



Pengaruh Metode Latihan Groundstroke Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Tenis Lapangan klub PLN Kota Jambi

Rahfi Uria^{1*}, Sri Murniati²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Correspondence author : rahfiuria2301@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan groundstroke terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan klub PLN Kota Jambi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimental dengan penelitian eksperimen semu. Sampel untuk penelitian ini 15 orang pemain di klub PLN Kota Jambi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pengaruh metode latihan groundstroke terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan klub PLN Kota Jambi. Dari hasil uji normalitas didapat $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu pada pretest sebesar $0,16258 < 0,220$ dan hasil post test sebesar $0.082498 < 0,220$, dan hasil dari uji homogenitas varians menunjukkan bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,38 < 2,40$ sedangkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $5 > 1,761$. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan groundstroke terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan klub PLN Kota Jambi.

Kata kunci: Tenis lapangan, latihan Groundstroke

The Effect of the Groundstroke Training Method on the Accuracy of Forehand Strokes Tennis Court Club PLN Jambi City

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of groundstroke training methods on the accuracy of forehand strokes of PLN Jambi City club court tennis. The method used in this study is an experimental quantitative method with pseudo-experimental research. The sample for this study was 15 players at the Jambi City PLN club. The results showed that there was a significant influence on the influence of the groundstroke training method on the accuracy of the forehand stroke of the PLN Jambi City club court tennis. From the normality test results, $L_{count} < L_{table}$, namely in the pretest of $0.16258 < 0.220$ and the post test results of $0.082498 < 0.220$, and the results of the variance homogeneity test show that $F_{count} < F_{table}$ is $1.38 < 2.40$ while the results of the hypothesis test show that $T_{count} > T_{table}$ is $5 > 1.761$. From the results of the study, it can be concluded that there is an influence of the groundstroke training method on the accuracy of the court-tennis forehand of the PLN Jambi City club.

Keywords: Court tennis, Groundstroke exercise

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, termasuk di Kota Jambi. Olahraga ini menuntut kombinasi keterampilan fisik dan mental yang tinggi, salah satunya adalah kemampuan dalam melakukan pukulan forehand. Pukulan forehand adalah salah satu teknik dasar dalam tenis lapangan yang memerlukan ketepatan, kekuatan, dan kontrol yang baik. Dalam konteks ini, metode latihan groundstroke menjadi hal yang sangat relevan dalam upaya meningkatkan ketepatan pukulan forehand para pemain tenis di klub PLN Kota Jambi. Selain itu Tenis lapangan juga merupakan olahraga permainan yang menggunakan raket, yang dimainkan oleh dua orang pemain (*single*=tunggal) yang berhadapan satu lawan satu, atau empat orang pemain (*double*=ganda) yang bermain dua lawan dua, dan lapangan pada dasarnya dibagi menjadi dua bagian utama yaitu lapangan sendiri dan lapangan lawan. Lapangan sendiri merupakan tempat mengadakan serangan dan sebagai tempat pertahanan, sedangkan lapangan lawan sebagai target pukulan, yang dibatasi oleh net dan garis-garis bidang, dimana kita bisa dan tidak bisa menempatkan bola. Adapun teknik-teknik dasar pukulan dalam bermain tenis di antaranya adalah *forehand-backhand groundstrokes*, *serve*, *volley*, *smash*, dan jenis pukulan lain untuk pemain tingkat tinggi (Crespo, Miley, 1998: 67-89).

Dari beberapa teknik dasar tersebut harus dikuasai dengan baik karena dalam permainan akan ada saat bola harus dipukul menggunakan teknik-teknik tersebut. Tetapi dalam permainan tenis lapangan teknik yang lebih banyak digunakan saat permainan adalah teknik groundstroke. Groundstroke adalah pukulan setelah bola memantul di lapangan, groundstroke dapat dipukul dari sisi forehand dan backhand. Forehand dan backhand groundstroke sama-sama penting dalam permainan tenis lapangan, karena pukulan forehand dan backhand groundstroke dapat mempertahankan bola dari lawan dan dapat mematikan bola dari lawan. Ketika bermain tenis lapangan teknik groundstroke dominan digunakan untuk mempertahankan dan menyerang lawan. Dengan demikian groundstroke sangat perlu dipelajari dan dikembangkan oleh pemain yang pemula maupun yang sudah handal dalam bermain tenis. Karena groundstroke adalah teknik pukulan yang dominan digunakan ketika bermain tenis lapangan.

