



## PERBEDAAN LATIHAN *DRIVE* MENGGUNAKAN ARAH BOLA DEPAN-BELAKANG DAN KANAN-KIRI PADA TENIS

Ferry Cahyo Setyohardani, ✉ Soedjatmiko, Kriswantoro

Jurusan Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Agustus 2015  
Disetujui Agustus 2015  
Dipublikasikan  
November 2015

*Keywords:*  
*Drive, Tennis, Training  
Methods*

### Abstrak

Banyak aspek yang perlu diperhatikan oleh para pelatih tenis, misalnya aspek teknik dan taktik bermain tenis. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui ada tidaknya perbedaan latihan *drive* menggunakan arah bola depan belakang dan kanan kiri terhadap kemampuan melakukan *drive* pada petenis Klub Phapros Semarang tahun 2014. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *matching by subjek design*. Variabel bebas yaitu latihan *drive* arah bola depan belakang dan latihan *drive* arah bola kanan kiri, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *drive*. Populasi dalam penelitian ini adalah petenis Klub Phapros Semarang tahun 2014 sebanyak 15 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang yang diambil dengan teknik *purposive random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah *hewitt tennis achievement test*, selanjutnya untuk keperluan analisis data digunakan uji beda (*t-test*). Hasil *post test* untuk kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh nilai  $t_{tabel} sig = 0,862$  dengan  $t_{hitung} = 0,178 < 2,31$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan. Rata-rata hasil *post test* latihan arah bola depan belakang dari kelompok eksperimen yaitu 24.5714 sedangkan latihan arah bola kanan kiri dari kelompok kontrol yaitu 25.1429 dengan demikian latihan menggunakan arah bola kanan kiri dapat meningkatkan kemampuan lebih baik dibandingkan dengan latihan arah bola depan belakang.

### Abstract

*Many aspects need to be considered by the tennis coach, for example, technical and tactical aspects of tennis. The research purpose is to find out if there is difference in the drive using the exercise ball towards the right front and left rear of the ability to drive to the tennis club Phapros Semarang in 2014. This research used experimental method using matching by the subject design. The independent variables of this research are twofold exercise drives the ball towards the front and rear drive exercise ball left-right direction, and the dependent variable is drive ability. The population in this study is a tennis club Phapros Semarang in 2014 as many as 15 people. The sample in this study amounted to 14 people were taken by purposive random sampling technique. The instruments used in data collection are tennis hewitt achievement test, then for the purposes of data analysis used different test (t-test). Posttest results for the experimental group and the control values obtained  $t_{table} sig = 0.862$  with  $t = 0.178 < 2.31$ , it can be concluded there is significant difference. The average results of post test exercise ball behind the front of the experimental group is 24.5714 exercise ball while the right and left of the control group 25.1429 thus exercise using the left-right direction of the ball can improve the ability of exercise is better than the next ball back.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [pklo@unnes.ac.id](mailto:pklo@unnes.ac.id)

## PENDAHULUAN

Tenis telah mencapai tahap perkembangan sangat pesat dan menarik perhatian sebagian orang. Sejak terbukanya acara-acara pertandingan tingkat dunia, yang ikut serta didalamnya telah mendorong meluasnya permainan olahraga ini keseluruh dunia, diberikannya pelajaran-pelajaran olahraga tenis yang serius tanpa mempedulikan usia maupun jenis kelamin.

Semakin banyaknya klub-klub tenis yang ada maka secara otomatis akan semakin banyak pula petenis-petenis pemula yang akan bersaing untuk menjadi yang terbaik. Untuk menjadi pemain tenis yang baik dan untuk mencetak petenis yang handal dan tangguh, maka klub-klub tenis yang ada harus memberikan penguasaan teknik-teknik dasar cara bermain tenis dengan baik dan benar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar maka seorang pemain dapat mengembangkan permainannya secara lebih terprogram.

