



**PERBEDAAN LATIHAN *BACKHAND DRIVE* TENIS MENGGUNAKAN  
*FIXED TARGET* DAN *MOVING TARGET* TERHADAP  
KEMAMPUAN *BACKHAND DRIVE***

(*Study Eksperimen Pada Anggota Putra UKM Tenis Universitas Negeri Semarang  
Tahun 2015*)

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

M. Erika Rachman

6301411116

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**



**PERBEDAAN LATIHAN *BACKHAND DRIVE* TENIS MENGGUNAKAN  
*FIXED TARGET* DAN *MOVING TARGET* TERHADAP  
KEMAMPUAN *BACKHAND DRIVE***

(*Study Eksperimen Pada Anggota Putra UKM Tenis Universitas Negeri Semarang  
Tahun 2015*)

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

M. Erika Rachman

6301411116

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**

## ABSTRAK

**M. Erika Rachman. 2015.** Perbedaan Latihan *Backhand Drive* Tenis Menggunakan *Fixed Target* dan *Moving Target* Terhadap Kemampuan *Backhand Drive Study* Eksperimen Pada Anggota Putra UKM Tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: (1) Soedjatmiko, M.Pd. (2) Drs. Margono. M.Kes.  
Kata kunci: Latihan, *Fixed target* dan *Moving target*, *Backhand drive*.

Rumusan masalah penelitian: 1) Apakah ada perbedaan latihan *backhand drive* tenis menggunakan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis UNNES tahun 2015 ?. 2) Jika ditemukan perbedaan manakah yang lebih baik antara latihan *backhand drive* tenis menggunakan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis UNNES tahun 2015 ?.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pola M-S atau *matching by subject design*. Penulis menggunakan *Hewitt Tennis Achievement Test* untuk mengetahui kemampuan *backhand drive*. Tes untuk mengukur *drive* ini memiliki tingkat validitas 0,63 dan tingkat reliabilitas 0,75. Data dianalisis dengan statistik uji t menggunakan rumus pendek dengan taraf signifikansi 5% dan  $d.b = n-1$ . Populasi pada penelitian ini adalah anggota putra UKM tenis UNNES tahun 2015. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling* yang dilakukan dengan didasarkan atas adanya tujuan tertentu, sehingga yang dijadikan sampel berjumlah 12 orang. Variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu *fixed target* dan *moving target* serta satu variabel terikat yaitu kemampuan *backhand drive*.

Hasil penelitian: Hasil uji *post test* untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh  $t$  hitung = 3,22 >  $t$  tabel = 2,571 dengan taraf signifikansi 5% maka  $H_0$  ditolak dengan demikian dapat dijelaskan bahwa 1) Ada perbedaan antara latihan *backhand drive* menggunakan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan *backhand drive*. 2) Rata-rata hasil *post test* latihan *backhand drive* menggunakan *fixed target* dari kelompok eksperimen adalah 27,67, sedangkan yang menggunakan *moving target* dari kelompok kontrol yaitu 23,67, dengan demikian latihan menggunakan *fixed target* lebih baik dibandingkan latihan menggunakan *moving target*.

Berdasarkan hasil penelitian, penulis dapat mengajukan saran: 1) Meningkatkan kemampuan *backhand drive* tenis dapat menggunakan latihan *fixed target* sebagai variasi latihan untuk menghindari kejenuhan. 2) Bagi peneliti lain yang tertarik dengan penelitian sejenis, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk dapat membandingkan variasi latihan *fixed target* dengan variasi latihan lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait dengan bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan *backhand drive* bagi pemain.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : M. Erika Rachman  
NIM : 6301411116  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/S1  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Perbedaan Latihan *Backhand Drive* Tenis Menggunakan *Fixed Target* dan *Moving Target* Terhadap Kemampuan *Backhand Drive Study* Eksperimen Pada Anggota Putra UKM Tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Juni 2015

Yang menyatakan,



M. Erika Rachman

NIM. 6301411116

## PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Soedjatmiko, M.Pd.  
NIP. 197208151997021001

Dosen Pembimbing II



Drs. Margono, M.Kes.  
NIP. 196012101986011001

Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO



Drs. Hermawan, M. Pd.  
NIP. 195904011988031002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama M. Erika Rachman NIM 6301411116 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Perbedaan Latihan *Backhand Drive* Tenis Menggunakan *Fixed Target* Dan *Moving Target* Terhadap Kemampuan *Backhand Drive Study* Eksperimen Pada Anggota Putra UKM Tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari , tanggal

Panitia Ujian :

Ketua



Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 195910191985031001

Sekretaris



Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes.  
NIP. 197109091998021001

Dewan Penguji :

1. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd.  
NIP. 196302061988031001

(Ketua)



.....

2. Soedjatmiko, M.Pd.  
NIP. 197208151997021001

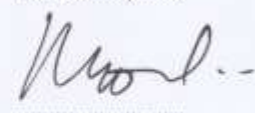
(Anggota)



.....

3. Drs. H. Margono, M.Kes.  
NIP. 196012101986011001

(Anggota)



.....