Tujuan permainan tenis adalah berusaha untuk mendapatkan angka/poin untuk mencapai kemenangan, artinya dalam permainan berlangsung, dengan cara memukul atau menempatkan ketepatan bola pada posisi yang sulit ke daerah permainan lawan sehingga tidak bisa dikembalikan dan berusaha agar bola tidak mati di daerah sendiri.

Beberapa metode yang sering digunakan selama dalam proses latihan, khususnya kemampuan groundstroke dalam metode latihannya, penerapan metode tersebut mempertimbangkan tingkat kesulitan dari bentuk keterampilan gerak yang diberikan. Pada saat melihat bola, langsung terjadi proses di dalam otak untuk memperkirakan posisi pantulan dengan jarak berdiri agar bola dapat dipukul secara baik. Proses ini berlangsung cepat dan tidak terlihat oleh mata. Agar diperoleh keefektifan gerak yang dilakukan, diperlukan kemampuan antisipasi gerak yang baik dan membiasakan gerakan tersebut supaya tertanam dalam gerak motorik.

Permainan tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah memantul di lapangan dengan menggunakan raket, melewati di atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Cara-cara yang dilakukan dalam memukul bola agar dapat menuju ke lapangan lawan dinamakan dengan istilah teknik-teknik dasar pukulan bermain tenis. Adapun teknik-teknik dasar pukulan dalam bermain tenis di antaranya adalah *forehand-backhand groundstrokes*, *serve*, *volley*, *smash*, dan jenis pukulan lain untuk pemain tingkat tinggi (Crespo, Miley, 1998: 67-89).

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. Tenis lapangan merupakan suatu permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, percaya diri dan kecerdikan. Selain itu dalam olahraga tenis lapangan diajarkan sopan santun, sikap mental yang positif serta menjunjung tinggi peraturan-peraturan yang berlaku (Lardner, R 2000:7)

Tenis lapangan secara perseorangan atau berpasangan merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh setiap pemain dengan memukul bola karet menggunakan raket (Ngatman & Sulistyatna, 2017). Tujuan permainan ini adalah untuk memukul bola ke daerah lawan sehingga menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola atau mencegah mereka melakukannya sehingga mendapatkan skor kemenangan (Arisman, 2018).

Tenis dalam olahraga yang mencakup aspek –aspek tertentu, Untuk dapat bermain tenis baik kaum amatir, maupun pemain profesional, pemain dituntut menguasai teknik–teknik memukul bola, langkah serta gerakan tubuh yang sesuai. (Magethi, B 1990:3)

Teknik pukulan yang bagus didasarkan pada saat memukul pada tempat dan waktu yang tepat. Ada beberapa metode yang berbeda dalam pukulan di dalam bermain tenis, tetapi yang terpenting harus berada dalam keseimbangan yang baik, bergerak yang baik ke arah bola, dan mengerti dimana bola dan raket akan bertemu dan membuat titik pertemuan (titik kontak), sehingga anda dapat menghasilkan pukulan yang keras dan terarah. Dalam hal ini interpretasi teknik sangat berperan aktif (Magethi, B 1990:31).

Adapun teknik pukulan dasar menurut Scharff, R (1981:24): “ada empat jenis pukulan dasar dalam permainan tenis, yaitu: 1) *service*, 2) *forehand*, 3) *backhand*, 4) *volley*. Begitu anda mahir dalam keempat macam pukulan ini dan anda dengan penuh kepercayaan melakukannya dan telah memiliki kecepatan, jarak, arah dan kontrol, maka anda telah hampir menguasai permainan tenis, berikut macam macam teknik pukulan dasar:

Service dalam tenis lapangan merupakan pukulan pembuka permainan yang sangat penting, sehingga menguasai teknik service dengan sempurna adalah krusial. Latihan awal yang harus dilakukan adalah koordinasi tangan saat melempar bola untuk memulai service. Ini adalah langkah fundamental yang mempengaruhi keakuratan dan efektivitas servis. Dalam tenis lapangan, terdapat beberapa macam servis seperti flat service, slice service, dan American service. Menurut teori dari Upton et al. (2000), pemahaman dan penguasaan berbagai jenis servis dapat mempengaruhi kemampuan pemain dalam mengontrol permainan dan memberikan keuntungan strategis di lapangan.

