



## HASIL LATIHAN SERVIS *TWIST* TENIS JARAK BERTAHAP DAN TETAP TERHADAP KETEPATAN

Widhi Prastyo \*, Endang Sri Hanani, Andry Akhiruyanto

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Agustus 2012  
Disetujui Agustus 2012  
Dipublikasikan September 2012

### Keywords:

**Service Twist; Distance service gradually; Servicing a fixed distance; The Accuracy**

### Abstrak

Apakah latihan servis twist jarak bertahap dan jarak tetap mempunyai pengaruh terhadap ketepatan servis twist. Mengetahui hasil latihan servis twist jarak bertahap dan jarak tetap terhadap ketepatan servis twist. Teknik analisis data menggunakan menggunakan deskriptif menggunakan rumus persentase. Hasil analisis diperoleh untuk kelompok putra meningkat ketepatan servis twist rata-rata 11,1 atau dalam persentase 83,45%. Dan kelompok putri meningkat ketepatan servis twist rata-rata 9 atau dalam persentase 52,02%, maka Latihan servis twist jarak bertahap dan jarak tetap dapat meningkatkan ketepatan servis twist pada pemain tenis. Kepada para pelatih tenis untuk memperoleh hasil latihan servis twist yang baik, dapat menggunakan latihan servis jarak bertahap dan jarak tetap untuk meningkatkan ketepatan servis twist. 2) Bagi mahasiswa lain yang ingin melakukan penelitian sejenis dapat membandingkan model latihan ini dengan model yang lain, terkait suatu metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan bermain tenis.

### Abstract

*Does a gradual distance twist services practice and a fixed distance have an influence to the precision service twist. Knowing the results of the exercise gradually and twist service distance against a fixed distance accuracy services twist. Using data analysis techniques using descriptive use percentage formula Analysis of the results obtained for increasing the accuracy of the service group son twist on average 11.1 or in percentage of 83,45%. nd increased the accuracy of the service group daughter twist on average 9 or in percentage, then Exercise 52.02% servicing twist and gradual distance can increase the accuracy of the distance still servicing twist on tennis players. The tennis coach to get the exercise a good twist, the service can use the exercise gradually and distance service distance remains to improve the precision of servicing twist. 2) for students who want to do research on other similar can compare this model with the model practice another, related to an exercise that can improve the method's ability to play tennis.*