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

Komunikasi adalah senjata terakhir ketika sudah tidak ada satupun yang kita miliki dalam kehidupan (Idrus Perkasa Putra 2012:147)

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ibunda Sumartini dan Ayahanda Edy Toni,  
atas doa-doanya dan motivasi yang beliau berikan.
2. Kakak Estrada Niagara dan Kakak Tiara Doranti, atas bimbingan dan dukungannya.
3. Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul Perbedaan Latihan *Backhand Drive* Tenis Menggunakan *Fixed Target* Dan *Moving Target* Terhadap Kemampuan *Backhand Drive Study* Eksperimen Pada Anggota Putra UKM Tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan yang berharga. Oleh karena itu, kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis dalam mengikuti studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis selama mengikuti studi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan dorongan penulis dalam menyusun skripsi.
4. Soedjatmiko, M.Pd., selaku dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.
5. Drs. Margono, M.Kes., selaku dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.



6. Bapak dan Ibu dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu untuk penulis selama duduk di bangku kuliah selama ini.
7. Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan pelayanan selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh pengurus dan pelatih UKM tenis Universitas Negeri Semarang yang telah memberi ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di UKM tenis Universitas Negeri Semarang.
9. Teman-teman PKLO angkatan 2011 yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang turut membantu dan mendoakan penyusun dalam menyusun skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa memberi rahmat, hidayah dan pahala yang setimpal atas kebaikan yang mereka berikan selama ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi pembaca, Amin.

Semarang, Juni 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan Teori .....	10
2.1.1 Olahraga Tenis .....	10
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Tenis Lapangan .....	11
2.1.2.2 Servis ( <i>Service</i> ).....	12
2.1.2.2 <i>Forehand</i> .....	12
2.1.2.3 <i>Backhand</i> .....	12
2.1.2.4 <i>Approacshot</i> .....	13
2.1.2.5 <i>Return Serve</i> .....	13
2.1.2.6 <i>Dropshot</i> .....	14
2.1.2.7 <i>Lob</i> .....	14

2.1.2.8 <i>Volley</i> .....	14
2.1.2.9 <i>Foot Work Backhand Drive</i> .....	14
2.1.3 Pengertian <i>Backhand Drive</i> .....	15
2.1.4 Macam-macam Teknik Pegangan Raket .....	15
2.1.5 Teknik Pukulan <i>Backhand Drive</i> .....	19
2.1.5.1 Posisi Siap ( <i>Ready Position</i> ).....	19
2.1.5.2 <i>Backswing</i> .....	20
2.1.5.3 <i>Forward Swing</i> .....	20
2.1.5.4 <i>Follow Through</i> .....	21
2.1.5.5 <i>Foot Work</i> .....	22
2.1.6 Memukul Dengan <i>Backhand Drive</i> .....	23
2.1.7 Latihan <i>Backhand Drive Fixed Target</i> .....	25
2.1.8 Latihan <i>Backhand Drive Moving Target</i> .....	26
2.1.9 Kerangka Berfikir .....	28
2.1.9.1 Latihan <i>Backhand Drive Fixed Target</i> .....	28
2.1.9.2 Latihan <i>Backhand Drive Moving Target</i> .....	29
2.2 Hipotesis.....	29

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	31
3.1.1 Jenis Penelitian .....	31
3.1.2 Desain Penelitian.....	32
3.2 Variabel Penelitian.....	32
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	32
3.3.1 Populasi.....	32
3.3.2 Sampel .....	33
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel .....	34
3.3.3.1 Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) .....	35
3.3.3.2 Perlakuan ( <i>Treatment</i> ) .....	35
3.3.3.2.1 Pelaksanaan Perlakuan .....	35
3.3.3.3 Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) .....	36
3.4 Instrumen Penelitian.....	36
3.5 Prosedur Penelitian .....	37

3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	39
3.6.1 Faktor Kesungguhan Hati .....	39
3.6.2 Faktor Penggunaan Alat .....	39
3.6.3 Faktor Pemberian Materi .....	39
3.6.4 Faktor Kemampuan Sampel .....	39
3.6.5 Faktor Kegiatan Sampel Diluar Penelitian.....	40
3.6.6 Faktor Kemauan .....	40
3.6.7 Faktor Kemampuan .....	40
3.6.8 Faktor Pemberian Motivasi Latihan.....	40
3.6.9 Faktor Kedisiplinan .....	41
3.6.10 Faktor Sarana dan Prasarana.....	41
3.6.11 Faktor Ketelitian Petugas.....	41
3.6.12 Faktor Cuaca .....	41
3.6.13 Faktor Pelatih .....	42
3.7 Teknik Analisis Data.....	42
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.1.1 Deskripsi Data .....	46
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis Kemampuan <i>Backhand Drive</i>	47
4.1.3 Hasil Uji Analisis Data Kemampuan <i>Backhand Drive</i> ....	53
4.1.4 Uji Hipotesis .....	55
4.2 Pembahasan .....	56
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	59
5.2 Saran .....	59
 DAFTAR PUSTAKA.....	 60
LAMPIRAN .....	61