Pukulan spin, yang termasuk dalam teknik forehand drive dan backhand drive, memainkan peranan penting dalam strategi permainan tenis. Pukulan topspin, misalnya, menghasilkan bola yang berputar dari bawah ke atas selama terbang sehingga menciptakan tekanan udara yang lebih besar di bagian atas bola. Hal ini menyebabkan lintasan bola melengkung ke bawah, yang memudahkan pemain untuk mengontrol arah dan kecepatan bola. Menurut penelitian oleh Cross et al. (2007), penggunaan topspin dalam pukulan forehand drive dapat meningkatkan kontrol bola dan memberikan keunggulan dalam mengatasi pukulan lawan dengan memberikan lintasan bola yang lebih terprediksi dan dapat dikendalikan.

Untuk melakukan forehand drive yang efektif, cara memegang raket juga sangat penting. Sebagaimana dijelaskan oleh Scharff (1981), teknik memegang raket yang benar mempengaruhi kekuatan dan akurasi pukulan. Penelitian oleh Elliott (2006) mengungkapkan bahwa teknik memegang raket yang tepat dapat memaksimalkan efisiensi tenaga dan meningkatkan kualitas pukulan, yang pada akhirnya berkontribusi pada performa keseluruhan dalam pertandingan.

Forehand adalah pukulan yang dilakukan oleh pemain tangan kanan pada bola yang berada di sisi kanan tubuhnya atau pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal pada bola yang berada di sisi kiri tubuhnya (Jim Brown, 2002).

Sebagai teknik pukulan dasar dalam permainan tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan dari sisi *backhand*. Pukulan ini dilakukan dari sisi sebelah kiri (bagi pemain yang tidak kidal) dengan mengayun raket ke sebelah kiri pemain dan mengayun raket ke sebelah kanan pemain (bagi yang kidal). Menurut Arma Abdoellah (1981: 515) bahwa pukulan *backhand* dilakukan juga dengan tangan kanan tetapi dari sebelah kiri badan.

Berdasarkan pendapat diatas bahwa dari ketiga hal tersebut jika dapat dilakukan dengan rangkaian yang serasi dan harmonis maka akan menghasilkan pukulan yang akurat. Tetapi jika salah satu faktor tersebut kurang serasi dan harmonis maka hasil pukulannya tidak maksimal.

Menurut Rex Lardner (1987: 43) sebagian besar petenis pemula mengalami kesulitan dengan pukulan-pukulan *backhand* mereka karena dua hal (a) mereka belum mampu untuk bersiap-siap melakukan secara dini. (b) mereka lebih senang memukul bola dengan *forehand*.

Pukulan *volley* adalah teknik yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain tenis, sebab pukulan *volley* seringkali dijadikan sebagai pukulan penutup (*finishing shot*) untuk mengakhiri suatu *rally* yang panjang. Tenis bukan permainan yang tidak seimbang atau berat sebelah. Seperti beberapa permainan lain, karena semua otot pada badan ikut bergerak, membuat mata lebih tajam, otak lebih awas dan reaksi otot lebih cepat, menjaga kelangsingan pinggang dan tekanan darah, tetapi melapangkan rongga dada dilakukan secara teratur dan rasional (Scharff, R 1981:5).

Untuk menjadi seorang pemain yang baik, diperlukan daya serang yang cukup, kecepatan dan penguasaan lapangan serta kemampuan menentukan permainan. Jika anda mahir dalam pukulan pokok seperti, *drive*, *service*, dan *volly* anda bisa mengandalkan untuk menekan lawan gunakanlah pukulan itu sebaik-baiknya. Namun, sewaktu-waktu anda perlu untuk memakai pukulan-pukulan lain untuk menjaga agar bola selalu dalam permainan atau agar dapat memenangkan angka, jenis pukulan itu adalah *lob*, *smash*, *drop shot*, *stop volley*, *half volley*, *slice* dan *chop shot* (Scharff, R 1981:81).

