

Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kemampuan *Groundstroke*

Intan Ulha, Hermanzoni

ABSTRAK : Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP. Jenis penelitian adalah Pra-Eksperimen. Desain dalam penelitian ini menggunakan *the one groups pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian adalah atlet tenis PTL UNP yang berjumlah 15 orang dengan atlet putra 7 orang dan atlet putri 8 orang. Sampel diambil melalui teknik *purposive sampling* dimana sampel dapat dipilih menurut pertimbangan peneliti, yaitu atlet putri 7 orang. Instrumen untuk mengukur kemampuan *groundstroke* atlet adalah *hewwit tennis achievement test*. Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke*, diperoleh rata-rata sebesar 14,14 pada *pre-test* menjadi 17,43 pada *post-test* ($t_{hitung} 2,304 > t_{tabel} 1,94$).

Kata Kunci: *footwork*, kemampuan *groundstroke*

PENDAHULUAN

Cabang olahraga tenis diminati oleh olahragawan untuk mengembangkan prestasi olahraga, Beberapa turnamen yang diselenggarakan mulai dari tingkat daerah, nasional hingga internasional yang digelar setiap tahun. Maka usaha pengembangan dan pembinaan untuk prestasi tidak lepas dari peranan faktor diantaranya adalah : sarana prasarana, metode latihan yang tepat, serta pendekatan ilmiah dalam pengembangan prestasi olahraga tenis. Usaha-usaha berkaitan dengan peningkatan prestasi dan segala permasalahan yang ada harus dipecahkan dan di selesaikan agar prestasi optimal dapat tercapai, salah satunya dapat kita lihat pada klub pelatihan tenis lapangan (PTL) UNP.

Adapun faktor-faktor berpengaruh dalam pencapaian prestasi olahraga di tinjau dari aspek psikis meliputi: ada keinginan dan harapan, motivasi yang kuat, disiplin yang tinggi, punya komitmen, memiliki semangat juang, kecerdasan bermain, punya percaya diri, mampu berkerjasama, mampu berkomunikasi, sabar, sportif, jujur dan ikhlas. Irawadi (2011 : 6). Jika seorang petenis telah memiliki kematangan mental untuk bertanding, maka atlet dapat menerapkan semua teknik yang telah dilatih dan dipelajari.

Seorang pemain tenis yang baik adalah pemain yang mampu memenagkan pertandingan-pertandingan yang diikutinya. Pemain demikian disebut sebagai petenis berpersatsi. Petenis

berprestasi biasanya memiliki kemampuan seperti mempunyai kualitas kondisi fisik yang baik menguasai teknik-teknik memukul, menguasai strategi dan taktik bertanding, dan memiliki kematangan mental. Faktor- faktor tersebut merupakan kemampuan yang mutlak dimiliki oleh seorang pemain tenis untuk berprestasi.

Untuk mencapai perstasi yang diinginkan seorang pemain tenis tidak hanya cukup memiliki mental saja, tetapi harus terampil dalam memukul, memiliki kondisi fisik yang bagus dan menguasai strategi dan taktik dalam bermain. Keempat faktor tersebut merupakan kemampuan-kemampuan yang mesti dimiliki oleh setiap petenis. Syarat menguasai permainan tenis lapangan seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik pukulan. Taknik dasar dalam bermain tenis lapangan meliputi *grip*, sikap berdiri, ayunan raket, kontak poin, dan *footwork* kemudian pukulan tersebut meliputi *service*., *groundstroke (forehand drive, backhand drive) volley*, dan *smash* (Irawadi, 2009 : 34)

Petenis yang bermain dengan baik harus memiliki *groundstroke* yang baik di kedua sisinya, sisi forehand dan backhand. Untuk dapat memiliki kemampuan *groundstroke* yang baik pada setiap petenis, maka mereka perlu menyadari dan menguasai tentang waktu laju bola yang erat kaitannya dengan *ready postion*. Bahtiar (2009:24) menyatakan “sikap siap (*ready position*) adalah sikap menanti pada waktu akan menerima atau bermain (*ralling*)”. Jadi *Ready position* merupakan tahap yang paling awal dari kegiatan memukul, karena hal ini bagian persiapan dan fase memukul. Semakin cepat seorang pemain dapat bergerak atau beraksi terhadap pukulan lawan maka hasil dari pukulan akan menjadi lebih baik orang yang sikap biasanya lebih mudah bereaksi saat bola datang dibandingkan dengan orang yang kurang siap.

Pada kesempatan kali ini peneliti mengangkat *groundstroke* sebagai hal utama yang perlu dikuasai oleh seorang pemain tenis. Irawadi (2009:34) mengatakan bahwa *groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul terlebih dahulu dari lapangan permainan. Pukulan *groundstroke* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis, karena *groundstroke* adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain tenis.

