

Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Tennis Lapangan

M. Jaqfaruhdin Yusuf, Hendri Irawadi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Padang

e-mail : jaqfar29@gmail.com, hendriirawadi140560@gmail.com

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *grounstroke* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan *groundstroke* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang menggunakan metode latihan drill. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi exsperimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kepelatihan olahraga yang mengambil matakuliah tenis lapangan dasar, sedangkan sampel diambil dengan *random sampling* dengan jumlah 13 orang. Istrument tes yang digunakan adalah *Hewitt Tennis Acheivement Test*, yang salah satunya bertujuan untuk mengevaluasi teknik dasar *groundstroke*. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji-t. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh metode latihan drill terhadap peningkatan kemampuan *Groundstroke* Mahasiswa FIK Universitas Negeri padang. Hal ini dibuktikan $t_{hitung} = 3,41 > t_{tabel} = 1,77$.

Kata Kunci : Metode latihan drill, *groundstroke* tenis lapangan

A. PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mndapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan, 2018). Dalam olahraga tenis lapangan disamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik pada atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan *groundstroke* mahasiswa FIK UNP dalam bermain tenis lapangan, Berdasarkan hasil observasi pada 30 Januari 2019 lalu dan pengalaman peneliti, kesalahan yang sering dilakukan oleh mahasiswa ketika melakukan *groundstroke*, bola yang dipukul sering tersangkut di *net*, sentuhan bola pada perkenaan raket sering tidak pas, bola dipukul tidak terkontrol, penguasaan *feeling ball* masih rendah, pegangan raket yang masih salah, sikap pergerakan kaki masih salah, memukul bola dalam posisi tidak pas atau tidak siap, dan bola dipukul jauh keluar atau tidak masuk ke area lapangan lawan.

Groundstroke merupakan teknik yang paling penting dalam permainan tenis lapangan karena *groundstroke* merupakan pukulan yang paling sering digunakan, pukulan *Groundstroke* juga menjadi salah satu senjata dalam memenangkan pertandingan. Dan pukulan ini sering dijadikan pukulan untuk menyerang. Bagi pemain pemula, salah satu jenis pukulan yang harus dikuasai adalah *Ground stroke*. Hal ini dikarenakan, *Ground stroke* yang sangat penting yang harus dikuasai oleh pemain, sebab dalam melakukan permainan atau pertandingan *Ground stroke* merupakan yang paling banyak dilakukan. seperti yang dikemukakan oleh Kriese (1988) bahwa “rata-rata pemain melakukan *Ground stroke* dalam permainan 35 – 45% dari keseluruhan pukulan selama permainan atau pertandingan”.

Menurut Irawadi (2016) *groundstroke* adalah “Pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan permainan”. Begitu juga dengan Brown (2007) mengatakan *groundstroke* adalah “pukulan yang dilakukan baik dengan *forehand* atau *backhand* setelah memantul di lapangan”. Palmizal (2012) juga mengatakan bahwa *groundstroke* diartikan sebagai memukul bola setelah memantul dilantai atau lapangan. Irawadi (2016:43) menjelaskan bahwa menurut pelaksanaannya, *Groundstroke* terbagi 2 yaitu: *Forehand dan backhand*. *Forehand* adalah salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis yang dipukul setelah bola memantul terlebih dulu dilapangan, dan dipukul dari arah sebelah kanan dari yang memegang raket dengan tangan kanan, dan dari sebelah kiri dari bagi yang memegang raket dengan tangan kiri. Dan *groundstroke backhand* adalah salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis yang dipukul setelah bola memantul terlebih dulu di lapangan dan dipukul dari arah sebelah kiri bagi yang memegang raket dengan tangan kanan, dan dari sebelah kanan bagi yang memegang raket dengan tangan kiri.

Menurut Zulhilmi (1999), bahwa Setiap bola yang memantul dan dipukul di arah kanan bagi pemain yang menggunakan tangan kanan disebut dengan *forehand* dan sebaliknya bagi pemain yang menggunakan atau memegang raket dengan tangan kiri adalah bola yang dipukul dari arah kiri tubuhnya. *Backhand* merupakan pukulan yang dilakukan di sebelah kiri bagi pemain yang memegang raket dengan tangan kanan, atau di sebelah kanan bagi pemain yang memegang raket dengan tangan kiri. Berdasarkan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan *groundstroke* adalah suatu keterampilan dalam melakukan pengembalian bola yang dilakukan setelah bola

menyentuh tanah baik dengan *forehand* maupun *backhand*. Untuk itu peneliti mengangkat sebuah penelitian yang berjudul yaitu pengaruh metode latihan drill terhadap kemampuan *groundstroke* tenis lapangan.

