknik pendekatan mengajar yang baik dan motivasi yang tinggi dari pengajar sendiri serta upaya pembinaan harus dilakukan sejak usia dini. Pelatih dapat menerapkan pendekatan ilmiah dalam proses pembinaan, yaitu dengan memanfaatkan ilmu-ilmu pendukung baik dalam perencanaan dan proses pelatihannya. Bompa (1990) menyebutkan bahwa ilmu-ilmu pendukung tersebut meliputi: anatomi, fisiologi, biomekanika, statistik, tes dan pengukuran, kesehatan olahraga, psikologi, belajar gerak, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi. Disamping itu ada faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pencapaian prestasi, diantaranya adalah fisik, teknik, taktik, psikis dan persiapan teori.

Persiapan fisik merupakan faktor dasar belajar gerak dalam tenis, jika dikombinasikan dengan persiapan teknik pukulan menjadi dasar untuk tercapainya peningkatan kemampuan dan variasi pukulan dalam permainan tenis. Penelitian yang dilakukan Rota et al. (2012) menunjukkan bahwa fisik sangat berpengaruh pada kecepatan forehand drive dalam tenis. Penguasaan teknik pukulan sangat mempengaruhi pukulan forehand drive (Landlinger et al., 2010). Koordinasi bagian-bagian tubuh dalam melakukan pukulan forehand drive akan mempengaruhi hasil dari pukulan bola. Penguasaan teknik pukulan merupakan dasar yang sangat penting agar dapat bermain dengan baik.

Teknik pendekatan melatih dapat dilakukan untuk meningkatkan penguasaan pukulan forehand groundstroke dan pukulan-pukulan lainnya dalam permainan tenis. Teknik pendekatan melatih diantaranya dengan drill, rally, match play atau game situation dan

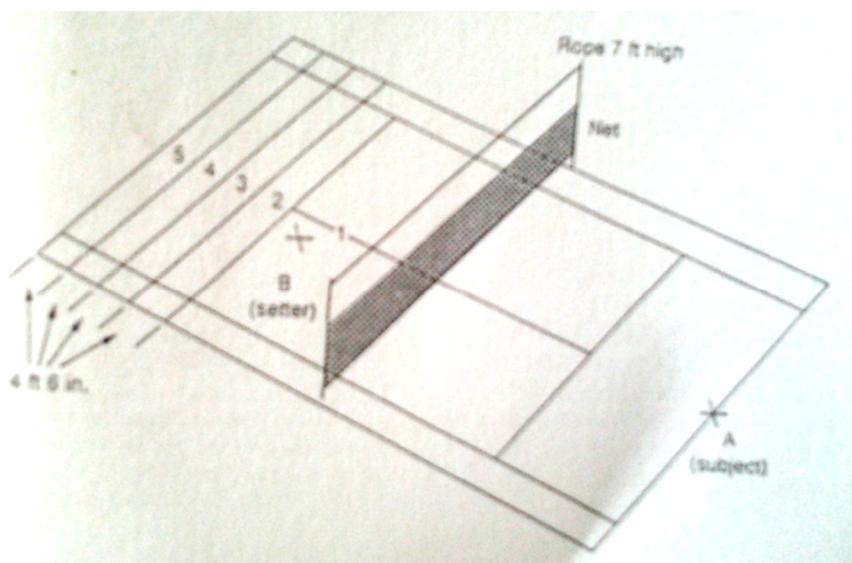
bermain, baik dilakukan dengan alat bantu pelontar bola maupun tanpa alat bantu. Pada penelitian ini dilakukan upaya untuk meningkatkan variasi pukulan forehand drive menggunakan latihan variasi drill secara bertahap dan latihan dengan variasi di drill tetap di belakang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian pre-test dan post-test group. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester dua jurusan ilmu keolahragaan yang dibagi menjadi kelompok eksperimen 1 dan 2. Kelompok eksperimen 1 merupakan kelompok eksperimen yang diberikan latihan variasi forehand drive depan ke belakang dan kelompok eksperimen 2 dengan variasi forehand drive tetap di belakang. Variasi bertahap depan ke belakang yaitu latihan forehand drive dilakukan secara bertahap. Pertama di drill dengan posisi berdiri di belakang garis servis. Kedua di drill dengan posisi berdiri di belakang baseline untuk memukul bola dan mengarahkannya pada

daerah yang telah ditentukan dalam latihan. Latihan dilakukan secara bergantian dan terus menerus dalam satu tahap latihan. Sedangkan variasi drill tetap di belakang yaitu latihan forehand drive dilakukan dengan posisi tetap di belakang baseline untuk memukul bola dan mengarahkan pada daerah yang telah ditentukan dalam latihan.