Ada dua jenis pukulan *groundstroke*, yang pertama adalah *groundstroke forehand* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul dari arah sebelah kanan ,bagi pemain memegang raket dengan tangan bagian tangan. Sebaliknya dari arah sebelah kiri bagi yang memegang raket dengan tangan kiri. Yang kedua *groundstroke backhand* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul dari arah sebelah kiri, bagi pemain yang memegang raket dengan tangan bagian kanan.

Sebaliknya dari arah sebelah kanan bagi pemain yang memegang raket dengan tangan kiri. Irawadi (2011 : 35-42)

Melaksanakan pukulan dalam permainan tenis lapangan dibagi menjadi beberapa fase atau tahapan-tahapan kegiatan memukul yaitu fase awal (persiapan), fase utama, dan fase terakhir. Fase utama kegiatannya adalah memindahkan posisi raket dari depan ke arah belakang (*backswing*), yang bertujuan membuat awalan untuk melakukan fase utama, fase utama kegiatannya adalah memindahkan posisi raket ke depan (*forewardswing*) untuk menembak atau memukul bola, sampai benar-benar terjadi tabrakan antara raket dan bola (*point of impact*). Fase akhir kegiatannya adalah suatu kegiatan lanjutan gerakan memukul setelah terjadi tabrakan dengan bola, gerakan raket di teruskan sampai pada titik tertentu (*follow through*), (Irawadi, 2009: 19).

Di dalam permainan tenis kondisi fisik merupakan hal yang paling utama yang harus dimiliki. Kondisi fisik khususnya yang didasarkan atau dibutuhkan teknik dan taktik dalam olahraga tenis adalah *footwork*. *Footwork* (pergerakan kaki) merupakan kemampuan dalam mengatur kerja kaki dalam menepeng tugas memukul. Kemampuan *footwork* merupakan bagian penting dalam proses memukul, karena *footwork* adalah salah satu bagian dari kegiatan memukul dalam bermain tenis. Para pakar tenis sering mengatakan bahwa bermain tenismu ditentukan oleh kualitas pergerakan kakinya. Unsur pertama adalah unsur kecepatan bergerak, dan unsur kedua adalah unsur merubah arah gerak. Kemampuan bergerak berpindah tempat sangat tergantung pada kemampuan kaki (*footwork*). Artinya semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudahlah ia berpindah posisi. Inti dari latihan *footwork* ini adalah membuat gerakan kaki yang bervariasi sehingga melatih seseorang agar lebih mudah bergerak dan lebih mudah mengatur posisi yang diinginkan pada saat akan memukul bola.

Berdasarkan penjelasan di atas, apa bila pukulan *groundstroke* dilakukan dengan teknik yang benar dan didukung dengan kondisi fisik yang baik, bergerak dengan cepat dan tepat, maka menghasilkan pukulan *groundstroke* yang baik dan sesuai yang diinginkan. Hal ini tidak terlepas dari peranan kondisi fisik dan teknik yang baik untuk dapat memperoleh prestasi yang optimal.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen (Experimental). populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis PTL UNP dan sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling*. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes ***Hewitt Tennis Achievement Test*** pada sampel sesuai dengan kebutuhan penelitian yaitu tes awal dan tes akhir. Untuk memperoleh tentang hasil penelitian maka dilakukan pengontrolan melalui rancangan validitas

internal dan eksternal. Data dianalisis dengan menggunakan uji statistic memakai rumus “uji t”. Rumus yang digunakan untuk menghitung efektifitas perlakuan

HASIL

Dari hasil *pre-test* diperoleh nilai terendah 10, nilai tertinggi 19, rata-ratanya adalah 14,14 dan standar deviasinya adalah 3,532. Dari hasil *post-test* setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan diperoleh nilai terendah 10, nilai tertinggi 27, rata-ratanya adalah 17,43 dan standar deviasinya adalah 5,940.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data *Pre-Test* Kemampuan *Groundstroke* Atlet Tenis PTL UNP

Kategori	Batas Skala	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
Kurang Sekali	≤ 5	0	0
Kurang	6 - 11	2	28,57
Cukup	12 - 17	4	57,14
Baik	18 - 24	1	14,29
Baik Sekali	≥ 25	0	0
Jumlah		7	100

Berpedoman pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* dengan kategori baik sebanyak 1 orang (14,29%), kategori cukup sebanyak 4 orang (57,14%), kategori kurang sebanyak 2 orang (28,57%), sedangkan kategori baik sekali dan kategori kurang sekali tidak ada (0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data *Post-Test* Kemampuan *Groundstroke* Atlet Tenis PTL UNP

Kategori	Batas Skala	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
Kurang Sekali	≤ 5	0	0
Kurang	6 - 11	1	14,29
Cukup	12 - 17	3	42,86
Baik	18 - 24	2	28,57
Baik Sekali	≥ 25	1	14,29
Jumlah		7	100

Selanjutnya pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* dengan kategori baik sekali 1 orang (14,29%), kategori baik sebanyak 2 orang (28,57%), kategori cukup sebanyak 3 orang (42,86%), kategori kurang sebanyak 1 orang (14,29%), sedangkan kategori kurang sekali tidak ada (0%).

Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan melakukan analisis *t-test*, sebelum melakukan analisis *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari yang berdistribusi normal atau tidak, dengan menggunakan statistik uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kemampuan *Groundstroke*

Kelompok	L_{hitung}	L_{tabel}	keterangan
<i>Pre-test</i>	0,165	0,300	Normal
<i>Post-test</i>	0,174		

Berdasarkan hasil uji normalitas kedua kelompok penelitian di atas didapat harga L_{hitung} yang diperoleh lebih kecil dari L_{tabel} . Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis.

Terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan *Footwork* terhadap Kemampuan *Groundstroke* Atlet Tennis PTL UNP

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*). Berdasarkan hasil tes tersebut ternyata kemampuan *groundstroke* diperoleh rata-rata pada saat *pre-test* sebesar 14,14, namun setelah diberikan perlakuan dengan latihan *footwork* sebanyak 16 kali, maka terjadi peningkatan dengan rata-rata menjadi 17,43 pada *post-test*. Dengan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP, hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 2,304 yang lebih besar dari t_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 1,94.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat kita simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP. Pada cabang olahraga tenis lapangan *footwork* sangat dibutuhkan salah satunya untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke* seorang atlet. Salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke* yaitu dengan latihan *footwork*.

Latihan *footwork* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *groundstroke*, seperti studi yang dilakukan peneliti pada atlet tenis PTL UNP. Oleh sebab itu, hal ini dapat menjadi masukan bagi para pelatih tenis untuk memilih latihan daya tahan menggunakan latihan *footwork* dalam program latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke* atlet guna mendapatkan hasil yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan.

Hal ini dikarenakan banyak faktor selain latihan *footwork* yang mempengaruhi kemampuan *groundstroke* tenis. Diantaranya adalah motivasi, mental, rasa percaya diri, kondisi fisik atlet saat melakukan tes dan kemampuan intelegensi serta sarana prasarana juga menentukan kemampuan *groundstroke* seorang atlet. Adapun makna motivasi menurut Syahrastani (1999 : 64), motivasi diartikan sebagai penggerak yang ada dalam diri seseorang. Hal yang serupa dikemukakan juga oleh Irawadi (2010 : 7), motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak tingkah laku individu dalam memenuhi kebutuhan (mencapai tujuan). Jadi, tergambar dengan jelas kalau motivasi juga faktor penentu keberhasilan bermain tenis atlet selain dari metode latihan *footwork*.

Begitu juga dengan faktor mental yang juga mempengaruhi kemampuan *groundstroke* tenis, dan kesalahn umum dari pada pelatih dan atlet kita yaitu sering mengabaikan aspek mental yang sangat penting dalam mencapai prestasi. Sering diabaikan karena dalam berlatih, pelatih cenderung mempersiapkan atlet untuk selalu menekankan pada latihan penguasaan teknik, fisik, taktik serta pembentukan *skill* semata. Kemudian rasa percaya diri atlet, menurut Syahrastani (1999 : 75), rasa percaya diri dalam olahraga adalah suatu sikap yang mampu untuk mengatasi segala kesulitan, perubahan, frustrasi atas kegagalan, gangguan atau krisis emosional dengan penuh keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Begitu juga dengan faktor kemampuan intelegensi, kondisi fisik atlet serta sarana dan prasarana pada saat latihan. Jika semua aspek di atas teraktualisasi dalam latihan dan ditambah dengan latihan *footwork* ini, maka itu akan mampu meningkatkan kemampuan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP dengan peningkatan yang sangat luar biasa, namun hal itu juga tidak akan lepas dengan tingkat kedisiplinan atlet tersebut dalam melaksanakan latihan.

Dari hasil penelitian tersebut, maka disarankan kepada pelatih untuk memilih metoda latihan *footwork* untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke* atlet. Sebab latihan *footwork* dapat dilakukan di lapangan tenis. Latihan ini tidak membutuhkan banyak alat dan juga mudah dalam pelaksanaan di lapangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan dan saran sebagai berikut: Latihan *footwork* meningkatkan kemampuan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP, secara bermakna dapat dibuktikan dengan data $t_{hitung} = 2,304 > t_{tabel} = 1,94$. dengan rata-rata 14,14 pada *pre-test* dan 17,43 pada *post-test*.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Suka Bumi

Bahtiar, Syahrial. (2008). *Peningkatan Prestasi Tenis Lapangan*. Malang: Wineka Media

Btow,jim (2007). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Rajagrafindo Pesada.

Irawadi, Hendri. (2009). *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Padang :Wineka Media Malang

Irawadi, Hendri. (2011). *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Padang :Wineka Media Malang

Syahrastani. (1999). *Psikologi Olahraga*. Padang: UNP Press

Tungkudang. James.(2006). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta :Cerdas Jaya-Jaya

Zulhilmi. (1999). *Buku Ajar Tenis Dasar*. Padang : DIP Proyek UNP Padang.