Groundstroke adalah pukulan yang dominan dalam Tenis Lapangan. untuk melakukan rally-rally panjang juga terkadang menggunakan groundstroke. Menurut Echols dan Shadily (1996: 96), groundstroke terdiri dari dua kata, yaitu ground dan stroke. Ground berarti tanah, dan stroke berarti pukulan. Berarti groundstroke dapat diartikan sebagai pukulan yang dilakukan setelah bola menyentuh tanah.

Menurut J. Brown (2001: 31) groundstroke adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. Sementara itu menurut pendapat Yudoprasetyo (1981: 40) groundstroke adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola yang menyentuh tanah (lapangan). 15 Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa groundstroke adalah teknik memukul bola yang dilakukan setelah bola jatuh ke tanah atau lapangan permainan sendiri. Menurut M. Crespo dan Dave Miley (1998: 105), untuk pegangan tangan kanan, pukulan stroke yang dimainkan pada sisi kanan dari tubuh, untuk pegangan tangan kiri, dan sebaliknya.

Menurut Suharno (1993: 32) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Ketepatan (accuracy) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau mungkin

suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (Sajoto, 1988: 18). Sedangkan latihan ketepatan dalam PPITOR (1999: 80) bahwa jenis ketepatan dibagi kedalam dua bagian, yaitu ketepatan gerak yang menitik beratkan kepada kebenaran teknik gerakan dan ketepatan hasil. Beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk memperoleh ketepatan hasil diantaranya melempar bola dengan berbagai alternatif sikap atau posisi sebagai berikut: (1) Sasaran diam dengan pelembar/penendang diam. (2) Sasaran diam dengan pelembar bergerak. (3) Sasaran bergerak dengan pelembar diam. (4) Sasaran bergerak dengan pelembar bergerak.

Suharno (1993: 32) menyatakan bahwa manfaat ketepatan meliputi; (1) Meningkatkan prestasi atlet, (2) Gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) Mencegah terjadinya cedera, (4) Mempermudah menguasai teknik dan taktik. Orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya.

Latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menambah jumlah beban latihan untuk meningkatkan kinerja olahragawan dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya menurut Akhmad (2013 : 2)

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya". Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis dari mudah dan sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang kompleks (Herlina, 2019).

proses latihan harus menerapkan berbagai prinsip latihan sebagai landasan dalam latihan yang dibagi ke dalam ; 1) prinsip partisipasi aktif, 2) prinsip perkembangan menyeluruh, 3) prinsip kekhususan, 4) prinsip individual, 5) prinsip variasi latihan, 6) prinsip model latihan, 7) prinsip peningkatan beban berlebih menurut Bompas yang dikutip oleh Akhmad (2013)

Berdasarkan pendapat diatas bahwa latihan merupakan sebuah metode untuk meningkatkan dan memaksimalkan keterampilan olahraga, sebagai seorang atlet dan siswa latihan adalah sebuah konsep materi dalam sebuah pembelajaran.

Pemain tenis lapangan klub PLN Kota Jambi merupakan gabungan dari pemain-pemain yang ada di Kota Jambi, Pemain ada yang mempunyai tinggi badan di bawah 170 cm dan ada yang mempunyai tinggi di atas 170 cm.

Pemain yang ada di klub ini memiliki populasi kurang lebih 30 orang, di antara lain terdiri dari member latihan dan juga atlet putra dan putri, adapun sampel yang diteliti berjumlah 15 peserta pemain tenis lapangan klub PLN Kota Jambi.

Ciri atau karakteristik pemain tenis lapangan di klub PLN Kota Jambi berisi putra dan putri yang rata-rata adalah remaja dan juga dewasa serta juga ada pemain yang terpaut umur yang dini. Ini dapat dilihat dengan jelas pada saat pertandingan maupun latihan. Dilihat dari perkembangan emosi, pada saat pertandingan rata-rata pemain cukup baik dan stabil dalam mengendalikan emosinya. Saat pertandingan memberikan permainan yang meledak-ledak. Para pemain juga mempunyai jiwa persaingan dan kemauan keras dalam meraih prestasi. Pada saat latihan maupun pertandingan selalu menampilkan yang terbaik dan disiplin dalam setiap kegiatan latihan.