Alat yang digunakan dalam pengambilan data adalah Hewitt's achievement test dari Jack E. Hewitt (Bradford N. Strand dkk, 1993: 89). Tes pukulan drive dari Hewitt ini dirancang untuk digunakan sebagai alat pengelompokan dan penentuan tingkat. Desain lapangan tennis yang digunakan dalam pengambilan data sesuai dengan Hewitt's achievement test dapat dilihat pada Gambar 1. Pada lapangan yang berlawanan dengan posisi petenis dibagi beberapa daerah, empat daerah (2, 3, 4, 5) dari garis lapangan belakang dengan lebar 1,38 m (4 ft 6 in), dan sisanya menjadi daerah no 1. Pada net, di atasnya dibentangkan tali dengan ketinggian 2,13 m (7 ft) dari atas permukaan lapangan tennis dan sejajar dengan bagian atas net.



Gambar 1. Instrumen Tes Penempatan Forehand Drive (Bradford N. Strand dkk, 1993: 89).

Pelaksanaan tes penempatan Forehand drive: pemain mengembalikan bola dengan forehand drive sehingga bola melewati di atas

net. Pemain (sampel) berdiri pada perpotongan baseline (garis belakang) dan center servis mark. Pengumpanan berada pada perpotongan garis

pusat service dan garis service. Pengumpulan memukul bola tennis kepada pemain sebanyak 2 bola sebagai percobaan. Pemain bergerak pada posisi yang benar untuk melakukan forehand drive memukul bola melewati net dan di bawah tali ke dalam daerah lapangan untuk memperoleh angka sebanyak mungkin. Pemain memilih 10 bola untuk dikembalikan dengan forehand drive. Bola-bola yang dipukul di atas tali dan masuk kedalam daerah penilaian, mendapat nilai setengah dari nilai umum. Semua bola yang menyentuh net dan tali diulang. Nilai pemain adalah jumlah dari nilai yang diperoleh pada 10 pukulan forehand drive yang telah dilakukan.

Pada penelitian ini data yang didapatkan dianalisis statistik untuk mengetahui pengaruh variasi latihan dan perbedaan variasi latihan terhadap kemampuan pemain. Data yang diperoleh dalam eksperimen dilakukan uji-t untuk mengetahui pengaruh variasi latihan drill secara bertahap dan latihan dengan variasi di drill tetap di belakang terhadap kemampuan forehand drive petenis pemula. Selanjutnya dilakukan uji mean different (MD) untuk mengetahui perbedaan dari petenis pemula dengan kemampuan tinggi dan rendah setelah diberi variasi latihan forehand drive.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Pri-Test Dan Post-Test Forehand Drive Dengan Variasi Bertahap Depan Ke Belakang

No	X1	X2	D (X1-X2)	d (D-MD)	d ²
1	17.5	23	-5.5	-10.975	120.450625
2	15	23	-8	-13.475	181.575625
3	14.5	20	0.5	-4.975	24.750625
4	14.5	19.5	2	-3.475	12.075625
5	14.5	25	-10.5	-15.975	255.200625
6	13	17	1.5	-3.975	15.800625
7	13	18.5	2	-3.475	12.075625
8	12.5	20.5	-8	-13.475	181.575625
9	12	16	-0.5	-5.975	35.700625
10	11	15	2	-3.475	12.075625
11	11	22	-11	-16.475	271.425625
12	10	18	-8	-13.475	181.575625
13	10	21	-11	-16.475	271.425625
14	8.5	18	-2	-7.475	55.875625
15	8	16	0	-5.475	29.975625
16	7	25	-18	-23.475	551.075625
17	6.5	16.5	-10	-15.475	239.475625
18	5.5	17	-11.5	-16.975	288.150625
19	5	12.5	-7.5	-12.975	168.350625
20	2	15	-6	-11.475	131.675625
Σ	211	378.5	-109.5	-219	3040.2875

Tabel 2. Pri-Test Dan Post-Test Forehand Drive Dengan Posisi Tetap Di Belakang

No	X1	X2	D (X1-X2)	d (D-MD)	d ²
1	15	10.5	4.5	1.975	3.900625
2	15	24	-9	-11.525	132.825625
3	14.5	22	-7.5	-10.025	100.500625
4	14.5	8	6.5	3.975	15.800625

