

**PENGARUH LATIHAN *HIGHES RALLY FOREHAND* DAN LATIHAN  
*FEEDING FOREHAND* TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND DRIVE*  
TENIS LAPANGAN ATLET KOTA PARIAMAN TENIS CLUB**

Dewi Angraini<sup>1</sup>, Adnan Fardi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang.

E-mail: dewiangraini0233@gmail.com<sup>1</sup>, adnanfardi.fik@unp.ac.id<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian adalah masih seringnya petenis KTC Kota Pariaman melakukan kesalahan dalam pukulan *forehand drive*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *highes rally forehand* dan *feeding forehand* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* tenis lapangan petenis Kota Pariaman Tennis Club. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November s.d Desember 2019 di lapangan tenis Karan Aur Kota Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tenis KTC kota Pariaman yang berjumlah 12 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang atlet. Instrumen penelitian ini adalah tes *Hewitt Tennis Acheivesment*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji t. Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat pengaruh latihan *highes rally forehand* terhadap kemampuan *forehand drive* tenis lapangan Kota Pariaman Tennis Club ( $t_{hitung} = 7,63 > t_{tabel} 2,01$ ) dimana dari rata-rata 14,50 meningkat menjadi 28,50. 2) Terdapat pengaruh latihan *feeding forehand* terhadap kemampuan *forehand drive* tenis lapangan petenis Kota Pariaman Tennis Club ( $t_{hitung} = 6,48 > t_{tabel} 2,01$ ) dimana dari rata-rata 14,25 meningkat menjadi 26,42. 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan *highes rally forehand* dan *feeding forehand* terhadap kemampuan *forehand drive* tenis lapangan petenis Kota Pariaman Tennis Club, dengan nilai  $t_h = 0,80 < t_t = 2,01$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $0,80 < 2,01$ ).

**Kata Kunci:** latihan *highes rally forehand*, latihan *feeding forehand*, kemampuan *forehand drive*.

**PENDAHULUAN**

Olahraga ialah suatu aktivitas fisik yang banyak dilakukan oleh masyarakat, bahkan sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri. Olahraga permainan, salah satunya adalah olahraga tenis.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah sangat berkembang di Indonesia adalah tenis lapangan. Permainan ini telah mengalami banyak perubahan hingga sekarang. Permainan ini dilakukan di berbagai jenis lapangan dengan permukaan yang

berbeda. Lapangan dengan permukaan keras (*Hard court*), tanah liat (*gravel*), dan lapangan rumput. Lapangan permainan yang terpisah oleh net dibagi lagi menjadi tiga bagian, satu bagian belakang dan dua depan (daerah servis). Lapangan beserta bagian ini dipisahkan dengan garis-garis putih yang merupakan bagian dari lapangan tempat bermain tenis. Ide permainan tenis adalah mematikan bola di daerah lawan dan mempertahankan bola agar tidak mati di daerah sendiri dengan cara selalu berusaha memukul bola ke daerah lawan. Poin akan diperoleh jika bola berhasil dimatikan di daerah lawan atau lawan tidak mampu mengembalikan bola. Permainan ini bisa dilakukan oleh dua orang yang berlawanan (tunggal), atau dengan dua pemain secara berpasangan (ganda). Adapun teknik dasar dalam tenis lapangan di antaranya yaitu *forehand*, *backhand*, dan *service*. Teknik-teknik yang disebutkan itu merupakan teknik yang penting sekali dalam olahraga tenis lapangan.

Tenis adalah salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat termasuk di Indonesia. Perkembangan tenis ini disebabkan karena tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang mulai dari anak-anak, orang dewasa, sampai orang tua sekalipun. 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 memperdulikan usiamaupun jenis kelamin. Demikian populernya olahraga tenis lapangan hingga terjadi persaingan ketat antar pemain.

Tenis lapangan adalah olahraga yang dapat di mainkan antara 2 pemain (*single*) dan 2 pasangan (*double*). Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola, tujuan dari permainan ini adalah mencari *point* dengan memukul bola ke segala arah yang sudah di tentukan dalam peraturannya, sehingga lawan tidak mampu menjangkau bola dan terjadi *point* (Seff, Marison & Setiakarnawijaya dalam Prasetiono, 2018). 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 (Arifin, 2012).