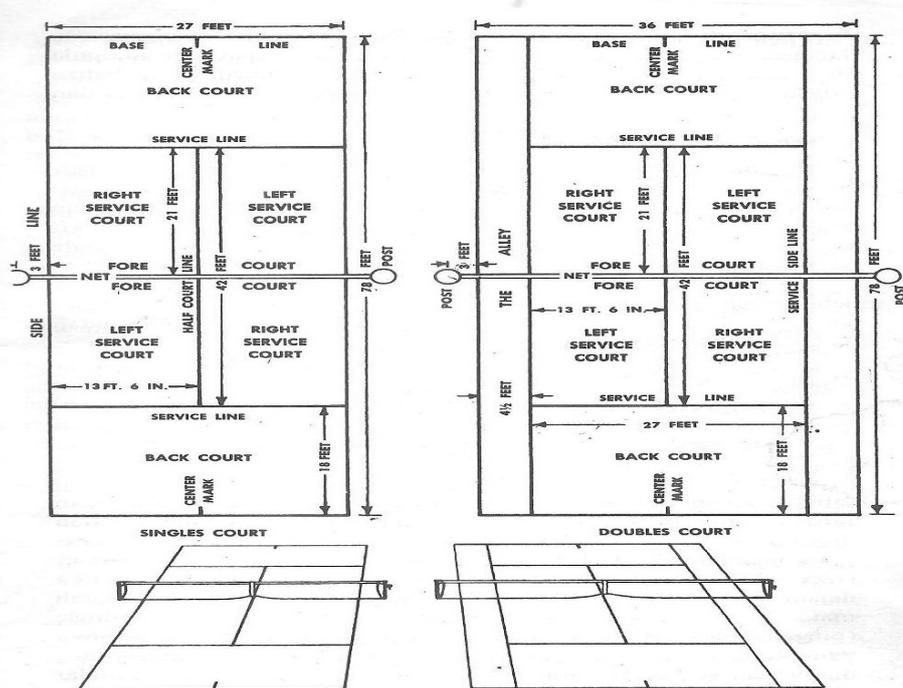
**Pendahuluan**

Tenis adalah olahraga jaring (net) dan raket, dimainkan oleh dua pemain (single=tunggal) satu dengan lain berhadapan, atau empat orang pemain (double=ganda) yang bermain dua lawan dua. Lapangannya juga disebut baan (bah.Belanda) atau court (bah.Inggris). Aslinya permainan ini dimainkan diatas rumput (lawn), karena itu nama tradisionalnya lawn-tennis, namun sekarang lapangan itu permukaannya ada yang terbuat dari papan kayu, semen, beton, aspal, pasir atau tanah yang dikeraskan. Namun terkecuali dari bahan yang dipergunakan sebagai landasan, ukuran lapangan tenis diseluruh dunia tetap sama besar dan dinyatakan dengan cara yang sama.

Untuk permainan tunggal atau single lapangan berukuran panjang 78 kaki, lebar 27 kaki, dan ditengah dipisahkan oleh sebuah jaring atau net yang dibagian tengahnya setinggi 3 kaki dan pada bagian dekat tiangnya setinggi 3 kaki 6 inchi.garis batas sebelah, menyebelahkan pinggir

disebut garis pinggir sedangkan garis batas lain disebut baseline. Pada kedua belah jaring pada jarak 21 kaki dan sejajar dengan jaring itu terdapat garis yang dinamai service line. Garis pada bagian tengah bernama half court atau center service line dan membagi lapangan dua bagian sama besar, tiapnya disebut service court. Jadi seluruhnya lapangan untuk single terbagi atas enam bidang: empat service court dan dua back court. Garis pendek yang menandai pertengahan dari baseline disebut center-mark.

Lapangan bermain untuk double atau ganda diperluas dengan 4 kaki 6 inchi kiri kaanan, sehingga seluruhnya menjadi 36 kaki. Namun hal itu tidak mempengaruhi ruang main atau tidak berpengaruh pada bidang servis.Menurut jenis lapangan, ada lapangan dimana bola melambung keras dan cepat dan ada pula dimana lambungan lunak.Urutannya menurut jenis bahan adalah seperti; 1.Rumput , 2. Beton, 3.Aspal, 4.Tanah keras, dan 5.Pasir.(Scharff, 1979:6). Seperti gambar 1 berikut ini:



**Gambar 1.** Lapangan Tenis (Scharff, 1979:7)

Pada era sekarang ini olahraga sudah menjadi kebutuhan wajib bagi manusia dalam menjaga kebugaran bagi dirinya sendiri. Tenis merupakan permainan olahraga dengan menggunakan raket dan bola. Dalam olahraga yang disebut lawn tennis dimana raket dipukulkan ke bola sambut-menyambut oleh sepasang pemain yang saling berhadapan ke seberang jaring yang sengaja dipasang disebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran panjang 23,77 m dan ukuran lebar lapangan tunggal 8,23 m kemudian lebar lapangan ganda 10,97 m. (PB. PELTI, 1995:10).

Ada beberapa jenis lapangan yaituseperti; 1.Rumput, 2. Beton, 3.Aspal, 4.Tanah keras, dan 5.Pasir.(Scharff, 1979:6). Dalam permainan tenis, teknik dasar merupakan teknik penentu bagi kelanjutan keberhasilan dalam menguasai permainan tenis. Teknik pukulan dasar harus dipelajari, diketahui dan dilatih dengan benar, sehingga dapat menghindari kesalahan pada saat memukul bola dalam bermain tenis. Agar dapat bermain dengan baik dan benar ada bermacam – macam jenis pukulan yang harus dikuasai, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal (paling baik).

Seorang pakar tenis lapangan yang berasal dari Bandung dengan bukunya yang berjudul “ Tenis Para Bintang “, menyatakan bahwa pukulan dalam tenis dibedakan menjadi empat macam yaitu service, forehand drive, baghand drive dan volley (Magheti, 1990:32).

Seorang pakar ahli dengan bukunya yang berjudul ” Olahraga Tenis ”, menyatakan bahwa ada tiga macam cara pegangan yang menjadi patokan yaitu : 1) pegangan western (western grip), 2) pegangan eastern (eastrn grip), 3) pegangan continental (continental grip) (Katili, 1973:23).

