

PENGARUH METODE ELEMENTER TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN FOREHAND PEMAIN TENIS PEMULA PTL UNP

Fadhilul Alimi¹, Apri Agus²
Universitas Negeri Padang

Abstrak :

Masalah dalam penelitian ini adalah Makin buruknya penguasaan pukulan *forehand* tenis. Penulis menduga ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya penurunan penguasaan pukulan diantaranya metode latihan, motivasi berlatih yang menurun, sarana dan prasarana yang kurang memadai, jumlah pelatih tidak sebanding dengan jumlah atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas metode elementer terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand* pemain tenis PTL UNP.

Jenis penelitian ini adalah Quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian One Group *Pre Test –Post Test*. Populasi penelitian ini adalah pemain tenis pemula PTL UNP yang berusia dibawah 18 tahun sebanyak 12 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive*. Pengumpulan data keterampilan pukulan menggunakan form penilaian yang terdiri dari pelatih sesuai standar Tes Broer Miller Tenis yang dinilai sebelum perlakuan dan setelah perlakuan, latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Data diolah dengan uji *paired sample t-test* terikat dengan $\alpha=0,05$.

Hasil perhitungan uji *paired sample t-test* yang diperoleh terkait peningkatan keterampilan pukulan tenis *forehand* adalah $0,000 < 0,05$ yang artinya, metode elementer dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* secara positif pada pemain tenis PTL UNP.

Kata kunci : Metode elementer, pukulan *forehand*

PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang, dewasa ini berusaha keras melakukan pembangunan dan peningkatan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan dan kesejahteraan bangsa, pembangunan pada dasarnya menuntut manusia yang sehat rohani maupun jasmani.

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP) merupakan salah satu lembaga pendidikan tinggi di bidang olahraga dan kesehatan yang mengembang tugas untuk mempersiapkan tenaga yang terampil dan professional dalam mengelola olahraga di masyarakat. FIK mempunyai jurusan Kepelatihan yang bertujuan sangat spesifik, dimana mahasiswa yang memilih jurusan ini dituntut selain mampu menjadi seorang guru, juga dituntut



menjadi seorang pelatih yang dapat mempersiapkan atlet untuk berprestasi sesuai dengan bidang yang digelutinya.

Berbagai alasan dan tujuan dikemukakan oleh pakar untuk bermain tenis lapangan, salah satunya adalah untuk berprestasi, menurut Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005, "Prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (*team*) dalam kegiatan olahraga."

Salah satu jenis olahraga yang sangat dikenal dan memasyarakat saat ini salah satunya adalah tenis. Pada masa sekarang tenis sudah mendapat perhatian yang cukup besar dari masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya animo dan banyaknya minat masyarakat yang bermain tenis mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, bahkan orang tua ikut juga berperan dalam permainan tenis tersebut. Sekarang, tenis bukan lagi hanya sekedar untuk mencari kebugaran atau untuk rekreasi, tapi juga sudah dijadikan sebagai alat untuk mencapai prestasi.

Tenis merupakan permainan yang menggunakan alat-alat seperti raket, net, bolatenis, dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat. Sementara itu permainan tenis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu lawan satu atau dua lawan dua, dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan bola sebagai objek di pukul. Sampai saat ini tenis mempertandingkan berbagai nomor yaitu tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran.

Untuk dapat bermain tenis dengan benar, seorang atlet tenis harus mampu menguasai berbagai teknik dasar dalam permainan tenis lapangan, seperti: *grond stroke forehand*, *ground stroke backhand*, *ground stroke*, *service*, dan *smash*. Irawadi (2009:29). *Ground stroke* adalah pukulan yang dilakukan langsung sebelum bola jatuh di lapangan permainan, kemudian *service* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola terlebih dahulu dilambungkan, dan belum sempat jatuh di lapangan permainan, sedangkan *smash* yaitu pukulan yang dilakukan di atas kepala atau *over head* sebelum bola memantul di daerah permainan.

Ground stroke adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul terlebih dahulu di lapangan permainan baik dari arah kanan dan kiri", Irawadi



(2009:28). Secara umum pukulan *ground stroke* ada dua yaitu *forehand* dan *backhand*. *Forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan telapak tangan mengayun raket kedepan, sementara *backhand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan menggunakan belakang telapak tangan mengayun raket kedepan untuk memukul.