5	14.5	16.5	-2	-4.525	20.475625
6	13.5	22	-8.5	-11.025	121.550625
7	13	19	-6	-8.525	72.675625
8	12.5	23	-10.5	-13.025	169.650625
9	12	25	-13	-15.525	241.025625
10	11.5	13	-1.5	-4.025	16.200625
11	10	16.5	-6.5	-9.025	81.450625
12	10	24	-14	-16.525	273.075625
13	9.5	4	5.5	2.975	8.850625
14	9	9.5	-0.5	-3.025	9.150625
15	8	5.5	2.5	-0.025	0.000625
16	7	13	-6	-8.525	72.675625
17	6	18	-12	-14.525	210.975625
18	6	19	-13	-15.525	241.025625
19	3	6	-3	-5.525	30.525625
20	2	9	-7	-9.525	90.725625
Σ	206.5	307.5	-101	-151.5	1913.0625

Tabel 3. Data Sesudah Diberi Tritmen Latihan Dengan Variasi Bertahap Depan Ke Belakang Dan Posisi Tetap Di Belakang

No	X1	X2	D (X1-X2)	d (D-MD)	d ²
1	23	10.5	12.5	8.95	80.1025
2	23	24	-1	-4.55	20.7025
3	20	22	-2	-5.55	30.8025
4	19.5	8	11.5	7.95	63.2025
5	25	16.5	8.5	4.95	24.5025
6	17	22	-5	-8.55	73.1025
7	18.5	19	-0.5	-4.05	16.4025
8	20.5	23	-2.5	-6.05	36.6025
9	16	25	-9	-12.55	157.5025
10	15	13	2	-1.55	2.4025
11	22	16.5	5.5	1.95	3.8025
12	18	24	-6	-9.55	91.2025
13	21	4	17	13.45	180.9025
14	18	9.5	8.5	4.95	24.5025
15	16	5.5	10.5	6.95	48.3025
16	25	13	12	8.45	71.4025
17	16.5	18	-1.5	-5.05	25.5025
18	17	19	-2	-5.55	30.8025
19	12.5	6	6.5	2.95	8.7025
20	15	9	6	2.45	6.0025
Σ	378.5	307.5	71	-6.217E-15	996.45

Sebelum dilakukan pengolahan data dengan statistik terlebih dahulu hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi: 1) Ada perbedaan hasil kemampuan forehand drive sebelum dan sesudah diberi latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive. 2) Ada perbedaan latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang

terhadap kemampuan melakukan forehand drive, 3) Latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang lebih baik dibandingkan dengan latihan posisi tetap di belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive. Diubah menjadi hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi: 1) Tidak ada perbedaan hasil kemampuan forehand drive sebelum dan sesudah diberi latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang dan variasi tetap di belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive, 2) Tidak ada perbedaan latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive, 3) Latihan forehand drive dengan posisi latihan tetap di belakang lebih baik dibandingkan dengan variasi bertahap depan ke belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive.

Perbedaan Hasil Kemampuan Forehand Drive Sebelum Dan Sesudah Diberi Latihan Forehand Drive Dengan Variasi Bertahap Depan Ke Belakang Dan Posisi Di Belakang Terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive

Hasil nilai thitung = 2.1341, dengan taraf signifikansi 5% dan dengan derajat kebebasan untuk tes signifikan ini adalah jumlah subyek dikurangi satu atau $N - 1 = 20 - 1 = 19$, diperoleh $t_{tabel} = 2,093$ dapat disimpulkan bahwa nilai thitung = 2.1341 > $t_{tabel} = 2,093$ hasil ini signifikan, sehingga hipotesis nihil yang berbunyi “Tidak ada perbedaan hasil kemampuan forehand drive sebelum dan sesudah diberi latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive”, ditolak. Berarti hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi ada perbedaan hasil kemampuan forehand drive sebelum dan sesudah diberi latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive diterima. Untuk perbedaaan hasil latihan forehand drive setelah diberi latihan forehand drive posisi tetap di belakang diperoleh nilai thitung = 2.2507,

dengan taraf signifikansi 5% dan dengan derajat kebebasan untuk tes signifikan ini adalah jumlah subyek dikurangi satu atau $N - 1 = 20 - 1 = 19$, diperoleh $t_{tabel} = 2,093$ dapat disimpulkan bahwa nilai thitung = 2.2507 > $t_{tabel} = 2,093$ hasil ini signifikan, sehingga hipotesis nihil yang berbunyi “Tidak ada perbedaan hasil kemampuan forehand drive sebelum dan sesudah diberi latihan forehand drive dengan posisi tetap di belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive”, ditolak. Berarti hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi ada perbedaan hasil kemampuan forehand drive sebelum dan sesudah diberi latihan forehand drive dengan posisi tetap di belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive diterima.