Usaha menangani permasalahan, pembinaan dan pengembangan untuk mencapai prestasi tersebut itu tidak lepas dari pendekatan ilmiah. Adanya sarana dan prasarana yang menunjang dan membuat metode latihan yang tepat, pendekatan ilmiah dan pengembangan pencapaian prestasi olahraga tenis, karena dengan pengetahuan ilmiah diharapkan dapat membantu memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan kepelatihan tenis. Selain itu pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat daerah bahkan nasional. Prestasi olahraga yang tinggi sangat didambakan, sebab prestasi di bidang olahraga dapat mengangkat martabat bangsa dan negara Indonesia. Usaha mendapatkan prestasi tinggi dalam olahraga khususnya di negara Indonesia mulai dari pembinaan di sekolah dan klub-klub olahraga di kota maupun di desa. Dalam hal ini banyak klub tenis yang berkembang sangat pesat khususnya di kota Semarang. Seperti halnya klub Phapros Tenis Semarang yang bertempat di Jl. Simongan No.

131, Semarang, klub ini didirikan oleh Bapak Suwandi dan Bapak Winarso sebagai pelatih kepala. Klub ini dikatakan cukup berkembang dengan prestasi-prestasi yang pernah dicapai, seperti Juara I Konsolation Nasional 2008, Juara II Tegal Open tahun 2009, Juara I Porsimaptar XI, Juara POPDA dan O2SN.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pukulan drive merupakan pukulan yang sangat penting. Oleh karena itu tidak menutup kemungkinan pukulan ini lebih dominan digunakan dalam suatu pertandingan untuk mendapatkan nilai atau angka.

Walaupun pukulan drive sangat mudah dipelajari namun dalam penguasaannya tetap harus melalui latihan. Untuk meningkatkan variasi pukulan drive dapat menggunakan latihan dengan menggunakan variasi arah bola depan belakang dan arah bola kanan kiri. Dalam hal ini yang dimaksud dengan arah bola depan belakang adalah bahwa dalam latihan drive dapat dilakukan dengan bola yang diumpun kemudian dipukul dan diarahkan disekitar daerah servis untuk latihan arah bola depan dan pada daerah baseline untuk arah bola belakang. Latihan ini dilakukan secara bergantian dan terus menerus dalam satu tahap, sedangkan arah bola kanan kiri adalah bahwa dalam latihan drive dapat dilakukan dengan bola yang diumpun kemudian dipukul dan diarahkan disekitar daerah baseline sebelah pojok kanan dan pojok kiri latihan ditentukan secara bergantian dan terus menerus dalam satu tahap latihan. Dalam kedua bentuk latihan di atas maka penulis tertarik untuk menelitinya. Judul penelitian tersebut adalah " Perbedaan Latihan Drive Menggunakan Arah Bola Depan Belakang dan Kanan Kiri terhadap Kemampuan Drive pada Klub Phapros Semarang Tahun 2014 ".

Tenis bisa dimainkan oleh dua orang yang saling berhadapan dalam permainan tunggal, baik itu tunggal putra maupun tunggal putri. Bisa juga dimainkan dalam permainan ganda baik itu ganda putra maupun ganda campuran. Peralatan yang dibutuhkan untuk bisa memainkan olahraga ini adalah raket dan bola yang khusus untuk permainan tenis.

Olahraga tenis menggunakan lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran : panjang 23,77 m dan untuk ukuran lebar lapangan tunggal 8,23 m dan untuk lapangan ganda lebarnya 10,97 m. Lapangan dibagi ditengah oleh sebuah jaring yang tergantung pada tali atau kabel metal dengan diameter maksimum 0,8 cm, tinggi dibagian tengah 0,914 m dan pada tiap-tiap tiang net 1,07 m.

Bermain tenis dengan baik merupakan salah satu keinginan setiap pemain. Dibutuhkan penguasaan teknik dasar dan teknik pukulan yang baik untuk meningkatkan prestasi dalam bermain tenis. Prestasi secara optimal bagi petenis akan meningkat apabila pemain menguasai teknik dasar dan teknik pukulan dengan benar dan baik. Teknik dasar merupakan fondasi utama bagi para pemain untuk dapat bermain tenis dengan baik.

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. Dalam permainan tenis ada beberapa prinsip dasar yang harus dikuasai oleh pemain tenis dalam bermain tenis. Teknik pegangan raket (grip) yang baik dan benar juga perlu diperhatikan. Ada 3 (tiga) pegangan standar yang dijadikan patokan dalam bermain tenis yaitu: 1) Pegangan Eastern (Eastern Grip), 2) Pegangan Western (Western Grip), 3) Pegangan Continental (Continental Grip).