Dalam tenis servis, merupakan pukulan untuk mengawali permainan, tetapi pada perkembangannya sekarang servis adalah pukulan yang menjadi senjata dalam serangan yang dapat menghasilkan poin. Servis sebagai salah satu dasar pukulan, dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu: slice service, flat service, American twise service (Lardner, 1996:53). Kick servis adalah servis yang paling keras, karena dalam pelaksanaannya dilakukan dengan permukaan raket yang flat atau total menghadap kedepan, Slice serve yaitu servis yang membuat lapangan lawan menjadi terbuka, karena slice serve selalu terarah keluar lapangan. Pukulan slice serve ini dilakukan dari belakang sebelah kanan bola. American Twist adalah jenis servis yang dilakukan dengan perkenaan bola yang dipukul dari bagian belakang atas bola dengan posisi raket 60 derajat horizontal ke atas.

Sikap berdiri yang benar untuk servis, ialah menempatkan kaki kiri dengan sudut 45° dengan baseline, sedangkan kaki kanan kira-kira sejajar dengan garis tersebut. Dalam posisi ini, garis bayangan yang bisa ditarik melalui jari kedua belah kaki akan menunjuk ke arah jalan bola.(Scharff, 1979:61)

Untuk menghindari kesalahan kaki atau foot foul, kaki kiri jangan terlalu dekat dengan garis belakang. Jarak antara kaki kiri dengan kaki kanan agak renggang. Supaya posisi menjadi santai, berat badan diantara dua kaki, sebaiknya saat melakukan servis dekat dengan titik tengah (center mark). Pada saat melakukan servis terlalu jauh akan membuat ruang banyak terbuka untuk lawan dalam mengembalikan bola (Yudoprasetio, 1981 : 93).



**Gambar 2.** Sikap berdiri saat servis.  
Sumber: Tennis Course Volume 1 ( Baron's 2000: 172-173 ).

Ayunan serve harus merupakan gerak yang panjang, bebas dan tidak terputus-putus. Raket, bola dan badan lurus merupakan gerak yang bersamaan, sehingga tidak terhenti-henti. Kekuatan serve datang dari badan, lengan dipergelangan.servis merupakan satu-satunya pukulan tenis yang menggunakan sentakan pergelangan tangan.(Scharff, 1979 : 65)

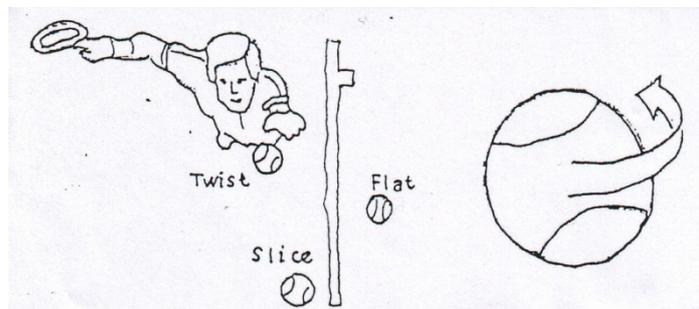
Dalam segi motorik, pergelangan tangan mempunyai peranan penting dalam usaha mempercepat sesuatu yang digerakan dengan tangan, dapat dibuktikan dengan peranan pergelangan tangan terhadap cambuk. Cambuk yang akan dibunyikan tanpa menggerakkan pergelangan tangan yang memegangnya tidak akan berbunyi. Kalau raket digerakan dengan menggerakkan

pergelangan tangan, tidak berarti raket bergerak dengan kecepatan yang melampaui kecepatan suara. Gerak raket yang dipegang dengan servis grip bergerak lebih cepat daripada raket yang dipegang dengan lain grip. Apabila berbicara tentang raket yang diayunkan, kita sudah mengerti bahwa yang diayunkan adalah lengan, dan raket dan raket yang dipegang tangan terayun. Mengayunkan raket seperti mengayunkan lengan untuk melempar batu, tangan menggenggam batu, kemudian lengan ditarik ke belakang dan selanjutnya ke atas. Setelah siku lengan mencapai ketinggian kira-kira setinggi telinga, lengan dibengkokkan sedemikian hingga tangan memperoleh posisi di belakang kepala, sesudah itu lengan ditarik ke depan. Secara otomatis pergelangan tangan akan mengikuti pergerakan ayunan dari posisi di belakang kepala sehingga pukulan pada servis dengan foles menghasilkan pukulan dengan power yang kuat. (Yodoprasetyo, 1981 : 82)

Gerakan ball toss yakni melempar atau tepatnya melepaskan bola keatas dengan tangan kiri (Loman, 1985:40). Ayunan kebelakang (Back Swing ) dilakukan hampir bersamaan dengan bola di udara atau toss. Untuk dapat menguasai

ball toss yang cermat dan tetap dianjurkan melakukan latihan ball toss kearah tengah-tengah bundaran berdiameter 30 cm yang digambar pada plavon atau langit-langit yang tingginya  $\pm 3$  m. Dalam latihan ini anda berdiri sejauh  $\pm 30$  cm dari bundaran. Latihan ketepatan ball toss dapat juga dilakukan dengan meletakkan raket sejauh  $\pm 30$  cm di muka kaki kiri; bola yang dilepaskan atas dalam ball toss harus jatuh tepat diatas raket itu bila anda dapat melakukan ball toss dengan ketepatan lebih dari 70% barulah anda belajar dan melakukan gerakan ayunan raket untuk memukul bola servis.(Loman, 1985:40).