Perbedaan Latihan Forehand Drive Dengan Variasi Latihan Secara Bertahap Depan Ke Belakang Dengan Posisi Tetap Di Belakang Terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive

Perbedaan latihan forehand drive variasi depan ke belakang dan posisi tetap di belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive menggunakan uji t-Tes akhir kelompok eksperimen 1 (latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang, dan eksperimen 2 (latihan forehand drive dengan posisi tetap di belakang), penghitungan terlampir hal 98-100, dari hasil analisis setatistik diperoleh thitung = 2.1923 lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,093$ (thitung = 2.1923 < $t_{tabel} = 2,093$) dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan $20-1=19$. Jadi nilai thitung yaitu 2.1923 adalah diatas batas penerimaan atau di atas nilai $t_{tabel} 2,093$ dengan demikian hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi “Tidak ada perbedaan latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive” ditolak, dengan kata lain hipotesis alternatif (H_a) yang di ajukan yaitu: “Ada perbedaan latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive” diterima.

Manakah Yang Lebih Baik Hasilnya Antara Latihan Forhand Drive Dengan Variasi Latihan Secara Bertahap Depan Ke Belakang Dengan Posisi Tetap Di Belakang Terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive

Latihan yang lebih efektif antara latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive menggunakan uji perbedaan mean akhir kelompok eksperimen 1 (latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang), dan eksperimen 2 (latihan forehand drive dengan posisi tetap di belakang), penghitungan terlampir hal 100.

Uji perbedaan mean akhir, diperoleh hasil mean dari kelompok eksperimen 1 (latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang) adalah 18.91 dan eksperimen 2 (latihan forehand drive dengan posisi tetap di belakang) adalah 15.375 berarti kelompok eksperimen 1 (latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang) lebih baik daripada kelompok eksperimen 2 (latihan forehand drive dengan posisi tetap di belakang), dengan demikian hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi: "Latihan forehand drive dengan posisi latihan tetap di belakang lebih baik dibandingkan dengan variasi bertahap depan ke belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive" ditolak, dengan ditolaknya hipotesis nihil maka hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi "Latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang lebih baik dibandingkan dengan latihan posisi tetap di belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive." diterima.

Forehand drive adalah salah satu bentuk pukulan dalam permainan tenis lapangan yang di dalamnya terdapat unsur-unsur kecepatan, ketepatan dan kelincahan. Dalam melaksanakan latihan pukulan forehand drive dapat menggunakan variasi latihan secara bertahap depan ke belakang atau dengan variasi tetap di belakang. Hasil kedua metode latihan yang digunakan dalam penelitian yaitu latihan pukulan forehand drive dengan variasi latihan

secara bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang ini ternyata mampu meningkatkan kemampuan melakukan forehand drive.

Hasil analisis data diperoleh thitung lebih besar dari ttabel untuk ke dua variasi baik latihan forehand drive secara bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang, dengan demikian latihan dengan variasi bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang ada pengaruhnya dalam meningkatkan ketrampilan pukulan forehand drive. Hal ini dikarenakan dalam pemberian latihan forehand drive sesuai dengan tujuan utama dalam latihan adalah memperbaiki keterampilan maupun kerja dari petenis disamping itu dalam dalam belajar tennis diperlukan teknik-teknik pukulan yang benar, ini sesuai dengan pendapat Scharff (1981:29) "forehand taraf pemulan dibagi atas lima bagian : 1). Cara berdiri, 2). Ayunan kebelakang, 3). Ayunan depan, 4). Saat pukulan dan 5). Gerakan lanjutan". Setiap tahap sama pentingnya untuk memperoleh pukulan yang keras dan berirama. Pukulan dari awal sampai akhir harus lancar dan merupakan koordinasi dari gerak kaki, gerak-badan, dan gerak tangan, disebut koordinasi karena sulit untuk memukul tanpa gerak kaki yang baik, sedangkan pukulan yang dilakukan dengan tangan saja akan kekurangan tenaga dan kekuatan yang sebenarnya.