Tujuan dari pukulan *groundstroke* itu sendiri adalah untuk mencetak poin jika petenis memiliki kemampuan *groundstroke* bagus maka akan menjadikan suatu alat penyerang untuk mendapatkan poin, sebaliknya jika petenis tidak memiliki kemampuan *groundstroke* tidak bagus maka akan menghasilkan poin untuk lawan.

Metode, makna dari istilah metode oleh masyarakat luas telah ditafsirkan bermacam-macam, bahkan kadang-kadang maknanya tersebut berbeda-beda Metode dimasyarakat sering disebut sebagai suatu cara pelaksanaan. Menurut Suharno (1993). “Metode adalah suatu bentuk atau cara yang digunakan untuk memberikan tujuan yang akan dicapai”. Selanjutnya menurut Luthan (1988) pengertian metode adalah “suatu cara yang didalam fungsinya alat untuk menyuguhkan tugas-tugas belajar (*learning task*) secara sistematis yang terdiri seperangkat tingkatan pelatih/guru”. Sedangkan menurut Irawadi (2013) “Metode diartikan sebagai cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai tujuan yang diinginkan”. Selanjutnya lebih khusus metode adalah cara yang teratur dan berpikir baik untuk mencapai maksud ataupun cara kerja yang berurutan untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan atau yang diinginkan. Cara yang didalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan.

Metode latihan menurut Harsono (1986) metode latihan dalam olahraga adalah “Suatu proses rancangan dimana kegiatan atau aktivitas ini akan mengakibatkan kepada suatu penyesuaian organisme”. Untuk itu dapat dijelaskan bahwasanya metode latihan adalah sebagai cara pelaksanaan latihan yang direncanakan dan disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan. Banyak cara (metode) tertentu yang dapat digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan. Artinya tidak cukup hanya menggunakan suatu metode untuk mencapai tujuan latihan. Teknik olahraga adalah suatu bentuk keterampilan motorik (gerakan) dalam olahraga atau cabang olahraga tertentu yang secara kualitas dapat dievaluasi melalui pengamatan (observasi) ciri-ciri koordinasi gerakan. Peningkatan kualitas teknik cabang olahraga dapat dilakukan melalui pengulangan bentuk ketrampilan teknik yang dipelajari dan didukung oleh faktor kondisi fisik yang diperlukan serta penggunaan metode latihan yang tepat.

Pembinaan komponen teknik dalam olahraga memerlukan pendekatan dan cara yang berbeda dengan pembinaan dan latihan untuk peningkatan kondisi fisik. Metode latihan teknik menurut Rothig & Grossing dalam Syafruddin (2012) “Dapat dibedakan berdasarkan dua sudut pandang yaitu: (a) tinjauan dari sudut pandang orang yang berlatih atau atlet dan (b) dari sudut pandang pelatih atau orang yang melatih”. Jika ditinjau dari sudut pandang orang yang berlatih atau atlet, maka metode latihan teknik dapat dibedakan atas *training* aktif (*actives training*), *training* observasi (*observatives training*), dan *training* mental (*mentales training*).

Latihan drill menurut Roestiyah N.K (2001) latihan drill dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melakukan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih baik dari apa yang telah dipelajari. Latihan yang praktis mudah dilakukan dan teratur melaksanakan membina anak dalam meningkatkan penguasaan keterampilan itu, bahkan mungkin siswa dapat memiliki ketangkasan itu dengan sempurna. Selanjutnya menurut Suagiyo dalam Dulung (2014) latihan drill adalah latihan berkali-kali atau terus menerus terhadap apa yang dipelajarinya, karena hanya dengan melakukan secara teratur, pengetahuan atau keterampilan itu dapat disempurnakan. Kemudian menurut Sagala (2003) latihan drill adalah latihan yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari.

Dari pendapat beberapa para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill adalah suatu model latihan yang dilakukan berulang, atau mengulang-ulang suatu keterampilan oleh peserta didik, dalam bentuk pergerakan mengatur posisi siap dan jarak pukul sesuai arah datangnya bola, pergerakan ini dilakukan dalam bentuk melangkah atau berlari mendekati bola atau bergeser untuk mengatur jarak pukul dengan bergerak ke depan, ke belakang, kanan, kiri, serong dan sebagainya sehingga keterampilan yang masih sulit dilakukan dapat disempurnakan dengan metode latihan ini. Dihubungkan dengan permasalahan yang akan diteliti yakni mengenai kemampuan dalam melakukan *groundstroke*, maka latihan drill ini merupakan metode yang dapat meningkatkan keterampilan kita dalam melakukan *groundstroke*.

Latihan adalah suatu proses aktifitas fisik yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tingkatan beban kian bertambah. Menurut Rothig dalam

Syafruddin (2012) mengatakan “Latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk bervariasi” dan menurut Irawadi (2019) “Latihan adalah kegiatan atau aktifitas fisik yang dilakukan secara berulang ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau keterampilan gerak tertentu”

Dalam suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan latihan yang akan dicapai, metode dan materi yang diberikan atau digunakan untuk mencapai tujuan tersebut serta sarana dan prasarana yang diperlukan. Menurut Irawadi (2013) “Program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun sedemikian rupa sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu dan tujuan tertentu”.