Di dalam permainan tenis ada 6 (enam) jenis pukulan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, yaitu; 1) service, 2) forehand drive (groundstroke), 3) backhand drive (groundstroke), 4) volley, 5) smash ,dan 6) lob. Teknik pukulan yang benar didasarkan pada memukul pada tempat dan waktu yang tepat.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto,

2010:192). Penggunaan metode penelitian yang tepat akan memperoleh hasil penelitian yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku. Sedangkan menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2011:250) Metode penelitian adalah rangkaian cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian yang didasari oleh asumsi-asumsi dasar, pandangan-pandangan filosofis dan ideologis, pertanyaan dan isu-isu yang dihadapi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena dalam pelaksanaannya mencari data sebanyak-banyaknya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif.

Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah Matched Subject Design atau pola M-S, dengan pengertian: "Matched Subject Design", yaitu eksperimen yang menggunakan kelompok kontrol yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum eksperimen dilaksanakan. Yang disamakan adalah satu variabel atau lebih yang telah diketahui pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel diluar atau faktor yang dieksperimenkan.

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (2010:173) adalah keseluruhan subyek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang wilayah penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dalam penelitian ini populasi berjumlah 15 atlet dan diambil 14 sampel atlet dengan memiliki satu sifat yang sama, yaitu mengikuti pelatihan dan pembinaan secara terprogram. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis klub Phapros Semarang tahun 2014. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet usia 13-16 tahun klub Phapros Semarang tahun 2014 yang berjumlah 14 atlet. Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan total sampling. Apabila subyeknya kurang dari 100, sampel diambil dari seluruh jumlah populasi tersebut Suharsimi Arikunto (2006:134).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data tentang pengaruh latihan dengan arah bola depan belakang dan latihan arah bola kanan kiri dapat disimpulkan sebagai berikut :

Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Pre Test diperoleh nilai sig untuk tiap-tiap kelompok lebih dari 5% dengan demikian dapat dikatakan data pretest berdistribusi normal. Hasil analisis ini digunakan sebagai pertimbangan dalam analisis selanjutnya dengan menggunakan statistik parametrik.

Uji homogenitas diperoleh Levene Statistic = 0,078 dengan, sig = 0,785 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data awal antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 homogen.

Uji Perbedaan dua rata-rata diperoleh hasil : dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok eksperimen 1 = 7 dan banyaknya sampel untuk kelompok eksperimen 2 = 7 diperoleh  $t_{tabel} = 2,46$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai thitung = 0,067 dengan nilai sig = 0,948 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan skor rata-rata kemampuan pukulan drive klub tenis phapros Semarang tahun 2014 antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 sebelum diberikan latihan drive dengan metode yang berbeda.

Hasil analisis tahap akhir diperoleh keterangan nilai rata-rata kelompok eksperimen 1 = 25,143, simpangan baku = 6,41, nilai tertinggi = 35, dan nilai terendah pada kelompok eksperimen 1 adalah 18. Sedangkan untuk kelompok eksperimen 2 diperoleh keterangan nilai rata-rata = 24,57, simpangan baku = 5,59, nilai tertinggi = 32 sedangkan nilai terendahnya adalah 18.

Berdasarkan hasil analisis data akhir diperoleh keterangan persentase peningkatan untuk kelompok eksperimen 1 sebesar 37,5%, peningkatan untuk kelompok eksperimen 2 sebesar 36,5%. Dari persentase diatas dapat disimpulkan latihan dengan arah bola kanan kiri (eksperimen 1) lebih unggul dari latihan arah

bola depan belakang (eksperimen 2) tetapi selisih persentasenya tidak terlalu jauh.