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Persiapan Perhitungan Pola M-S .....	43
2. Hasil Uji <i>Pre Test</i> Kelompok A dan Kelompok B.....	54
3. Hasil Uji <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara Memegang Raket <i>Eastern</i> .....	16
2. Cara Memegang Raket <i>Continental</i> .....	17
3. Cara Memegang Raket <i>Western</i> .....	17
4. Cara Memegang Raket <i>Two Handed Backhand</i> .....	18
5. <i>Ready Position</i> .....	19
6. <i>Backswing</i> .....	20
7. <i>Forward Swing</i> .....	21
8. <i>Follow Through</i> .....	22
9. <i>Backhand Drive</i> Dari <i>Backswing</i> Sampai <i>Follow Through</i> .....	24
10. Latihan <i>Backhand Drive Fixed Target</i> .....	25
11. Latihan <i>Backhand Drive Moving Target</i> .....	27
12. <i>Hewitt's Tennis Achivement Test</i> .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Pembimbing.....	62
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing .....	63
3. Surat Ijin Penelitian .....	64
4. Surat Keterangan Penelitian.....	65
5. Program Latihan.....	66
6. Petunjuk Pelaksanaan Penelitian .....	72
7. Daftar Nama Sampel Penelitian .....	76
8. Daftar Nama Petugas Penelitian .....	77
9. Data Hasil <i>Pre Test Backhand Drive</i> .....	78
10. Rangking dan <i>Matching</i> Hasil <i>Pre Test Backhand Drive</i> .....	79
11. Daftar Kelompok A Hasil <i>Pre Test Backhand Drive</i> .....	80
12. Daftar Kelompok B Hasil <i>Pre Test Backhand Drive</i> .....	81
13. Data Hasil <i>Post Test Backhand Drive</i> .....	82
14. Daftar Kelompok Eksperimen Hasil <i>Post Test Backhand Drive</i> ..	83
15. Daftar Kelompok Kontrol Hasil <i>Post Test Backhand Drive</i> .....	84
16. Uji Perbedaan Hasil <i>Pre Test Backhand Drive</i> Kelompok A dan Kelompok B .....	85
17. Uji Perbedaan Hasil <i>Post Test Backhand Drive</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	86
18. Tabel Nilai-Nilai t .....	87
19. Dokumentasi Penelitian.....	88

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Pasal 1 UU No.3, 2005:3) maka olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Tenis merupakan olahraga yang populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat di dunia khususnya di Indonesia. Menurut Lardner, R (1996:7) bahwa tenis merupakan jenis olahraga yang ideal untuk bermasyarakat, tenis dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia, pria dan wanita secara tunggal, ganda ataupun ganda campuran.

Tenis merupakan permainan yang istimewa, karena latar belakang dan tradisinya. Tenis mengajarkan sopan santun, sikap mental, yang positif serta penghargaan terhadap aturan-aturan. Agar dapat bermain dengan baik, benar dan berprestasi di tingkat daerah maupun tingkat nasional, diperlukan latihan yang teratur, benar, sabar dan banyak mengikuti pertandingan-pertandingan.

Teknik pukulan dasar tenis dibedakan menjadi empat macam yaitu: *service*, *forehand drive*, *backhand drive*, dan *smash* (Magethi, B 1990:34). Dari keempat pukulan tersebut, pukulan *drive* adalah pukulan yang paling sering dilakukan dalam suatu permainan. Dari keempat teknik dasar tersebut pukulan *backhand drive* merupakan pukulan yang sering di sebut paling sulit oleh sebagian orang.



Scharff, R (1981:46) mengatakan bahwa pukulan *backhand drive* merupakan pukulan yang sangat penting karena anda lebih kuat mempergunakan *forehand drive* yang biasanya lebih dikuasai dan kebiasaan ini memperlihatkan kelemahan anda.

Seorang pemain khususnya pemain tunggal lebih banyak melakukan pukulan *forehand* daripada *backhand*-nya, karena rata-rata pemain mempunyai teknik yang lebih di *forehand*. Sebagian besar pukulan dari keseluruhan dalam tenis lapangan adalah pukulan *groundstroke* yang terdiri dari *forehand*, *backhand*, *volly* dan servis yang dapat digunakan dalam bertahan maupun sebagai awal dari peyerangan untuk mendapatkan poin dalam permainan. Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan pada hakekatnya seorang pemain dapat memenangkan pertandingan atau permainan (*set*) apabila dapat memukul pukulan yang dianggap lawan lemah, biasanya pukulan *backhand drive* adalah pukulan yang sangat lemah dibandingkan dengan pukulan *forehand drive*, apabila seorang pemain dapat mengembalikan pukulan menggunakan *backhand drive* dengan keras dan lawan tidak dapat mengembalikannya maka kemungkinan seorang pemain dapat memenangkan suatu pertandingan.