Latihan tanpa terukur sulit untuk mengukur dan memprediksi pengaruhnya oleh sebab itu, dalam menyusun suatu program latihan harus jelas dan tepat takarannya. Agar tidak salah dalam menetapkan takaran latihan, terlebih dahulu dilakukan pengukuran tentang kemampuan atlet atau anak latih yang akan dilatih. Berdasarkan hasil pengukuran inilah takaran atau beban latihan ditentukan

B. METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, Desain penelitian ini adalah “*The One Group Pre Test Post Test Desain Group*”. Adapun tempat penelitian ini adalah di lapangan Tenis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang terletak di kampus Universitas Negeri Padang itu sendiri. Sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 14 April 2019 sampai dengan 25 May 2019. Jadwal latihan dilakukan 3 kali dalam satu minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah tenis lapangan dasar tahun 2019 semester genap dengan jumlah 40 orang.

Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi maka pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan cara undian. Yaitu dengan membagikan kertas kecil-kecil yang telah dituliskan nomor atau tanda menentukan sampel, sehingga nomor atau tanda yang terambil itulah yang merupakan sampel penelitian. Karena mempertimbangkan kemampuan dan resiko yang akan peneliti terima, peneliti mengambil 13 orang sampel untuk mewakili dari populasi . Instrument tes kemampuan *Groundstroke* di ukur dengan *Hewitt Tennis Achievement test*. Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan dasar bermain tenis yakni, kemampuan *groundstroke*

forehand dan *backhand*. Validitas tes berkisar antara 0,52 – 0,93 dan reliabelitas tes diperoleh 0,78. Dalam Buku Tes Pengukuran (Aryadi, 2005:61) Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh metode latihan drill terhadap peningkatan kemampuan *Groundstroke* Mahasiswa FIK UNP. Maka data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus statistik teknik analisis “Uji t”.

C. HASIL PENELITIAN

1. Hasil Tes Awal (*Pre test*) *Groundstroke* Mahasiswa FIK UNP

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre Test*) *Groundstroke* Mahasiswa FIK UNP.

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolute	Relatif
1	7 – 12	4	31%
2	13 – 18	5	38%
3	19 – 24	3	23%
4	25 – 30	0	0%
5	31 – 36	1	8%
	Jumlah	13	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas untuk data *pre test groundstroke*, diperoleh hasil dari 13 orang sampel, 4 orang (31%) berkisar antara (7 – 12), 3 orang (38%) berkisar antara (13 – 18), 3 orang (23%) berkisar antara (19 – 24), 0 orang (0%) berkisar antara (25 – 30), 1 orang (8%) berkisar antara (31 – 36).

2. Hasil Tes Akhir (*Post test*) *Groundstroke* Mahasiswa FIK UNP

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post Test*) *Groundstroke* Mahasiswa FIK UNP

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolute	Relatif
1	14 – 18	4	31%
2	19 – 23	5	38%
3	24 – 28	2	15%
4	29 – 33	1	8%
5	34 – 38	1	8%
	Jumlah	13	100%

Dan untuk hasil *Post-Test* diperoleh hasil dari 13 orang sampel, 4 orang (31%) berkisar antara (14 – 18), 5 orang (38%) berkisar antara (19 – 23), 2 orang (15%) berkisar antara (24 – 28), 1 orang (8%) berkisar antara (29 – 33), 1 orang (8%) berkisar antara

(34 – 38).

Di sini terlihat bahwa kemampuan *groundstroke* mahasiswa tidak sama sebelum dan setelah diberikan metode latihan drill. Hal ini didasari atas perolehan rata hitung kemampuan *groundstroke* pada tes awal yaitu 16 sedangkan perolehan rata hitung kemampuan *groundstroke* pada tes akhir setelah melakukan metode latihan drill adalah 22, artinya terjadi penambahan kemampuan rata-rata sebanyak 6 poin. Dapat dilihat pada tabel rangkuman hasil pengujian hipotesis berikut.

<i>Groundstroke</i>	N	Mean	SD	t_{hitung}	α	t_{tabel}	Hasil uji
<i>Tes awal</i>	13	16	6,46	3,41	0,05	1,77	Signifikan
<i>Tes akhir</i>		22	6,01				

D. PEMBAHASAN

Terdapat pengaruh metode latihan drill secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *groundstroke* tenis lapangan mahasiswa FIK UNP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dilapangan, membuktikan bahwa terdapat pengaruh metode latihan drill terhadap peningkatan kemampuan *groundstroke* mahasiswa FIK UNP. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, terlebih dahulu diketahui kemampuan awal menggunakan tes awal. Berdasarkan hasil tes tersebut ternyata kemampuan *groundstroke* diperoleh rata-rata pada saat *pre-test* yaitu sebesar 16. Namun setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan drill maka terjadi peningkatan dengan rata-rata menjadi 22.

Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 3,41 yang lebih besar dari t_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0.05$ sebesar 1,77. Dengan hasil penelitian ini berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *groundstroke* mahasiswa FIK UNP.

Metode latihan drill adalah suatu bentuk latihan yang dilaksanakan dengan cara memberikan suatu program yang direncanakan dan disusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang atau terus menerus, dalam bentuk pergerakan mengatur posisi siap dan jarak pukul sesuai arah datangnya bola. Pergerakan ini dilakukan dalam bentuk melangkah atau berlalari mendekati bola atau bergeser untuk mengatur jarak

pukul dengan bergerak ke depan, ke belakang, kanan, kiri, serong dan sebagainya. Gerakan ini merupakan gerakan yang dilakukan dengan gerakan *sprint* untuk maju atau serong ke depan, langkah *step* untuk kesamping kanan, kiri, dan gerakan mundur untuk kebelakang dan serong kebelakang

Dengan demikian apabila latihan dengan metode drill dilakukan dengan serius dan sesuai intruksi maka akan dapat meningkatkan kemampuan *groundstroke* menjadi lebih baik, sehingga disaat permainan maupun pertandingan akan menjadikan sebuah keunggulan bagi dalam mencetak poin.

Tapi tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang di capai, seperti intensitas, durasi, volume, frekuensi dan interval dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode latihan drill terhadap peningkatan kemampuan *groundstroke* tenis lapangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Adnan, Aryadie.(2005). *Buku Ajar : Tes Pengukuran Dan evaluasi*. Padang: FIK UNP.
- Arifin, Zaenal. (2012). *Pengaruh Latihan Forehand Drive terhadap KemampuanMelakukan Forehand DriveTenis Lapangan Bagi Petenis Pemula*. Jurnal of Sport Science and Fitness (Online). Vol.1 No.2 (<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/1531>). Diakses 15 April 2019.
- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur PEnelitian Suatu Pendekatan Prakti*. Jakarta: Rineka Cipta.
- A. Palmizal. (2011.) *Pengaruh Metode Latihan Global terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand dalam Permainan Tenis*. (Online). Vol.1 No.2 (<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2029>). Diakses 13 April 2019
- Brown, Jim.(2007). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Candra, Basukisna Setya (2014). *Penerapan Model Pembelajaran Drill And Practice terhadap Hasil Belajar Chest Pass Pada X SMA Negeri 1 Kota Mojokerto*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. (Online). Vol.2 No.1. (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/8167>), diakses 15 April 2019.
- Dulong, Mohammad Nasir (2014). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Chest Pass Pada Permainan Bola Basket*. Other thesis, Universitas Negeri Gorontalo. (Online). (<http://eprints.ung.ac.id/1980/>), diakses 30 Januari 2019).
- Fahmi Seff, Roy Widyonarto Marison, Yasep Setiakarnawijaya. (2017). *Tingkat Keberhasilan Groundstroke Forehand dan Backhand Pemain Tim Nasional Tenis Lapangan Indonesia Pada Pertandingan Davis Cup Antara Indonesia Vs Vietnam Maret 2016 Di Solo*. Jurnal Ilmuash Sport Education and Education. (Online). Vol.1 No.1 (<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/issue/view/131>). Diakses 18 April 2019
- Irawadi, Hendri. (2016). *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Padang: Wineka Media Malang.
- _____ . (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang. FIK UNP Malang.
- Kriese, C. 1999. *Total Tennis Training*. Michigan: Master Press Published
- Perdana, Khandian Gilang (2012). *Perbedaan Latihan Forehand Drive Menggunakan Arah Bola Depan Belakang Dan Posisi Pemain Maju Mundur terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive pada Petenis Klub Phapros Semarang Tahun 2012*. Unnes Journal of Sport Sciences. (Online). Vol.4 No.2, (<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>, diakses 23 Januari 2019)
- Roestiyah NK (2001). *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sagala, Syaiful (2003). *Konsep dan Makna Belajar Mengajar*. Bandung: Alfabeta.
- Setyohardani, Ferry Cahyo (2015). *Perbedaan Latihan Drive Menggunakan Arah Bola Depan- Belakang Dan Kanan-Kiri Pada Tenis*. Unnes Journal of Sport Sciences. (Online). Vol.4 No.2 (<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>). diakses 23 Januari 2019.
- Soniawan, V. *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola*.
- Syafruddin.(1999). *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*.FIK. UNP: Padang.
- _____.(2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga. (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.