Dalam hal ini diperlukan konsentrasi bahwa kegiatan yang dilakukan bukan hanya melemparkan bola di udara melainkan menempatkan bola di udara untuk dipukul. Cara menempatkan bola di udara adalah dengan mengangkat tangan kiri ke atas dan hampir menyentuh hidung pelaku, lepaskan bola yang ada di tangan. Bola yang ada di tangan tidak perlu di genggam akan tetapi cukup dijepit dengan jari.



**Gambar 3.** Posisi lambungan bola.

Sumber: Tennis Course Volume 1 (Leary, 1988:79)

Pukulan sebaiknya dilakukan dengan sederhana dan efisien. Jangan buang tenaga untuk gerakan-gerakan yang tidak perlu. Semakin sederhana sebuah pukulan akan semakin baik bagi pemain tenis.

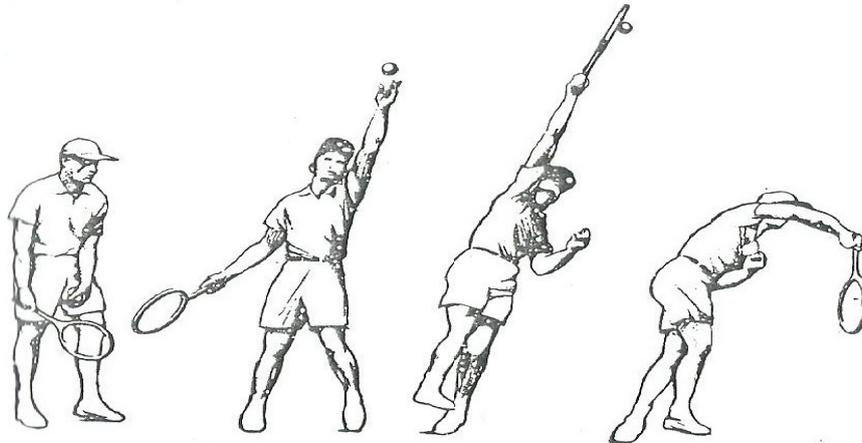
Perlu disadari oleh pemain bahwa cara memukul yang baik dan efisien adalah sangat perlu, tetapi ada yang lebih penting untuk dimengerti yaitu hasil pukulan. Karena hasil pukulanlah yang dinilai, bukan cara memukulnya. Bola servis mengalami dorongan dari dua tenaga yaitu tenaga yang mendorongnya ke arah penerima di sebrang jaring, dan tenaga menyebabkan bola berputar kencang.

Menurut Handono Murti (2002:42) American Twist adalah jenis servis yang dilakukan dengan perkenaan bola yang dipukul dari bagian belakang atas bola dengan posisi raket 60 derajat horizontal ke atas. Posisi tubuh ditarik kebelakang (seperti gerakan kayang), tenaga selain didapat dari ayunan tangan juga didapat dari tenaga pantulan pinggang dan lekukan lutut. Dengan pertimbangan itulah maka dalam penelitian ini penulis memilih servis twist untuk penelitian.

Karena servis ini bersifat efektif dalam efisien, biasanya dilakukan pada servis kedua. Pada servis twist bola dipukul pada permukaan raket tegak lurus dengan titik tos atau lemparan bola

tertinggi dengan bola digesek sekuat mungkin. Perlu diingat bahwa toss pada servis twist berada

sedikit kebelakang dari badansetinggi jangkauan tangan yang lurus ditambah dengan raket.



**Gambar 4.** Servis Twist (Scharff, 1979:67)

Latihan servis twist jarak bertahap adalah latihan servis twist dengan cara bertahap dari tengah lapangan bertahap kebelakang membagi 3 tahap dari garis servis, dan diberi 3 sasaran pukulan servis, kanan, tengah dan kiri. Maksud dari latihan ini adalah untuk melatih ketepatan dalam melakukan servis twist. (Ronald B. Woods, 1990:43-45).