Secara umum ada tiga pegangan standar yang biasa digunakan pemain tenis lapangan. Ketiga jenis pegangan tersebut adalah: pegangan *eastern*, pegangan *western*, pegangan *continental* (Magethi, B 1990:42). Pukulan *backhand drive* para pemain banyak menggunakan pegangan *eastern backhand grip*. Hal ini sesuai dengan pendapat Magethi, B (1990:42) bahwa "Untuk *backhand* satu tangan kebanyakan pemain menggunakan *grip* konvensional yang dikenal dengan sebutan *eastern backhand grip*." Seperti dikatakan juga oleh Lardner, R (1996:45) bahwa "Pegangan *backhand* ala "timur" (*eastern*

*backhand grip*) dianjurkan untuk semua pemain pemula karena pegangan atau *grip* ini memberikan dukungan yang cukup bagi raket, pada saat raket diayun kedepan untuk menyambut bola. Untuk itu peran pelatih sangat diperlukan untuk membimbing dan mengarahkan agar petenis dapat mencapai prestasi tertinggi.

Olahraga prestasi sendiri dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan guna mencapai prestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Pembinaan dan pengembangan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan prestasi. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik tingkat daerah maupun tingkat pusat secara berkelanjutan.

Olahraga prestasi dalam pembinaan dan pengembangannya dapat dilakukan dengan memberdayakan atau melalui sebuah bentuk perkumpulan olahraga atau klub olahraga. Klub olahraga sendiri merupakan suatu perkumpulan yang dilakukan oleh cabang induk organisasi olahraga yang berada pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat guna mencapai prestasi dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Usaha pembinaan dan pengembangan untuk mencapai prestasi tersebut juga tidak terlepas dari pendekatan ilmiah, adanya sarana-prasarana yang menunjang dan membuat latihan yang tepat, pendekatan ilmiah dalam pengembangan pencapaian prestasi olahraga tenis sebagai pengetahuan ilmiah diharapkan dapat membantu memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan kepelatihan tenis.

Unit Kegiatan Mahasiswa yang biasa disingkat dengan UKM yang ada di Universitas Negeri Semarang merupakan suatu wadah untuk mengembangkan bakat dan minat mahasiswa. Kegiatan ini banyak menuai manfaat baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial. Anggota UKM tenis adalah mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang dilaksanakan tiga kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Selasa, Kamis dan Minggu pada pukul 15.30-17.30 WIB. UKM Tenis Unnes di tahun 2015 dilatih oleh Ricko Irawan salah satu dosen FIK Unnes. Pelatih menerapkan kedisiplinan dan kepercayaan pada para petenis untuk selanjutnya menjadikan tenis sebagai olahraga yang disukai, digemari, hobi dan bagian dalam hidup mereka. Petenis dalam UKM ini berjumlah 20 orang. Pelatih selanjutnya memberikan latihan berupa teknik, fisik, mental, dan taktik yang bervariasi guna menunjang peningkatan dalam permainan tenis.

UKM tenis Unnes telah meraih berbagai prestasi di kancah daerah maupun nasional, walaupun banyak prestasi yang diraih oleh petenis UKM tenis Unnes, ternyata dalam pengamatan dilapangan, penulis melihat masih banyak kekurangan dan kelemahan pada anggota putra UKM tenis Unnes, terutama dalam melakukan *backhand drive*. Atlet tingkat lanjutan, dalam hal ini tingkatan mahasiswa harus mempunyai pukulan *forehand* dan *backhand* yang setara / seimbang. Ada keuntungan jika atlet sama-sama mempunyai *forehand* dan *backhand* yang setara. Keuntungan *forehand* yaitu pukulannya sangat keras dan leluasa sedangkan untuk pukulan *backhand* sendiri mempunyai keuntungan dapat menipu lawan karena gerakan *backhand* sulit ditebak oleh lawan dan bisa digunakan sebagai senjata untuk membunuh lawan. Dan dalam hal ini, petenis UKM masih memiliki kekurangan dalam melakukan *backhand*. Terbukti pada

saat berlatih ataupun bermain ketika musuh memberi bola kearah *backhand*, petenis UKM sering melakukan kesalahan sendiri.

*Backhand drive* bisa dilakukan dengan berbagai macam variasi latihan, seperti yang biasa dilakukan diberbagai klub hampir semua pelatih memberikan variasi latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik secara baik, benar dan cepat. Tidak sedikit pelatih dalam memberikan variasi latihan menggunakan sasaran atau memberikan instruksi kepada petenis untuk mengarahkan bola kearah tertentu. Sasaran bisa ditempatkan dimanapun sesuai keinginan pelatih. Oleh karena itu dengan menganalisis berbagai macam bentuk latihan menggunakan sasaran di berbagai klub dan teori latihan, maka variasi latihan menggunakan sasaran bisa dikembangkan dengan berbagai macam latihan sesuai apa yang diinginkan oleh pelatih tenis.