METODE

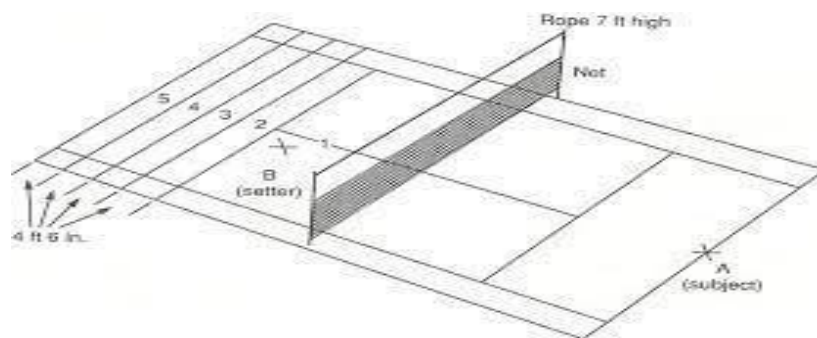
Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Hardani, dkk (2020:342), penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan variabel yang datanya belum ada dan memerlukan proses manipulasi di mana subjek menerima

perlakuan tertentu dan efeknya (data masa depan) diamati dan diukur. Penelitian eksperimen semu adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari 'sesuatu' yang dikenakan pada subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2005: 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 'single-group pre-test-post-test design, yaitu eksperimen kelompok tunggal tanpa kelompok pembandingan; Arikunto (2002: 78) menjelaskan bahwa 'single group pre-test-post-test design adalah penelitian yang dilakukan dua kali pada kelompok subjek yang sama, satu kali sebelum eksperimen (pre-test) dan satu kali sesudah (post-test).

Dalam penelitian ini, tes diberikan dua kali: pra-perawatan dan pasca perawatan. Diasumsikan bahwa perbedaan antara tes pra-perlakuan dan pasca perlakuan adalah efek dari perlakuan. Oleh karena itu, diharapkan bahwa membandingkan kondisi sebelum dan sesudah treatment akan memberikan gambaran yang lebih akurat tentang efek treatment.

Menurut Ngatno (2015:145), sampel adalah sebagian atau wakil populasi penelitian dan Nasser (2016:39) menyatakan bahwa sampel adalah Alocunta. “Jika hanya ada kurang dari 100 orang penderita kanker, Anda harus mengambil sampel dari semua orang, yaitu studi berbasis populasi.Selain itu, jika sampel cukup besar, setidaknya bisa diambil 10-15% atau bahkan 20-25%. Alasan untuk ini adalah: 1) peneliti berkompeten dalam hal waktu, tenaga dan biaya; 2) banyak mengandung data kecil, sehingga jumlah observasi untuk setiap subjek kecil; dan 3) sampel kecil, sehingga peneliti dapat mengamati populasi yang lebih besar”. Sampel untuk penelitian ini adalah 12 pemain tenis lapangan klub PLN Kota Jambi. Subjek penelitian adalah orang yang dijadikan peneliti sebagai sumber data dan informasi dalam melakukan penelitian. Subjek penelitian adalah atlet klub PLN Kota Jambi

Menurut Arikunto dalam Saputra (2019: 52) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (pretest) maupun pengukuran akhir (posttest) dalam penelitian ini menggunakan Hewitt Tennis Achievement Test yang disusun kembali oleh Collins dan Patrick. Hodges tahun (1978:433) dan disusun kembali oleh (Lacy, 2011 dan Komarudin, 2016). Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:



Gambar 1. Daerah sasaran tes ketepatan pukulan *forehand* (Collins dan Patrick. Hodges 1978:433)

Tabel 1. Norma Skala Penilaian Hewitt Tennis Achievement Test

Kelas	Ketepatan forehand	Keterangan
E	24-25	Sangat kurang
D	26-29	Kurang
C	30-39	Cukup
B	40-44	Baik
A	45-50	Baik sekali

(Sumber: Hewitt 1966 dalam Collins, dan Hodges. 1978:20)

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei dengan instrumen tes dan pengukuran. Pengumpulan data yang menggunakan metode tes dan pengukuran yang mempunyai tujuan untuk menetapkan atau mempertajam suatu rencana pengambilan data.