Dalam suatu permainan yang sifatnya bertanding, tujuan utamanya dalam permainan itu adalah memukul bola sejauh-jauhnya dan masuk ke dalam garis lapangan lawan sehingga lawan sulit untuk mengejar bola tersebut atau dengan kata lain lawan tidak dapat mencapai bola itu atau kalau lawan dapat mengembalikan bola, bola tersebut menyangkut di net atau keluar dari garis lapangan. Bermain tenis bukan hanya sekadar memukul bola agar dapat melampaui net dalam batas-batas lapangan permainan tenis, tetapi diperlukan syarat tertentu. Dalam olahraga tenis banyak factor yang dapat mempengaruhi hasil sebuah pertandingan, seperti fisik, tehnik, taktik, mental, dan strategi (Seff, 2017). Syarat utama adalah mempunyai teknik dasar yang benar dan memiliki kondisi fisik yang prima dalam pertandingan, sehingga atlet dapat bermain secara profesional.

Teknik dasar merupakan rangkaian-rangkaian gerakan dalam suatu cabang olahraga dalam memainkan olahraga tersebut. Pada cabang olahraga tenis lapangan, teknik-teknik dasar adalah fondasi awal saat kita bermain. Ada beberapa teknik-teknik dasar menurut (Hariadi dalam Sianipar, 2018), yaitu: (1) teknik dasar memegang raket, (2) teknik dasar *forehand drive*, (3) teknik *dasar backhand drive*, (4) teknik dasar *service*, (5) teknik dasar *volley*.

Jenis pukulan yang paling efektif untuk menyerang dalam permainan tenis meja ialah *forehand drive*. Seorang pemain memerlukan pukulan *fo-rehand* untuk menyerang dengan sisi *fore-hand*. Pukulan *forehand* bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash* (Ramadhani, 2014 dan Royana, 2019).

Pukulan *forehand* sangat umum dilakukan dalam olahraga tenis meja, dibandingkan dengan *backhand*, saat melakukan *forehand* posisi badan terbuka, sehingga lengan leluasa dalam melakukan *follow through* saat melakukan pukulan *forehand*, dan laju bola akan lebih cepat menuju sasaran. Sedangkan pukulan *backhand* posisi badan agak tertutup, sehingga posisi lengan kurang leluasa saat melakukan pukulan yang mengakibatkan bola tidak terlalu cepat melajunya (Setyawan, 2018).

Teknik *Forehand drive* memiliki bagian-bagian, Murti (2002:23), 1) *forehand top spin* yaitu pukulan yang dilakukan dengan memberikan putaran bola kedepan, dalam pengambilan bola raket dibawah bola diayun kedepan. Diantara berbagai jenis pukulan, topsin merupakan pukulan paling aman untuk pemain baik

tingkat dasar maupun lanjutan. 2) *forehand drive* atau *flat* pada prinsipnya sama, namun ada sedikit perbedaan saat melakukan *backswing*, *forehand top spin* saat melakukan *backswing* raket di bawah bola namun pada *flat* atau *drive backswing* sama tinggi dengan bola sehingga memberikan efek mendatar pada jalannya bola. 3) *forehand slice*, *forehand* yang dilakukan dengan cara *backswing* tinggi dari pada bola dan waktu perkenaan bola sedikit diberikan sayatan sehingga bola berputar keatas. Lardner (2013:21), prinsip dasar dalam pelaksanaan pukulan *forehand* yaitu: (1) Memandang bola dengan cermat, (2) memperkirakan arah bola dari lawan, (3) mempersiapkan stroke sejak dini, (4) gerak kaki yang tepat, (5) keseimbangan yang kokoh, (6) kepekaan terhadap waktu/timing, (7) dan konsentrasi. Prinsip tersebut merupakan unsur-unsur pokok untuk melakukan pukulan dasar. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *forehand* terbagi atas tiga bagian yaitu *forehand topspin*, *forehand drive* atau *flat*, dan *forehand slice*.