Fakta dilapangan menunjukkan kedua latihan ini memiliki kelebihan masing-masing latihan drive dengan arah bola ke kanan kiri dapat memperbaiki pukulan backhand dan forehand pemain, akurasi pukulan pemain juga semakin peningkat dan power drive pemain setelah diberikan latihan ini juga makin membaik. Sementara itu latihan drive dengan arah bola ke depan belakang dapat memperbaiki pukulan lob dan pukulan servis pemain, tenaga yang harus dikeluarkan pemain ketika diberi latihan drive arah bola depan belakang juga lebih banyak, ini disebabkan pemain harus bergerak mundur, karakteristik kuat dari kedua jenis latihan inilah yang menyebabkan kemampuan drive kedua kelompok yang diberikan latihan drive arah bola kanan kiri dan latihan drive dengan arah bola depan belakang hasilnya tidak berbeda.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka simpulan penelitian adalah :

1. Ada pengaruh latihan drive menggunakan arah bola depan belakang terhadap permainan tenis pada petenis Klub Phapros Semarang tahun 2014.
2. Ada pengaruh latihan drive menggunakan arah bola kanan kiri terhadap kemampuan drive pada petenis Klub Phapros Semarang tahun 2014.
3. Tidak ada perbedaan latihan drive menggunakan arah bola depan belakang dengan latihan drive menggunakan arah bola kanan kiri terhadap kemampuan drive pada petenis Klub Phapros Semarang tahun 2014.
4. Walaupun tidak ada perbedaan kemampuan drive secara signifikan, skor rata-rata Kemampuan drive yang dilatih dengan menggunakan arah bola kanan kiri lebih baik dari pada kemampuan drive yang dilatih dengan menggunakan arah bola depan

belakang pada petenis Klub Phapros Semarang tahun 2014.

Berdasarkan simpulan, maka saran penelitian adalah :

1. Sebaiknya ketika akan memberikan latihan drive pada pemain pertimbangkan tujuan pukulan yang diprioritaskan untuk ditingkatkan, jika yang ingin ditingkatkan adalah akurasi, power, pukulan backhand dan forhand, gunakan latihan arah bola kanan kiri, jika yang ingin dikembangkan adalah kemampuan pukulan servise dan lob serta peningkatan fisik pemain, maka gunakanlah latihan drive arah pukulan depan belakang.
2. Bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian sejenis, hendaknya menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi sehingga dapat diperoleh hasil yang sempurna.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Apriani. 2012. Perbedaan Pengaruh Pegangan Western Dengan Pegangan Eastern Terhadap Hasil Pukulan Backhand Drive Dalam Permainan Tennis Pada Siswa Putra Sekolah Tennis Progress Unimed. Jurnal ilmu keolahragaan. Vol 07. No 04. Hal 1 – 15.
- Brewer, Lewis. 1881. Profesional Tennis Drills. United States Tennis Association.
- Brown. Jim, 1996. Tennis Tingkat Pemula, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Continental Grip.jpg.online at <http://prasso.wordpress.com/2010/11/12/teknik-dasar-bermain-tennis-grip/> [accessed 12/11/2014]
- Eastern Grip.jpg.online at <http://prasso.wordpress.com/2010/11/12/teknik-dasar-bermain-tennis-grip/> [accessed 12/11/2014]
- Handono Murti, 2002. Tennis Sebagai Prestasi dan Profesi, Jakarta: Tyas Biratno Pallal.
- Hariono. 2010. The Influence Of An Exercise And Coordination Toward The Drive Technique For Beginner Tennis Athlete. Jurnal Olahraga Prestasi. Vol 6. No 1. Hal 10-22.
- James S.B; William F.G, 1983. Measurement and Physical Education, Fitness Sport, USA: Presentice-Hall Inc.
- Katilli, A.1948. Olahraga Tennis Lapangan, Bandung: Offset Bumi Restu.
- Keputusan Dekan FIK UNNES No. 008/FIK/2013. Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1 FIK UNNES.
- Larrdner. Rex, 1996. Teknik Dasar Tennis Strategi dan Teknik yang Akurat, Semarang: Dahara Prize.
- Mottram, Tony 1996. Fundamental Tennis Resep Meraih Kemenangan, Semarang: Dahra Prize.
- Poerwadarminta, W. J. S. 1984. Kamus Umum Bahasa Indonesia, Jakarta: PT.Balai Pustaka.
- Sajoto, M. 1996. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.
- Scharff, Robert. 1981, The Quick and Easy Guide to Tennis, Jakarta: Mutiara
- Soediharso, 1991. Teknik, Taktik, Strategi dan Metode Belajar Bermain Tennis, Jakarta: PB. PELTI.
- Sudjana. 2002. Metode Statistika. Bandung: Tarsito
- Suharsimi Arikunto. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: PT. Melton Putra.