Pada saat sekarang, pukulan *ground stroke* dianggap lebih penting, karena dapat mendesak lawan atau menempatkan bola kedaerah lawan pada tempat-tempat tertentu sesuai keinginan serta juga dapat digunakan untuk bertahan dan mendapatkan point. Brown (2002:31) menjelaskan “Pukulan *ground stroke* adalah pukulan yang paling efisien di dalam olahraga tenis dan harus dipandang sebagai satu senjata penyerangan yang utama untuk melanjutkan gempuran terhadap lawan”. Dilihat dari proses gerakannya teknik *ground stroke* adalah bola dipukul setelah memantul terlebih dahulu di lapangan permainan, dimana saat melakukan pemain harus melakukan pergerakan kekanan, kedepan, kebelakang, kiri dan kanan dalam usaha mengembalikan bola. Dalam permainan tenis, *groundstroke* saat ini merupakan salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai dengan benar, bahkan sekarang dianggap sebagai teknik yang mematikan, pukulan *ground stroke* dapat mendesak lawan juga dapat digunakan untuk bertahan, dan untuk mendapatkan poin, baik dalam permainan tunggal maupun dalam permainan ganda.

Seperti yang dijelaskan di atas, *ground stroke* yang baik adalah bila seorang pemain mampu memukul bola dengan baik dan mengarahkan tepat pada sasaran yang dituju. Kenyataan di lapangan saat ini, baik dalam latihan, maupun pertandingan, masih banyak pemain yang belum mampu melakukan *groundstroke*. Hal ini terlihat dari pergerakannya saat akan melakukan *ground stroke* sehingga selalu membuat kesalahan seperti: bola yang keluar, tinggi, membentur net, sehingga poin banyak diperoleh oleh lawan. Kalau hal ini sering terjadi, maka tujuan akhir dari setiap penyerangan dan pertandingan yaitu memperoleh kemenangan tidak akan tercapai.

Dari hasil pengamatan di lapangan selama ini keterampilan teknik atlet tenis PTL UNP belum memiliki keterampilan *forehand* yang semestinya. Bahkan pukulan *forehand* mereka sering gagal karena ada pengembalian bola yang menyangkut atau tidak melewati net dan ada yang melambung jauh diluar lapangan.



Dari pantauan peneliti, sekaligus wawancara dengan pelatih di PTL (Pelatihan Tenis Lapangan) UNP, Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, terlihat bahwa keterampilan atlet dalam melakukan teknik pukulan *forehand* tergolong di bawah rata-rata. Hal ini dapat dilihat dari seringnya atlet yang gagal mengembalikan bola dengan baik dan benar. Selain itu, bila dilihat dari proses pelaksanaan pukulan *forehand*, banyak atlet yang kurang baik melakukan pengaturan posisi kaki, membaca arah datangnya bola dengan baik dan ayunan raket (dari *backswing* sampai *follow through*). Hal ini harus diatasi sebab, apabila tidak maka lama kelamaan para atlet tidak akan mampu melakukan pukulan *forehand* dengan baik dan benar.

Salah satu faktor yang berperan dalam tercapainya tujuan latihan adalah bagaimana memberikan materi latihan yang akan dilatih. Hal ini dikarenakan melalui metode latihan yang tepat dimungkinkan dapat tercapainya tujuan latihan. Hal inilah yang Membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Metode Elementer terhadap Keterampilan Pukulan *forehand* Pemain Tenis Pemula PTL UNP**”.

METODE

Jenis penelitian ini dapat digolongkan kepada jenis penelitian quasi experiments. Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode elementer terhadap keterampilan pukulan *forehand*. Adapun variabel terikat (X) adalah metode elementer dan variabel bebas adalah (Y) pukulan *forehand*. Penelitian ini dilakukan di lapangan tenis UNP, tempat atlet tenis PTL melakukan latihan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September - Oktober 2018 dengan latihan 16 kali pertemuan .