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang dipergunakan adalah uji-T (T-test) untuk melakukan uji-t populasi harus berdistribusi normal dan bervariasi homogen.

Uji homogenitas varian bertujuan untuk melihat apakah kedua kelompok data sampel mempunyai varians homogen apa tidak . rumus yang digunakan adalah uji F. dikatakan homogen apabila $F_{hitung} < f_{tabel}$.

Untuk menguji hipotesis digunakan uji statistic, kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentukan apakah hasil yang diperoleh dari latihan sistem pos yang menggunakan pre-test dan post-test one group design, maka hipotesis diuji dengan uji-t. hipotesis menggunakan uji-t pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$ dengan rumus:

Menurut Arikunto (2006:306) “untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik”. Kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentukan apakah hasil yang diperoleh dari pukulan forehand terdapat peningkatan antar pre-test dan post-test one group design, maka uji hipotesis yang digunakan uji-t pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari data yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka di dalam bab ini akan dilakukan analisis pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Hasil penelitian dari pengaruh metode latihan groundstroke terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan klub PLN Kota Jambi, dapat dilihat dan terangkum pada tabel sebagai berikut :

Table 2. Hasil Penelitian

Keterangan	Rata-rata	Standar Deviasi	Varian	Jumlah Nilai Min	Jumlah Nilai Max
Pre test	29,86	5,50	19,36	24	39
Post test	34,46	4,9	14,03	26	42

Tabel 3. Tes Awal Ketepatan *forehand*

Keterangan	N	Skor Min	Skor Max	Mean	Standar Deviasi
Pre test	15	24	39	29,86	5,50

Tes awal pada penelitian ini belum diberikan metode latihan groundstroke, pada tes awal ini di dapatkan ketepatan *forehand* peserta tenis lapangan klub PLN Kota Jambi berjumlah 15 orang sebesar 29,86, dengan skor minimal 24 dan skor maksimal 39, sedangkan standar deviasi simpangan bakunya adalah 5,50.

Tabel 4. Frekuensi tes awal

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persent
1	Sangat Kurang	0 – 10	0	0%
2	Kurang	11 – 20	0	0%
3	Cukup	21 – 30	9	60%
4	Baik	31 – 40	6	40%
5	Sangat Baik	41 – 50	0	0%
Jumlah			15	100

Dari tabel diatas dapat kita lihat bahwa pada tes awal forehand tenis lapangan klub

PLN Kota Jambi yang memiliki kategori cukup sebanyak 9 orang dengan persentase 60%, kategori baik sebanyak 6 orang dengan persentase 40%.

Tes akhir pada penelitian ini merupakan tes yang dilakukan setelah adanya perlakuan pada sampel yang diteliti, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan sistem pos secara intensif selama 6 minggu.

Tabel 5. Kategori hasil ketepatan forehand

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persent
1	Sangat Kurang	0 – 10	0	0%
2	Kurang	11 – 20	0	0%
3	Cukup	21 – 30	3	20%
4	Baik	31 – 40	11	77%
5	Sangat Baik	41 – 50	1	3%
Jumlah			15	100

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa pada tes akhir ketepatan forehand peserta tenis lapangan klub PLN Kota Jambi yang memiliki kategori cukup sebanyak 3 orang dengan persentase 20% , kategori baik sebanyak 11 orang dengan persentase 77%, dan kategori sangat baik 1 orang dengan persentase 3%.

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh latihan sistem pos maka digunakan analisis perbedaan.