Pukulan *forehand* adalah memukul bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap kedepan (Anggraini, 2018). Pada umumnya *forehand drive* adalah pukulan di sebelah kanan pemain. Dalam permainan tenis, pukulan-pukulan yang terbanyak di gunakan adalah *forehand*. Melaksanakan *forehand drive* dengan raket sama dengan memukul bola dengan tapak tangan. Pukulan *forehand* lebih keras dibandingkan dengan pukulan *backhand*, selain itu setengah dari seluruh pukulan tenis lapangan adalah *forehand* (Brown, 2007: 31).

Latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal (Fatmala, 2015). Latihan atau *training* olahraga ialah persiapan individu maupun persiapan-persiapan tim dalam bidang kondisi fisik, teknik, taktik dan psikis (mental) yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet. Latihan yang di perlukan harus sistematis dan terarah. Maksud dari sistematis adalah latihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, sesuai jadwal, sesuai pola dengan sistem tertentu, secara berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks agar nantinya bisa mencaapai tujuan yang di harapkan. Untuk itu cara meningkatkan prestasi atlet tersebut harus didasari pada program latihan yang baik.

Tujuan latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan ketrampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental. Berbagai informasi atau ilmu pengetahuan harus diketahui dan dipelajari oleh setiap pelatih maupun atletnya.

Latihan *drive* dengan bentuk latihan *Highest Rally* merupakan salah satu bentuk variasi latihan guna menambah atau meningkatkan kemampuan pukulan terhadap bola. Latihan ini agar anak dapat belajar mengontrol bola dan mengetahui kesalahan atau dapat secara langsung melakukan perbaikan terhadap bola. Bentuk latihan *Highes rally forehand* merupakan bentuk latihan yang dapat digunakan karena dapat menambah akurasi dan pergerakan kaki dengan baik dan tentunya akan sangat berguna untuk kemampuan *forehand drive*.

Tahapan dalam latihan *Highest Rally* ini adalah sebagai berikut : pemain (A) melakukan *rally* dengan pemain (B) dengan *forehand drive* dan diberi 4 bola. Untuk pemain (C) dan pemain (D) juga sama, *rally* dengan *forehand drive*, setelah melakukan *drill* ini kemudian pemain C dan D bertukar tempat untuk melakukan *drill* yang berbeda, begitu juga dengan pemain A dan B. Setelah selesai kemudian bergantian dengan pemain atau peserta latihan yang lain.

Keuntungan kemampuan latihan *drive* dengan *Highest Rally* adalah dapat mengetahui kesalahannya, sehingga lebih cepat anak dapat memperbaiki kesalahan pukulan, waktu penguasaan teknik *drive* lebih cepat, faktor kesulitannya relatif lebih sedikit. Kerugian latihan *drive* dengan *Highest Rally* adalah subjek dalam melakukan latihan akan merasa cepat jenuh, karena hanya melakukan satu gerakan pukulan *drive*.

Yang di maksud latihan *forehand drive* dengan *feeding* (mengumpan) dalam latihan ini adalah cara melatih pukulan *forehand drive* dengan cara pengumpan (p) berdiri di depan net dengan jarak kurang lebih 1 sampai 1,5 meter, subjek melakukan latihan memukul *forehand drive* sebanyak 10 kali, yang di lakukan dari *baseline*. Keuntungan dari bentuk latihan ini adalah anak melakukan latihan tahap demi tahap di sesuaikan kekuatan dan kemampuan saat memukul, anak juga bisa menempatkan bola sesuai keinginan. Hal ini dapat di artikan dengan pernyataan lutan (1988 : 113) bahwa latihan di *feeding* (mengumpan) sama dengan *mass practice*, yaitu kegiatan latihan yang

di lakukan dalam satu rangkaian dengan selang waktu yang amat kecil di antara kegiatan mencoba.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu adalah penelitian mencari hubungan sebab akibat kehidupan nyata, dimana pengendalian perubahan sulit atau tidak mungkin dilakukan, pengelompokan secara acak mengalami kesulitan, dan sebagainya. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *highes rally forehand*, bentuk latihan *feeding forehand* terhadap kemampuan pukulan *forehand drive* serta untuk melihat perbedaan pengaruh latihan pada Atlet KTC Kota Pariaman . Penelitian ini memiliki dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Variabel bebas (X) yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu Bentuk latihan *highes rally forehand* (X<sub>1</sub>) dan bentuk latihan *feeding forehand* (X<sub>2</sub>) sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan pukulan *forehand drive* pada tenis lapangan (Y). Penelitian ini adalah *two group pretest posttest design* untuk membagi sampel menjadi seimbang atau homogen menggunakan *ordinal matching pairing*.