Latihan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu latihan menggunakan *fixed target* dan *moving target* erat kaitannya dengan yang dikemukakan oleh Wojowasito (2007:60) bahwa *target* / sasaran adalah sesuatu yang menjadi tujuan, selanjutnya menurut Wojowasito (2007:287) *fixed* / tetap adalah tidak berubah keadaan atau kedudukannya. Jadi yang dimaksud latihan *fixed target* dalam penelitian ini adalah latihan yang dilakukan petenis dalam memukul bola dengan satu sasaran, menggunakan jumlah bola yang ditentukan dan tidak berubah sasaran selama satu tahap. Sedangkan latihan *moving target*, oleh Wojowasito (2007:60) bahwa *target* / sasaran adalah sesuatu yang menjadi tujuan, selanjutnya menurut Wojowasito (2007:215) *moving* / berpindah adalah beralih atau beranjak ketempat lain. Jadi yang dimaksud dengan latihan *moving target* dalam penelitian ini adalah latihan yang dilakukan petenis dalam memukul bola dengan mengubah sasaran yang berbeda menggunakan jumlah bola yang

di tentukan dalam satu tahap.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk menelitinya. Dengan judul penelitian sebagai berikut: “Perbedaan Latihan *Backhand Drive* Tennis Menggunakan *Fixed Target* Dan *Moving Target* Terhadap Kemampuan *Backhand Drive Study* Eksperimen Pada Anggota Putra UKM Tennis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015.”

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka timbul suatu masalah diantaranya:

- 1.2.1 Masih lemahnya pukulan teknik dasar *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015
- 1.2.2 Belum konsistennya arah sasaran pukulan *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015
- 1.2.3 Terdapat banyak variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *backhand drive* tenis yang belum diterapkan pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015
- 1.2.4 Teknik pukulan *backhand drive* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diperoleh gambaran beberapa masalah yang ada, dan peneliti menyadari adanya keterbatasan waktu dan kemampuan sehingga perlu memberi batasan masalah secara jelas dan fokus pada analisis perbedaan latihan *backhand drive* tenis menggunakan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015. Pembatasan masalah ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Berfokus pada variasi latihan terdahulu dengan cara memberikan perlakuan pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015.
- 1.3.2 Peneliti melakukan pengujian dan pengkajian, serta penelitian terhadap kemampuan melakukan *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015.
- 1.3.3 Perlakuan dalam penelitian ini menggunakan latihan *backhand drive fixed target* dan *backhand drive moving target*.

### 1.4 Rumusan Masalah

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.4.1 Apakah ada perbedaan latihan *backhand drive* tenis menggunakan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan melakukan *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015 ?

1.4.2 Jika ditemukan perbedaan manakah yang lebih baik antara latihan *backhand drive* tenis menggunakan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan melakukan *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015 ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1.5.1 Untuk mengetahui perbedaan latihan *backhand drive* tenis menggunakan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan melakukan *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

1.5.2 Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *backhand drive* tenis menggunakan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan melakukan *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun hasil penelitian ini diharapkan mendapat manfaat, yaitu:

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan ilmu pengetahuan kepada mahasiswa dalam bidang olahraga tenis ataupun petenis untuk meningkatkan kemampuan melakukan *backhand drive* tenis dengan menggunakan *fixed target* dan *moving target*.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Digunakan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti yang lain dan yang ingin mengadakan penelitian sejenis.
- b. Bagi pelatih ataupun dosen hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi untuk mengoptimalkan proses pembelajaran dalam permainan tenis maupun dapat digunakan sebagai masukan dalam membuat program latihan untuk mencapai hasil yang maksimal.



## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Olahraga Tennis

Tennis adalah olahraga yang menggunakan jaring dan raket, yang dimainkan oleh dua pemain, satu dengan yang lain berhadapan, atau empat pemain yang bermain dua lawan dua (Scharff, R 1981:6). Aslinya permainan ini dimainkan di atas rumput (*lawn*), karena itu nama tradisionalnya *lawn-tennis*. Menurut jenis material yang dipakai untuk membuat lapangan, maka lapangan tenis secara garis besar dibagi menjadi: *grass court* (lapangan rumput), *hard court* (lapangan semen), *clay court* (lapangan tanah liat/*soil*).

Lapangan tunggal berbentuk 4 persegi panjang dengan ukuran panjang 23,77 m (78 kaki) dan lebar 8,23 m (27 kaki). Permainan ganda ukuran lebarnya harus 10,97 m (36 kaki), yaitu 1,37 m (4 ½ kaki) lebih lebar pada setiap sisi permainan tunggal. Pertandingan atau *tournament* internasional harus mempunyai ruangan (jarak) lari ke belakang minimum 6,40 m (21 kaki) untuk tiap sisi dan ruangan lari ke samping minimum 3,66 m (12 kaki) untuk kedua sisinya. Jaring yang untuk permainan ganda dipergunakan pula untuk permainan tunggal, namun jaring harus ditunjang hingga ketinggian 1,07 m (3 kaki 6 inci) dengan menggunakan 2 buah tiang yang disebut tongkat tunggal. Tongkat tunggal ini bila berbentuk 4 persegi, sisinya tidak melebihi 7,5 cm (3 inci) atau berbentuk bulat, garis tengahnya tidak melebihi 7,5 cm (3 inci). Poros tongkat tunggal tersebut terletak 0,914 m (3 kaki) di sebelah luar lapangan tunggal pada setiap sisinya.