Berikut ini adalah tabel hasil penelitian metode latihan groundstroke terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan klub PLN Kota Jambi sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Tes Ketepatan *forehand*

No	Kelas	N	Lhitung	LTablel	Keterangan
1	Data Tes Awal	15	0,16258	0,220	Normal
2	Data Tes Akhir	15	0,10798	0,220	Normal

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji liliefors dengan kriteria data berdistribusi normal apabila $L_{Hitung} < L_{Tablel}$. Terdapat hasil data pada tes awal sebesar 0,016258 maka dapat dinyatakan nilai $L_{Hitung} = 0,016258$ dan setelah dilihat nilai pembandingan pada tabel L dinyatakan nilai T Tabel = 0,220 ditarik kesimpulan $L_{Hitung} = 0,013061 < L_{Tablel} = 0,220$ maka dinyatakan normal, dan hasil data pada tes akhir sebesar 0,10798 maka dapat dinyatakan nilai $L_{Hitung} = 0,10798$ dan setelah dilihat nilai pembandingan pada tabel L dapat dinyatakan nilai T Tabel = 0,220 hasil data tesakhir $L_{Hitung} = 0,10798 < L_{Tablel} = 0,220$ maka dikatakan normal.

Tabel 7 Hasil Uji Homogenitas Tes Ketepatan *Passing Chest Pass*

No	Kelas	N	S	F hitung	F tabel	keterangan
1	data tes awal	15	13,5			
2	Data tes akhir	15	14,26	1,38	2,4	Homogen

Uji ini bertujuan untuk melihat apakah data *pretest* dan *posttest* mempunyai varians yang homogen atau tidak. Uji homogenitas varians ini menggunakan rumus uji F, dikatakan homogen apabila $F_{Hitung} < F_{Tablel}$. Hasil nilai S^1 pada tes awal 13,50 dibagi hasil nilai S^2 pada tes akhir 14,26 maka mendapatkan nilai F Hitung = 1,38. Dan nilai perbandingan pada $F_{Tablel} = 2,40$, maka hasil data tes awal dan akhir $F_{Hitung} 1,38 <$

Ftabel 2,40 maka dikatakan homogen.

Tabel 8 Hasil Uji Hipotesis Tes Ketepatan *Passing Chest Pass*

No	N	$\sum x^2/d$	t. hitung	t. tabel	Keterangan
1	15				Diterima pada tingkat
2	15	179,4	5	1,761	kepercayaan 95%

Dari hasil perhitungan dapat diketahui dengan jumlah 15 sampel dan thitung 7,61 untuk melihat apakah hipotesis H1 atau H0 yang diterima sesuai penjelasan diatas maka dibandingkan harga thitung dengan ttabel. Perbandingan harga antara thitung dengan ttabel dengan nilai dari tabel distribusi t untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan = $(n-1) = (15-1) = 14$, diperoleh t hitung (5) > t tabel (1,761). Maka hasil data hipotesis t hitung 5 > ttabel 1,761 maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh metode latihan groundstroke terhadap ketepatan forehand tenis lapangan klub PLN Kota Jambi..

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, terlihat bahwa metode latihan groundstroke berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan forehand tenis lapangan peserta klub PLN Kota Jambi. Metode ini terdiri dari berbagai bentuk latihan, termasuk latihan serangan forehand dengan perpindahan gerak, latihan dengan area target, dan latihan target dengan nomor. Latihan-latihan ini dirancang untuk memperbaiki teknik dan presisi tembakan forehand dengan memberikan variasi dalam pola latihan, sehingga dapat mengatasi tantangan yang berbeda dalam permainan tenis. Menurut Etnier et al. (1997), variasi dalam latihan olahraga dapat meningkatkan keterampilan teknik dengan cara memperluas pengalaman motorik dan memperbaiki keterampilan spesifik yang dibutuhkan dalam pertandingan.

Metode latihan groundstroke juga dinilai efisien karena tidak memerlukan waktu yang lama, sesuai dengan durasi penelitian yang hanya berlangsung selama dua bulan, dari 15 Juni hingga 28 Juli 2023. Fleksibilitas waktu ini memungkinkan pelaksanaan program latihan yang intensif dan konsisten tanpa mengganggu jadwal latihan reguler. Sesuai dengan teori periodisasi yang diusulkan oleh Bompa (1999), latihan yang terstruktur dan terencana dalam jangka waktu tertentu dapat mengoptimalkan hasil dengan meningkatkan adaptasi fisiologis dan teknis atlet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan-latihan yang diterapkan selama dua bulan efektif dalam meningkatkan ketepatan forehand peserta latihan tenis lapangan klub PLN Kota Jambi. Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Knudson (2007) yang menyatakan bahwa latihan teknis yang terarah dan spesifik dapat menghasilkan perbaikan yang signifikan dalam keterampilan atletik. Peningkatan ketepatan tembakan forehand dapat diatributkan kepada peningkatan teknik dan koordinasi gerak yang dihasilkan dari penerapan metode latihan yang bervariasi dan fokus.