Penelitian ini diadakan di lapangan tenis Karan Aur KTC Kota Pariaman. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai bulan November sampai dengan desember 2019. Populasi pada Penelitian ini adalah seluruh petenis yang aktif mengikuti kegiatan latihan pada tahun 2019 yang berjumlah 12 orang yang terdiri dari 12 orang perempuan

Berdasarkan data dari pelatih atlet putra yang aktif latihan di PERBAKIN Bukittinggi berjumlah 12 orang. Pada penilitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara *total sampling*.

Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan dasar bermain tenis. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam bentuk test kemampuan *forehand drive* dilakukan dengan tes *Hewitt Tennis Acheivesment*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t.

## HASIL

**Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan petenis KTC Kota Pariaman Kelompok Latihan *Highes rally Forehand***

Berdasarkan analisis data tes awal *Pre Test* kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan, maka dari 6 orang sampel diperoleh skor maksimal = 18,5 dan skor minimal = 11. Kemudian diperoleh standar deviasi = 2,70 dan skor rata-rata = 14,50. Kemudian hasil tes akhir (*Post Test*) kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan, maka dari 6 orang sampel diperoleh skor maksimal = 33 dan skor minimal = 20. Kemudian diperoleh standar deviasi = 4,76 dan skor rata-rata = 28,50. Agar lebih jelasnya distribusi frekuensi dayatahan kekuatan otot lengan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan Kelompok *Highes rally Forehand*.

No	Kelas Interval	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		Kriteria
		Fa	Fr	Fa	Fr	
1	32	0	0.00	2	33.33	Baik sekali
2	25-31	0	0.00	3	50.00	Baik
3	17-24	1	16.67	1	16.67	Sedang
4	10-16	5	83.33	0	0.00	Kurang
5	9	0	0.00	0	0.00	Kurang Sekali
Jumlah		6	100	6	100	

**Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan petenis KTC Kota Pariaman Kelompok Latihan *Feeding Forehand***

Berdasarkan analisis data tes awal *Pre Test* kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan, maka dari 6 orang sampel diperoleh skor maksimal = 17 dan skor minimal = 11,50. Kemudian diperoleh standar deviasi = 2,07 dan skor rata-rata = 14,25. Kemudian hasil tes akhir (*Post Test*) kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan, maka dari 6 orang sampel diperoleh skor maksimal = 32 dan skor minimal = 22. Kemudian diperoleh standar deviasi = 4,22 dan skor rata-rata = 26,42. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan Kelompok *Feeding Forehand*.

No	Kelas Interval	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		Kriteria
		Fa	Fr	Fa	Fr	
1	32	0	0.00	1	16.67	Baik sekali
2	25-31	0	0.00	2	33.33	Baik
3	17-24	1	16.67	3	50.00	Sedang
4	10-16	5	83.33	0	0.00	Kurang
5	9	0	0.00	0	0.00	Kurang Sekali
Jumlah		6	100	6	100	

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *lillefors* dengan taraf nyata  $(\alpha) = 0,05$ .

Tabel 3. Uji Normalitas *Forehand Drive* Tenis Lapangan

No	Variabel	N	Lo	Lt	Distribusi
1	Kemampuan <i>forehand drive</i> tenis lapangan ( <i>Pre Test</i> ) Kelompok <i>Highes rally Forehand</i>	6	0.144	0.319	Normal
2	Kemampuan <i>forehand drive</i> tenis lapangan ( <i>Post Test</i> ) Kelompok <i>Highes rally Forehand</i>	6	0.172	0.319	Normal
3	Kemampuan <i>forehand drive</i> tenis lapangan ( <i>Pre Test</i> ) Kelompok <i>Feeding Forehand</i>	6	0.134	0.319	Normal
4	Kemampuan <i>forehand drive</i> tenis lapangan ( <i>Post Test</i> ) Kelompok <i>Feeding Forehand</i>	6	0.216	0.319	Normal

### Hipotesis Pertama

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh latihan *highes rally forehand* terhadap kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan petenis KTC Kota Pariaman”. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Beda Mean (Uji t) Kelompok *Highes rally Forehand*

Variabel		Rata-rata	N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Kemampuan <i>Forehand Drive</i>	<i>Pre Test</i>	14,50	6	7,63	2,01	Signifikan
	<i>Post Test</i>	28,50				

### Hipotesis Kedua

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh latihan *feeding forehand* terhadap kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan petenis KTC Kota Pariaman”.



Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Beda Mean (Uji t) Kelompok *Feeding Forehand*

Variabel		Rata-rata	N	thitung	ttabel	Keterangan
Kemampuan <i>Forehand Drive</i>	<i>Pre Test</i>	14,25	6	6,48	2,01	Signifikan
	<i>Post Test</i>	26,42				

### Hipotesis Ketiga

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat perbedaan pengaruh latihan *highes rally forehand* dengan *feeding forehand* terhadap peningkatan kemampuan *forehand drive* tenis lapangan petenis KTC Kota Pariaman .”. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel		Rata-rata	N	thitung	ttabel	Keterangan
Kemampuan <i>Forehand Drive</i>	<i>Post Test</i> Kelompok Latihan <i>Highes Rally Forehand</i>	28,50	6	0,80	2,01	Tidak Signifikan
	<i>Post Test</i> Kelompok Latihan <i>feeding Forehand</i>	26,42				

## PEMBAHASAN

### Latihan *Highes rally Forehand* Berpengaruh Terhadap Peningkatan *Forehand Drive* Tenis Lapangan petenis KTC Kota Pariaman

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pengaruh latihan *highes rally forehand* terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive* tenis lapangan petenis KTC Kota Pariaman, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *highes rally forehand* terhadap peningkatan *forehand drive* tenis lapangan petenis KTC Kota Pariaman.

Latihan *highest Rally Forehand* merupakan salah satu bentuk variasi latihan guna menambah atau meningkatkan kemampuan pukulan terhadap bola. Latihan ini agar anak dapat belajar mengontrol bola dan mengetahui kesalahan atau dapat secara langsung melakukan perbaikan terhadap bola. Bentuk latihan *Highes rally forehand* merupakan bentuk latihan yang dapat digunakan karena dapat menambah akurasi dan pergerakan kaki dengan baik dan tentunya akan sangat berguna untuk kemampuan *forehand drive*.

### **Latihan *Feeding Forhand* Berpengaruh Terhadap Peningkatan *Forhand Drive* Tenis Lapangan Petenis KTC Kota Pariaman**

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal kemampuan *forhand drive* tenis lapangan petenis KTC Kota Pariaman. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pengaruh latihan *feeding forhand* terhadap peningkatan kemampuan *forhand drive* tenis lapangan petenis KTC Kota Pariaman, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *feeding forhand* terhadap peningkatan *forhand drive* tenis lapangan petenis KTC Kota Pariaman.

Adanya pengaruh latihan *feeding forehand* terhadap kemampuan *forehand* atlet tenis lapangan KTC kota pariaman karena latihan *feeding forehand* adalah latihan dimana atlet dilatih dengan mengutamakan kekuatan pukulan dan akurasi dalam pukulan *forehand*. Latihan ini bertujuan membuat kemampuan teknik *forehand* atlet menjadi meningkat terutama dalam akurasi dan kekuatan pukulan. Berbanding lurus dengan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu adanya peningkatan kemampuan *forehand* atlet KTC kota Pariaman. Oleh karena itu disarankan kepada pelatih tenis lapangan untuk memberikan program latihan *feeding forhand* kedalam setiap latihan yang diberikan kepada atlet tenis lapangan dalam rangka meningkatkan kemampuan *forehand drive* atlet.

### **Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Highes rally Forehand* dan *Feeding Forehand* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Lapangan petenis KTC Kota Pariaman**

Penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaan pengaruh latihan *highes rally forehand* dan *feeding forehand* dari dua kelompok sampel yang seimbang. Masing-masing kelompok sampel terdiri dari 6 orang dan diberikan perlakuan latihan yang berbeda. Perlakuan ini dilakukan bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh latihan *highes rally forehand* dan *feeding forehand* terhadap peningkatan kemampuan *forehand drive* tenis lapangan.