Jaring dibentangkan menutupi sepenuhnya ruang di antara dua tiang dan mata jaring dibuat lebih kecil sehingga bola tidak dapat menerobos. Tinggi jaring di tengah-tengah 0,914 m (3 kaki) dikaitkan dengan tegang oleh sebuah sabuk yang lebarnya tidak lebih dari 5 cm (2 inci) dan berwarna putih seluruhnya. Tali atau kabel logam serta bagian atas jaring ditutup oleh ban pada kedua belah sisinya, lebar ban tidak kurang dari 5 cm (2 inci) dan tidak lebih dari 6,3 cm (2 ½ inci) dan berwarna putih seluruhnya (Sarjono, 2008:4).

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, ganda putri maupun ganda campuran. Peralatan yang dibutuhkan untuk bisa memainkan olahraga ini adalah raket dan bola yang khusus untuk permainan tenis.

Penguasaan teknik dasar dan teknik-teknik pukulan dengan baik merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain tenis. Untuk dapat bermain tenis dengan baik dan berprestasi secara optimal, seorang pemain harus menguasai teknik dasar.

### **2.1.2 Teknik Dasar Permainan Tenis Lapangan**

Teknik dasar merupakan penentu bagi kelanjutan keberhasilan dalam menguasai permainan tenis dengan benar sehingga dapat menghindari kesalahan-kesalahan cara memukul bola dalam permainan tenis.

Menurut Handono Murti (2002:24) menyatakan bahwa “teknik pukulan yang harus dikuasai dalam tenis lapangan yaitu; *Service, Forehand, Backhand, Approachshot, Return Serve, Dropshot, lob, Volley*.

Dengan teknik dasar yang baik seorang petenis akan bermain dengan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat uraian sebagai berikut:

#### 2.1.2.1 Servis (*Service*)

Menurut Handono Murti (2002:39) *service* adalah awal dari permainan. Tetapi bagi pemain top dunia, *service* bisa menjadi senjata yang mematikan. Saat ini pemain-pemain berusaha untuk melakukan *service* sekeras-kerasnya, karena *service* bisa langsung mendapatkan poin, melalui *ace service*. Servis yang keras dapat dipakai sebagai senjata dalam melancarkan serangan pertama. Sekarang ini servis keras merupakan usaha yang sangat menguntungkan.

#### 2.1.2.2 *Forehand*

Menurut Lardner, R (1996:31) "Pukulan *forehand* merupakan *stroke* yang paling umum dipakai dalam tenis. "Pukulan *forehand* bisa dilakukan dengan keras dengan cara pemain itu dapat menunggu bola (*waiting for the ball*) sebelum bola itu jatuh, kemampuan memposisikan diri *waiting for the ball* pada tiap pukulan dapat mengurangi atau meminimalkan kemungkinan membuat kesalahan (Handono Murti 2002:20).

#### 2.1.2.3 *Backhand*

Menurut Scharff, R (1981:46) "*Backhand* digunakan untuk mengembalikan bola yang setelah sekali melambung dari tanah jatuh ke sisi kiri seseorang, atau sebelah kanan dari seseorang yang kidal". Sedangkan menurut Handono Murti (2002:25) "Pukulan *Backhand drive* sama dengan memukul *forehand drive*, tetapi berbeda pada posisi pukulannya, kalau *forehand drive* anda memukul dengan bagian depan tangan (*fore of the hand*), sedangkan *backhand drive* anda memukul dengan bagian belakang tangan (*back of the hand*). Memukul

*backhand drive* yang paling baik yaitu kalau anda menjemput bola, artinya pukul bolanya waktu memantul ke atas (*on the rise*) atau pukul bolanya pada saat mencapai puncak pantulan (*on the top*).

#### 2.1.2.4 *Approachshot*

Menurut Handono Murti (2002:30) *Approachshot* bisa juga disebut dengan pukulan serangan, karena *approachshot* biasanya menekankan pada penempatan bola dengan tujuan mempersulit lawan dan diakhiri dengan *volley*. Cara melakukan *approachshot* ada dua cara, pertama adalah dengan pola pukul meyamping (*closed stand*) untuk bola-bola yang jatuh di daerah tengah lapangan, dan pola terbuka (*open stand*) untuk bola-bola yang jatuh di pinggir lapangan. Tetapi pola *open stand* tidak berlaku dengan pada posisi *backhand*. Pada posisi *backhand* baik bola yang jatuh di tengah maupun bola yang jatuh di pinggir duanya dipukul dengan posisi *closed stand*.

#### 2.1.2.5 *Return Serve*

Menurut Handono Murti (2002:43) *Return Serve* adalah pukulan yang memulai permainan atau sama dengan pukulan *groundstroke* biasa, hanya bedanya tekanan yang terjadi pada *return serve* sangat besar. Karena itu pelatih *return serve* harus memberikan porsi yang cukup besar dalam latihan, kalau ini tidak dilakukan maka akan sering terlihat pemain yang gagal melakukan *return serve* padahal memiliki *groundstroke* yang baik.