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan pendapat ahli tersebut maka, pertimbangan penentuan sampel pada penelitian ini merujuk pada pertimbangan yang rutin melakukan latihan tenis lapangan. Maka dalam penelitian yang menjadi sampel adalah seluruh pemain tenis pemula PTL UNP yang berumur 10 sampai 18 tahun berjumlah 17 orang

Penelitian ini dapat diolah dengan memakai statistik deskriptif dengan rumus uji t sampel terikat. Sebelum analisis uji digunakan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data. Menurut Arikunto (2010: 349) rumus uji t adalah:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

Md = mean dari perbedaan pre test dengan post test (pos test – pre test)

xd = deviasi masing- masing subjek(d-Md)

$\sum D^2d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = subjek pada sampel

d.b =ditentukan dengan N – 1

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Gambaran masing-masing data dalam kelompok dapat dilihat pada deskripsi berikut ini:

1. Pre Test Keterampilan Pukulan *Forehand*

Variabel keterampilan pukulan *forehand* dinilai oleh pelatih. Hasil nilai variabel pukulan *forehand* dari 12 orang sampel sebelum diberikan program metode elementer, nilai terendah adalah 30 dan nilai tertinggi adalah 61. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 50,75, nilai tengah (median) 54,5, dan simpangan baku atau standar deviasi adalah 9,27. Disitribusi data pre-test keterampilan pukulan *forehand* tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel. 7 Statistik Hasil Penelitian Data PreTest Keterampilan Pukulan *Forehand*

| No | Keterangan | Nilai |
|----|------------|----------------|
| | | <i>Pretest</i> |

| | | |
|---|------------------------|-------|
| 1 | Nilai Minimum | 30 |
| 2 | Nilai Maksimum | 61 |
| 3 | <i>Mean</i> | 50,75 |
| 4 | <i>Median</i> | 54,5 |
| 6 | <i>Standar Deviasi</i> | 9,27 |

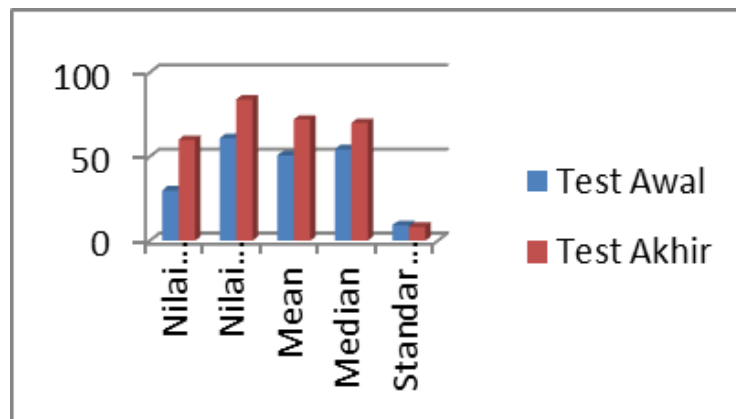
2. Pre Test Keterampilan Pukulan *Forehand*

Variabel keterampilan pukulan *forehand* dinilai oleh pelatih. Hasil nilai variabel pukulan *forehand* dari 12 orang sampel sesudah diberikan program metode elementer, nilai terendah adalah 60 dan nilai tertinggi adalah 84. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 72,08, nilai tengah (median) 70, dan simpangan baku atau standar deviasi adalah 8,37. Disitribusi data pre-test keterampilan pukulan *forehand* tersebut Dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel. 8 Statistik Hasil Penelitian Data Posttest Keterampilan Pukulan *Forehand*

| No | Keterangan | Nilai |
|----|------------------------|-----------------|
| | | <i>Posttest</i> |
| 1 | Nilai Minimum | 60 |
| 2 | Nilai Maksimum | 84 |
| 3 | <i>Mean</i> | 72,08 |
| 4 | <i>Median</i> | 70 |
| 6 | <i>Standar Deviasi</i> | 8,37 |

Berdasarkan tabel statistik rangkuman hasil data di atas dapat dilihat antara data tes awal dan tes akhir terjadi peningkatan, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode elementer memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand*.



Gambar 17. Histogram hasil data tes awal dan tes akhir pukulan forehand

B. Uji Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis *t-test*. Sebelum dilakukan analisis *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan uji homogenitas untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak.