Berdasarkan hasil penelitian yakni tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *highes rally forehand* dan *feeding forehand* terhadap peningkatan kemampuan *forehand drive*.

## KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan terhadap kelompok latihan *highes rally forehand* yang mana terdapat pengaruh latihan *highes rally forehand* terhadap kemampuan *forehand Drive* tenis lapangan petenis KTC Kota Pariaman ( $t_{hitung} = 7,63 > t_{tabel} 2,01$ ) dimana dari rata-rata 14,50 meningkat menjadi 28,50. Penelitian yang dilakukan terhadap kelompok latihan *feeding forehand* yang mana terdapat pengaruh latihan *feeding forehand* terhadap kemampuan *forehand* tenis lapangan petenis KTC Kota Pariaman ( $t_{hitung} = 6,48 > t_{tabel} 2,01$ ) dimana dari rata-rata 14,25 meningkat menjadi 26,42. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan *highes rally forehand* dan *feeding forehand* terhadap kemampuan *forehand Drive* tenis lapangan petenis KTC Kota Pariaman, dengan nilai  $t_h = 0,80 < t_t = 2,01$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan  $t_{hitung} < t_{tabel} (0,80 < 2,01)$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Atika., Triansyah, Andika dan Hidasari, Fitriana Puspa. 2018. *Pengaruh Media Pembelajaran Audio Visual Keterampilan Forehand Drive Tenis Meja Penjas Fkip Untan 2016*. Jurnal pendidikan dan pembelajaran khatulistiwa. Volume 7 Nomor 7
- Arifin, Zaenal., Soegiyanto dan Nugroho, Prapto. 2012. *Pengaruh Variasi Latihan Forehand Drive Terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive Tenis Lapangan Bagi Petenis Pemula*. Journal of Sport Sciences and Fitness. Volume 1 Nomor 2
- Fatmala, Andri. 2015. *Pengaruh Metode Latihan Multi Ball Terhadap Keterampilan Drive Tenis Meja Siswa Sd Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman*. Jurnal pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Volume 1 Nomor 1
- Prasentiono, Beni Agus dan Gandasari, Maharani Fatimah. 2018. *Model Rangkaian Tes Keterampilan Tenis Lapangan Pada Pemain Putra Kelompok Usia 12-14 Tahun*. Jurnal SPORTIF. Volume 4 Nomor 2
- Ramadhani, Arif., Saichudin dan Mu'arifin. 2014. *Pengaruh Latihan Multiball terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja Smp*. Jurnal Sport Science, Volume 4, Nomor 1, Tahun 2014
- Royana, Ibnu Fatkhu., Zhannisa, Utvi Hinda dan Herlambang, Tubagus. 2019. *Roll Spin: Media Latihan Pukulan Forehand Spin Dalam Tenis Meja Roll Spin: Forehand Spin Training Media In Table Tennis*. Jurnal SPORTIF. Volume 5 Nomor 1

- Seff, Fahmi., Marison, Roy Widyonarto dan Setiakarnawijaya, Yasep. 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 Ilmiah Sport Coaching and Education. Volume 1 Nomor 1
- Setyawan, Erwin., Safari, Indra dan Akin, Yogi. 2018. *Perbandingan Latihan Shadow Dengan Latihan Multiball Terhadap Frekuensi Pukulan Forehand Drive Tenis Meja*. Jurnal SPORTIVE. Volume 1 Nomor 1 2018
- Sianipar, Meta Anggita. 2018. *Perbedaan Pengaruh Latihan Forehand Drive Menggunakan Feeding Dengan Latihan Forehand Drive Groundstroke Ke Dinding Terhadap Hasil Forehand Drive*. Jurnal Prestasi. Volume 2 Nomor 4
- Syukur, Akbar Abu. 2018. *Hubungan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Panjang Forehand Bulutangkis Pb Cplus Co Semarang Kelompok Anak*. Laporan penelitian tidak diterbitkan. Semarang : Universitas PGRI Semarang