#### 2.1.2.6 *Dropshot*

Menurut Handono Murti (2002:45) “*Dropshot* dilakukan dengan pukulan *slice*, yang ditahan *followthrough*-nya dan *touch* menjadi kunci utamanya.” *Dropshot* yang baik adalah jika pantulan bolanya tidak tinggi dan jatuhnya di daerah servis, tidak terlalu jauh dari net, dan apabila bola dapat memantul dua kali di daerah servis, maka *dropshot* itu adalah *dropshot* yang bagus.

#### 2.1.2.7 *Lob*

*Lob* merupakan pukulan lamban yang digunakan untuk memaksa pemain yang bermain agresif di depan net untuk mundur dari posisinya yang menyerang dari depan net. *Lob* juga dapat memberi waktu untuk bernafas dan merubah keadaan apabila anda tertekan di bagian belakang lapangan. *Lob* Juga dapat merubah posisi pemain dari posisi bertahan menjadi posisi menyerang (Magethi, B 1990:79).

#### 2.1.2.8 *Volley*

Menurut Lardner, R (1996:62) “*Volley* adalah suatu cara memukul bola sebelum memantul di lapangan, pada umumnya di wilayah dekat net.” *Volley forehand* maupun *volley backhand* merupakan pukulan pada bola sebelum bola itu melambung.

#### 2.1.2.9 *Footwork Backhand Drive*

Cara melakukan gerak kaki (*Footwork*) dalam melakukan pukulan *backhand drive*, gerak kaki (*Footwork*) mulai dengan berputar pada kaki kiri dan melangkah ke depan ke arah bola dengan kaki kanan, berat badan harus pada kaki kanan (Scharff, R 1981:52).

### 2.1.3 Pengertian *Backhand Drive*

Handono Murti (2002:25) “Pukulan *Backhand drive* sama dengan memukul *forehand drive*, tetapi berbeda pada posisi pukulannya, kalau *forehand drive* anda memukul dengan bagian depan tangan (*fore of the hand*), sedangkan *backhand drive* anda memukul dengan bagian belakang tangan (*back of the hand*). Memukul *backhand drive* yang paling baik kalau anda menjemput bola, artinya pukul bolanya waktu memantul ke atas (*on the rise*) atau pukul bolanya pada saat mencapai puncak pantulan (*on the top*).

*Backhand drive* dalam penelitian ini adalah jenis pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dengan gerakan raket ke belakang di samping badan, kemudian diayunkan ke depan untuk memukul bola, pukulan *backhand drive* dilakukan untuk mengembalikan bola pada sisi sebelah raket (sebelah kiri badan) dan sebelah kanan badan jika pemain kidal, setelah bola itu memantul sekali.

### 2.1.4 Macam-Macam Teknik Pegangan Raket

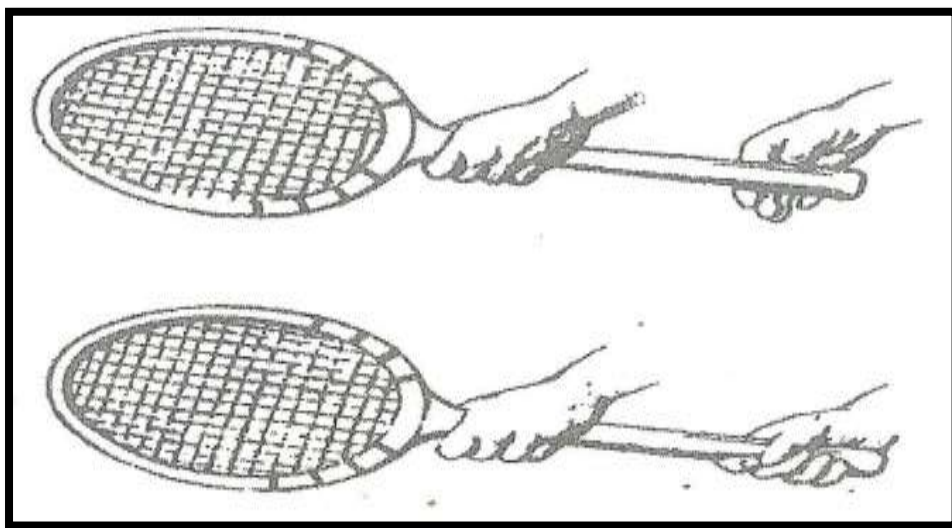
Secara umum petenis memiliki kenyamanan sendiri dalam memegang raket, kemudian cara-cara pemain memegang raketnya diperhatikan dan akhirnya diketahui, ada pendapat menurut Loman, L (1985:20) mengatakan bahwa pada garis besarnya, ada tiga cara memegang raket, yakni cara memegang di Amerika bagian timur (disebut *Eastern Grip*), cara memegang di Eropa (disebut *Continental Grip*) dan cara memegang di Amerika bagian barat (disebut *Western Grip*).