Uji normalitas digunakan untuk menguji variable penelitian terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas adalah salah satu syarat untuk pengujian hipotesis. Jika variable penelitian tidak terdistribusi normal, maka pengujian hipotesis tidak dapat dilakukan. Uji normalitas menggunakan *Liliefors*. Apabila $L_o < L_{tabel}$, maka variable data terdistribusi normal, begitu juga sebaliknya. Hasil uji Normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 9 Hasil Uji Normalitas

| Variabel | | N | L_o | L_{tabel} | Keterangan |
|-----------------------|---------|----|-------|-------------|------------|
| Keterampilan Forehand | Sebelum | 12 | 0,135 | 0,242 | Normal |
| | Sesudah | 12 | 0,187 | 0,242 | Normal |

Berdasarkan Tabel 9, dapat dilihat bahwa nilai L_o sebesar 0,135 dan 0,187 < L_{tabel} sebesar 0,242 yang berarti data terdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis



Pengolahan data dilakukan dengan menghitung pengaruh metode elementer terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand* dengan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapat pengaruh metode elementer terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand*.

Ha : Terdapat pengaruh metode elementer terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand*.

Pengujian hipotesis menggunakan Uji t. Sedangkan untuk menentukan apakah nilai t yang diperoleh berpengaruh signifikan atau tidaknya dapat dilihat dengan membandingkan hasil t_{hitung} dan t_{tabel} . Jika hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jika hasil $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka Ho diterima dan Ha ditolak. Untuk hasil lebih jelas dapat dilihat rangkuman hasil uji hipotesis pada Tabel 10:

Tabel. 10 Hasil Pengujian Hipotesis

| Perlakuan | Mean | Standar Deviasi | N | t_{hitung} | α | t_{tabel} | Keterangan |
|------------------|--------|-----------------|----|--------------|----------|-------------|-------------|
| <i>Pre Test</i> | 50,75 | 9,275 | 12 | 3,145 | 0,05 | 2,22814 | Ho ditolak |
| <i>Post Test</i> | 72,083 | 8,372 | 12 | | | | Ha diterima |

Berdasarkan hasil analisis diatas, diperoleh $t_{hitung} = 3,145 > t_{tabel} = 2,22814$ dengan $\alpha = 0,05$, yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode elementer memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand*.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa, latihan pukulan *forehand* dengan metode elementer memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand*. Apabila latihan pukulan *forehand* dengan membagi-bagikan materi pelajaran menjadi bagian yang lebih kecil atau sederhana dilakukan sesuai dengan program yang diberikan, maka akan meningkatkan keterampilan pukulan

forehand. Di dalam pelaksanaannya para pemain akan lebih memahami setiap bagian pukulan *forehand*, karna dalam metode ini pemain akan melakukan gerakan secara bertahap dimana pemain mempelajari setiap elemen-elemen pukulan *forehand* tenis secara satu persatu yang akhirnya semua gearakan dirangkum atau digabungkan secara keseluruhan.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan metode elementer sesuai dengan program yang ingin dicapai sesuai dengan tujuan latihan, karna dengan program ini pemain akan lebih mudah untuk memahami setiap elemen gerakan pukulan *forehand* tenis.
2. Para pemain tenis agar lebih fokus terhadap program yang telah diberikan oleh pelatih supaya peningkatan keterampilan pukulan forehand tenis.
3. Para peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mencari bentuk-bentuk metode lain yang dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* tenis.

Daftar Rujukan

- Agus, Apri. 2015. *Dasar-dasar permainan tenis lapangan*. Padang: Penerbit Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. rev.ed. cet.14-Jakarta: Remaja Cipta.
- Brown, Jim. 2002. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada
- Damrah. 2004. *Buku Ajar Tenis Lapangan*. Padang: FIK UNP
- Irawadi, Hendri. 2009. *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Padang: Penerbit Wineka Media Malang
- Lutan Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode*

Martono, Nanang.(2012), *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP

Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, Padang. FIK UNP

Asril 2009. Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga

Sajoto (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

UU Republik Indonesia No.5 2005. Undang-undang Sistim Keolahragaan Nasional

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 (2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Wijaya, Sandy Rudi. 1983. *Artikel ilmiah Perbedaan Efektifitas Metode Latihan Global Dengan Elementer Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Smp Negeri 14 Kota Jambi.FKIP Jambi*.