Secara keseluruhan, metode latihan groundstroke terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan forehand, yang merupakan indikator penting dalam permainan tenis lapangan. Hal ini menegaskan pentingnya penggunaan metode latihan yang sistematis dan berbasis pada prinsip-prinsip latihan olahraga yang teruji secara empiris. Berdasarkan teori latihan olahraga oleh Magill (2007), hasil ini menunjukkan bahwa latihan yang dirancang dengan baik dan disesuaikan dengan kebutuhan teknis atlet dapat menghasilkan peningkatan performa yang signifikan dalam waktu yang relatif singkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan Pembahasan data diatas bahwa penerapan metode latihan groundstroke terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan klub PLN Kota Jambi.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan groundstroke dengan sering nya memberikan bola dan di pukul ke area target dan seiring waktu membuat pergerakan forehand lebih leluasa dan terbiasa saat melakukan pukulan dengan target yang tepat, inilah hasil yang diperoleh pada tes awal dan tes akhir, karena seseorang telah diberikan perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode latihan groundstroke terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan klub PLN Kota Jambi

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. (2016). Buku Olahraga Paling Lengkap. Ilmu Cemerlang Group,
- Ali, M., & Mardian, R. (2020). Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Keterampilan Groundstroke Forehand Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi Angkatan 2017 (Doctoral Dissertation, Universitas Jambi).
- Alim, A. (2019). Teknik Dan Taktik Bermain Tenis Lapangan. Mentari Jaya.
- Bompa, T. O. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
- Brown, Jim. 2(007). Tenis Tingkat Pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Cross, R., L. L. (2007). The Effect of Topspin on the Performance of the Tennis Serve. Journal of Sports Sciences, 25(12), 1351-1360.
- Dahlan, A. A., Nugroho, U., & Rumpoko, S. S. (2022). Pengaruh Latihan Drill Groundstroke Dan Fixed Target Terhadap Peningkatan Forehand Groundstroke Tenis Lapangan Putra Usia 12-18 Tahun Di Klub Gomes Klaten Tahun 2021. Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran), 8(1), 50-62.
- Elliott, B. C. (2006). Biomechanics of Sport and Exercise. Routledge.
- Etnier, J. L., Landers, D. M., & Petruzzello, S. J. (1997). The Influence of Exercise on Cognitive Functioning. Journal of Applied Sport Psychology, 9(1), 2-23.
- Ghozali, Imam. (2008). Desain Penelitian Eksperimental. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Knudson, D. (2007). Fundamentals of Biomechanics. Springer.
- Kundari. 2008. Perbedaan Metode Latihan Servis Menggunakan Jarak Tiga Tahap Dan Jarak Sebenarnya Terhadap Kemampuan Penempatan Serve Pada Petenis Klub Prabajaya Pekalongan. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Lardner, Rex. (2013). Fundamental Tennis. Semarang: Dahara Prize
- Magethi, Bey. (1990). Tenis Para Bintang. Bandung: CV. Pioneer Jaya
- Magill, R. A. (2007). Motor Learning and Control: Concepts and Applications. McGraw-Hill.
- Medbery, R. (2002). Melatih Tenis Remaja. USA : Human Kinetics
- Scharff, R. (1981). Tennis: Steps to Success. Human Kinetics.
- Scharff, Robert. (1981). Bimbingan Main Tenis. Jakarta: Mutiara
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik .Jakarta: Rineka Cipta
- Sukadiyanto. (2005) Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tenis Lapangan”. Yogyakarta: Jurnal Olahraga Prestasi Volume 1, Nomor 2, Juli, Pp. 261-268
- Untung Nugroho. (2012). “Analisis Biomekanika Forehand Groundstroke Atlet Yuniior Daerah Istimewa Yogyakarta”. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Tunas Pembangunan, Balai Kambang Surakarta.
- Upton, J. L., & Harris, J. T. (2000). Mastering Tennis: Strategy and Tactics for Successful Play. Davis Publications.