Latihan dengan variasi bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang ada perbedaannya hal ini dikarenakan dalam latihan forehand drive latihan dengan tahapan-tahapan sangatlah perlu dalam melatih gerak-gerakan pukulan forehand drive, dari kedua variasi latihan forehand drive sudah melalui tahapan-tahapan sesuai dengan pendapat Scharff (1981:29) "forehand taraf pemulan dibagi atas lima bagian : 1). Cara berdiri, 2). Ayunan kebelakang, 3). Ayunan depan, 4). Saat pukulan dan 5). Gerakan lanjutan". Tapi di samping itu variasi latihan vorehand drive bertahap depan ke belakang memiliki timing yang lebih baik dibandingkan dengan latihan vorehand drive posisi tetap di belakang. Timing sangat diperlukan karena tanpa timing pukulan aka

tidak baik hal ini sesuai dengan pendapat Scharff (1981:35) berpendapat “pukulan yang baik tidak mungkin tanpa “timing” yang tepat dan ini memerlukan pula gerakan kaki yang tepat dan keseimbangan.

Latihan forehand drive dengan variasi secara bertahap depan ke belakang lebih efektif di bandingkan dengan variasi latihan forehand drive dengan posisi tetap di belakang, karena dalam proses belajar gerak forehand drive posisi siap, ayunan belakang, ayunan depan, saat pukulan dan lanjutannya harus terlaksana dengan gerakan yang harmonis di samping itu timing yang baik perlu dilatih secara bertahap. Hal ini sesuai dengan pendapat Scharff (1981:35) berpendapat “pukulan yang baik tidak mungkin tanpa “timing” yang tepat dan ini memerlukan pula gerakan kaki yang tepat dan keseimbangan. Latihan forehand drive dengan posisi tetap di belakang mengapa tidak efektif dikarenakan dalam proses belajar pukulan forehand drive posisi tetap di belakang pemain tidak memikirkan teknik tapi memikirkan asal bolanya bisa cepat hal ini sesuai dengan pendapat Scarff (1981:44) “Sebetulnya belajar memukul bola dengan cepat ibarat manjalankan mobil. Anda akan mendapat kesulitan jika mengemudi mobil dengan kecepatan 80 km/jam, sedangkan anda belum tahu menguasai dengan kecepatan 40 km/jm demikian dengan bermain tenis . Sebagai pemula jangan berusaha untuk memukul dengan cepat”

Dua variasi latihan forehand drive secara bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang merupakan suatu bentuk peningkatan variasi latihan. Melalui latihan dengan variasi secara bertahap depan ke belakang merupakan variasi latihan guna untuk meningkatkan penguasaan bola di daerah baseline dan penguasaan bola di daerah depan net, sedangkan latihan dengan variasi tetap di belakang hanya melatih penguasaan bola di daerah baseline saja.

Persamaan dari kedua bentuk latihan tersebut dalam pelaksanaan antara latihan pukulan forehand drive dengan dengan variasi bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang, yaitu mengajarkan urutan bagian

gerak dari setiap unsur gerak seperti cara berdiri, ayunan ke belakang, ayunan ke depan, saat benturan, dan gerak lanjutan sehingga menjadi rangkaian gerakan forehand drive secara utuh. Perbedaan kedua latihan tersebut dapat dilihat dari untung ruginya terhadap kemampuan forehand drive.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan hasil forhand drive sebelum dan sesudah diberi latihan forehand drive variasi bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang. (2) Ada perbedaan latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang dan posisi tetap di belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive. (3)Latihan forehand drive dengan variasi bertahap depan ke belakang lebih baik dibandingkan dengan posisi latihan tetap di belakang terhadap kemampuan melakukan forehand drive.

Daftar Pustaka

- B. Yudoprasetyo, 1981. Belajar Tenis I, Jakarta : Bhatara Karya Aksara.
- , 1981. Belajar Tenis II, Jakarta : Bhatara Karya Aksara.
- Bompa, O. T. 1990. Theory and methodology of training second edition. Dubuque Iowa: Kendall-Hunt Publishing Company.
- Brown. Jim, 1996. Tenis Tingkat Pemula, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Johannes Landlinger, Stefan Lindinger, Thomas Stöggel, Herbert Wagner and Erich Müller, Key factors and timing patterns in the tennis forehand of different skill levels. Journal of Sports Science and Medicine (2010) 9, 643-651.
- Mottram, Tony 1996. Fundamental Tenis Resep Meraih Kemenangan, Semarang: Dahra Prize.
- Murti Handono, 2002. Tenis Sebagai Prestasi dan Profesi, Jakarta: Tyas Biratno Pallal.
- S. Rota, C. Hautier, T. Creveaux, S. Champely, A. Guillot, I. Rogowski, Relationship between muscle coordination and forehand drive

velocity in tennis. Journal of
Electromyography and Kinesiology (2012),
doi:10.1016/j.jelekin.2011.12.004

Strand, Bradford N, Wilson Rolayne. 1993, Assessing
Sport Skills, America: Human Kinetics
Publishers.