Latihan servis twist jarak tetap yaitu servis twist dengan cara tetap seperti servis pada saat melakukan permainan, servis dilakukan dari belakang dan diberi 3 sasaran pukulan servis, kanan, tengah dan kiri. Maksud dari latihan ini adalah untuk melatih ketepatan dalam melakukan servis twist. (Ronald B. Woods, 1990:43-45).

Ketepatan (Accuracy) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Kemampuan ketepatan ini sangat berhubungan dan dipengaruhi oleh faktor koordinasi, yaitu kemampuan mengkombinasikan dua atau beberapa komponen dalam satu gerakan yang utuh. (Harsono, 2009:48)

Yang dimaksud dari ketepatan adalah kemampuan menempatkan bola pada saat servis twist tenis pada bagian service court dari pojok belakang kanan, kiri maupun tengah

#### **Metode Penelitian**

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut

Suharsimi arikunto (2006:3) mengatakan bahwa metode eksperimen yaitu suatu metode yang mempergunakan suatu gejala yang disebut perlakuan dan perlakuan ini merupakan kegiatan yang disebut latihan.

Selanjutnya dengan memperhatikan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dasar menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal dan diakhiri tes akhir untuk menguji kebenaran, dalam riset ilmiah harus menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat diantara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat. Metode eksperimen dengan pola Treatment By Subjects Designs disingkat dengan T-S Sutrisno Hadi (2004:485), berpendapat bahwa, "beberapa atau jenis atau variasi treatment diberikan secara berturut-turut kepada kelompok subjek yang sama. Eksperimen dengan pola ini disebut juga one group experiment. Jadi satu grup yang sama pada seketika dijadikan grup eksperimen, pada saat lain dijadikan group kontrol. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah percobaan yang diawali dengan tes awal, kemudian diberikan perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir, kemudian hasilnya diuji peningkatan persentase hasil tes akhir. Teknik pengumpulan data secara langsung adalah dengan cara peneliti secara langsung mengetahui hasil tes awal (pre-tes) dan tes akhir (post-tes) dengan menyuruh anak mencoba/testee untuk melakukan latihan servis tenis bertahap dan tetap. Teknik pengumpulan data secara tidak langsung adalah dengan cara seorang peneliti meminta pelatih mengenai anak-anak di-

diknya untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini. Berdasarkan uraian penjelasan di atas, dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Pola yang digunakan adalah Treatment By Subjects Designs yang disingkat dengan T-S Sutrisno Hadi (2004:485), berpendapat bahwa, "beberapa atau jenis atau variasi treatment diberikan secara berturut-turut kepada kelompok subjek yang sama. Eksperimen dengan pola ini disebut juga one group experiment. Jadi satu grup yang sama pada seketika dijadikan grup eksperimen, pada saat lain dijadikan group kontrol.

Sebelum anak coba melakukan latihan atau treatment, setiap anak mencoba melaksanakan tes awal terlebih dahulu. Dari hasil tes awal seluruh anak mencoba dan kemudian dihitung jumlah dan mean dari setiap subjek. Pelaksanaan tes servis twist dilakukan sesuai dengan petunjuk instrumen tes ketepatan servis dalam permainan tenis yang disusun oleh Mulyono Biyaktono Atmojo. Setiap testee melakukan servis, dimana petugas akan mencatat hasil yang diperoleh testee sesuai dengan jatuhnya bola kesasaran tes. Setelah itu anak coba menjalani latihan selama 16 kali pertemuan maka selanjutnya diadakan tes akhir yang bertujuan untuk memperoleh hasil dari data akhir tes pukulan servis twist.

Teknik analisis data penelitian merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam proses penelitian karena disinilah hasil penelitian akan tampak. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan, teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan teknik analisis data deskriptif sedangkan perhitungan dengan persentase.

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase (\%)} = n/N \times 100\%$$

Keterangan :

n = Nilai yang diperoleh

N = Jumlah seluruh nilai

% = Tingkat persentase

(Muhammad Ali, 1987:184)

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa mean akhir lebih besar dari pada mean awal dari kelompok putra yang dilatih melakukan servis twist jarak bertahap dan tetap dan meningkat ketepatan servis twist rata-rata 11,1 atau dalam persentase 83,45%. Sedangkan pada kelompok putri yang dilatih melakukan servis twist jarak bertahap dan tetap dapat meningkat

ketepatan servis twist rata-rata 9 atau dalam persentase 52,02%.

Dalam melakukan latihan servis jarak bertahap maupun jarak tetap sudut bola dengan posisi raket 60 derajat horizontal ke atas, yang membedakan dari servis jarak bertahap dari tiga tahapan setengah lapangan, sepertiga lapangan dan servis jarak tetap yaitu kekuatan pada saat memukul servis, semakin kebelakang kekuatan (strenght) dalam memukul bola akan semakin bertambah, dengan sudut bola yang sama dengan posisi raket 60 derajat horisontal ke atas. Faktor-faktor yang meningkatkan ketepatan servis twist melalui latihan servis twist jarak bertahap dan tetap dalam penelitian ini adalah sikap berdiri dalam melakukan servis ialah menempatkan kaki kiri dengan sudut 45°, sedangkan kaki kanan kira-kira sejajar dengan garis tersebut. Lambungan bola (toss) pada saat melakukan servis twist bola dilambungkan dibelakang kepala dan dilambungkan pada tempat yang sama dengan ketinggian yang sama pula. Yang ketiga yaitu ayunan servis harus merupakan gerakan panjang, bebas dan tidak terputus-putus. Raket, bola dan badan lurus merupakan gerakan yang bersamaan, sehingga tidak terhenti-henti. Kekutan servis datang dari badan, lengan, dipergelangan kaki. Servis merupakan satu-satunya pukulan yang menggunakan sentakan pergelangan tangan. Walaupun latihan servis twist jarak bertahap cukup efektif untuk meningkatkan ketepatan servis twist, akan tetapi metode latihan ini juga memiliki banyak kelemahan yang harus mendapat perhatian serius dari para peserta latihan maupun para pelatih itu sendiri. Dalam metode ini sering mengabaikan faktor fisik atlet karena hanya mementingkan teknik saja dalam permainan tenis diperlukan konsentrasi yang maksimal baik pada saat servis maupun stroke jika fisik kurang mendukung maka konsentrasi dan akurasi akan berkurang, dan dalam melakukan latihan hanya separuh dari target yang diberikan, sebelum sampai pada target fisik pemain harus mendengarkan koreksi pelatih, karena pelatih mengawasi banyaknya atlet sehingga pelatih kurang teliti dalam mengamati kesalahan.

## Simpulan

Twist jarak bertahap dan jarak tetap dapat meningkatkan kemampuan ketepatan servis twist tenis, hal ini ditunjukkan dari kelompok putra meningkat ketepatan servis twist rata-rata 11,1 atau dalam persentase 83,45% dengan ketegori baik sekali. Dan kelompok putri meningkat ketepatan servis twist rata-rata 9 atau dalam persentase 52,02% dengan ketegori baik sekali. Sehingga untuk memperoleh hasil latihan servis twist yang

baik, dapat menggunakan kedua bentuk latihan servis jarak bertahap dan jarak tetap.

Kepada para pelatih tenis, untuk meningkatkan servis twist dapat menggunakan latihan servis jarak bertahap dan jarak tetap untuk meningkatkan ketepatan servis twist. 2) Bagi mahasiswa lain yang ingin melakukan penelitian sejenis dapat membandingkan model latihan ini dengan model yang lain, terkait suatu metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan bermain tenis.

#### **Daftar Pustaka**

- Barron's., 2000. Tennis Course Technique And Tactics.
- B. Yudoprasetyo., 1981. Belajar Tenis Jilid II. Jakarta, Bhatara Karya Aksara.
- Don J Leary 1988. Kesalahan-Kesalahan Stroke Dalam Tenis. Yogyakarta : Liberty
- Handono Murti., 2002. Tenis Sebagai Prestasi dan Profesi, Jakarta, Tyas Biratno Pallal.
- Lardner, Rex., 1996. Tehnik Dasar. Bandung, Pionir Jaya.
- Lucas Loman, 1985. Petunjuk Praktis Bermain Tenis. Bandung, Angkasa.
- Magheti, Bey., 1990. Tenis Para Bintang. Bandung, CV Pionir Jaya.
- PB. PELTI. 1995. Pendidikan Pelatihan Tenis Tingkat Dasar. Semarang: PB. PELTI
- Ronald B. Woods, 1996. Tenis Tactics Winning Paterns of Play, United states of Amerika, Human Kineticcs.
- Sri Haryono, 2009. Pedoman Praktek Laboratorium. Semarang, Sang Pencipta
- Schraff Robert., 1979. Bimbingan Main Tenis.