Dikatakan oleh Scharff, R (1981:24) “Ada tiga macam genggamannya yang disebut: *Eastern*, *Continental*, dan *Western*. Bahwa pegangan terhadap raket

menentukan teknik dasar tenis dan cara mengembangkan permainan tenis lapangan. Jika sejak awal memegang raket kurang tepat maka petenis tersebut akan mengalami kesulitan dalam pengembangan permainan tenis selanjutnya. Berdasarkan pegangannya, ada dua macam cara pegangan dalam *backhand* yaitu: *backhand* dengan satu tangan (*single handed*) dan dengan dua tangan (*two handed*).

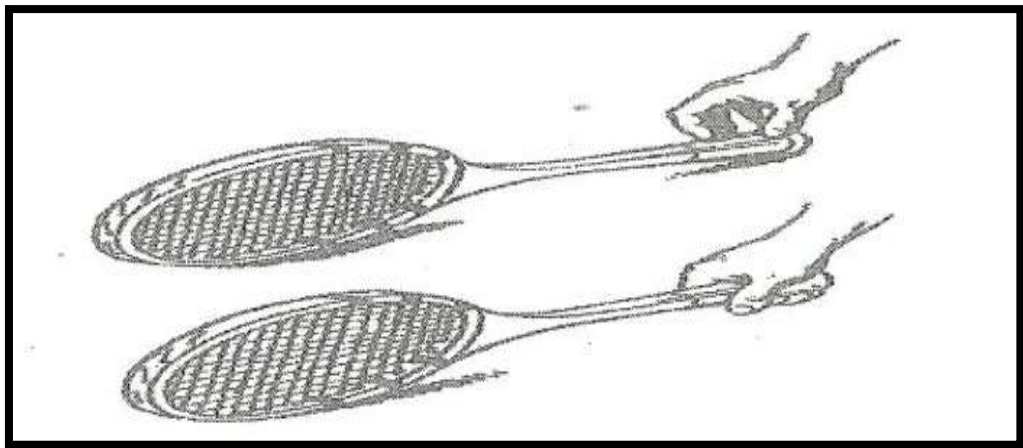
Pegangan *backhand* dengan satu tangan (*single handed*), menurut Magethi, B (1990:42) secara umum ada tiga pegangan standar yang biasa digunakan pemain tenis lapangan. Ketiga jenis pegangan tersebut adalah: pegangan *eastern*, pegangan *western*, pegangan *continental*.

Menurut Lardner, R (1996:45) “cengkraman *backhand* “Timur” (*Eastern backhand grip*) dianjurkan untuk semua pemain pemula”. Cara melakukan pegangan ini yaitu dengan dengan meletakkan telapak tangan di bidang atas, sehingga membentuk seperti huruf “V” antara telunjuk dan ibu jari, genggamannya ini akan menambah dan menguasai pukulan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 berikut:



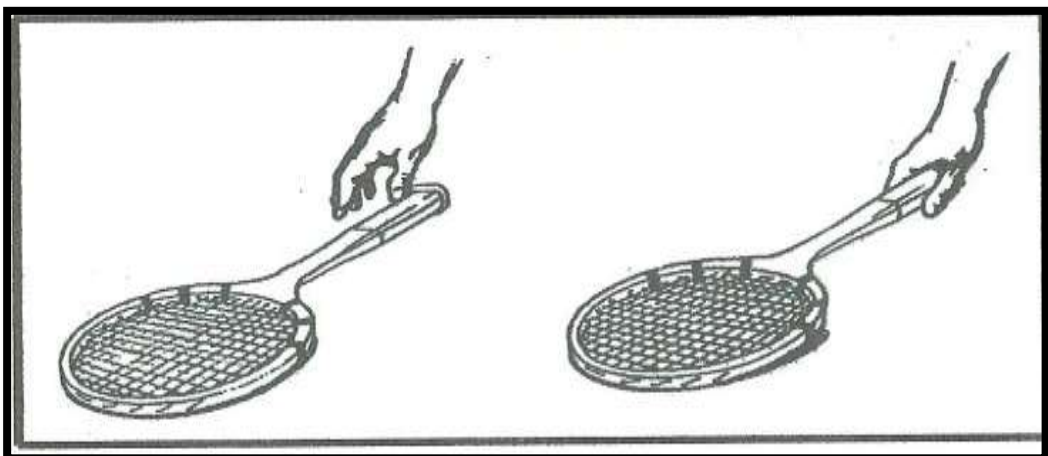
Gambar 1. Cara Memegang Raket *Eastern*  
Sumber : Scharff, R (1981:25)

Para petenis yang memiliki lengan bawah yang kuat mungkin ingin menggunakan cara pegangan *continental*. Keuntungan cara ini adalah pemain tidak perlu berganti cara untuk memegang *forehand* dan *backhand*. Kerugiannya adalah pemain tidak akan merasa nyaman dalam memukul bola. Untuk lebih jelasnya mengenai pegangan *continental* perhatikan gambar 2 berikut ini:



Gambar 2. Cara Memegang Raket *Continental*  
Sumber : Scharff, R (1981:27)

Sedangkan untuk pegangan *western* dianjurkan untuk dipakai dalam melakukan pukulan *top spin*. Untuk lebih jelasnya pegangan *western* perhatikan gambar 3 berikut:



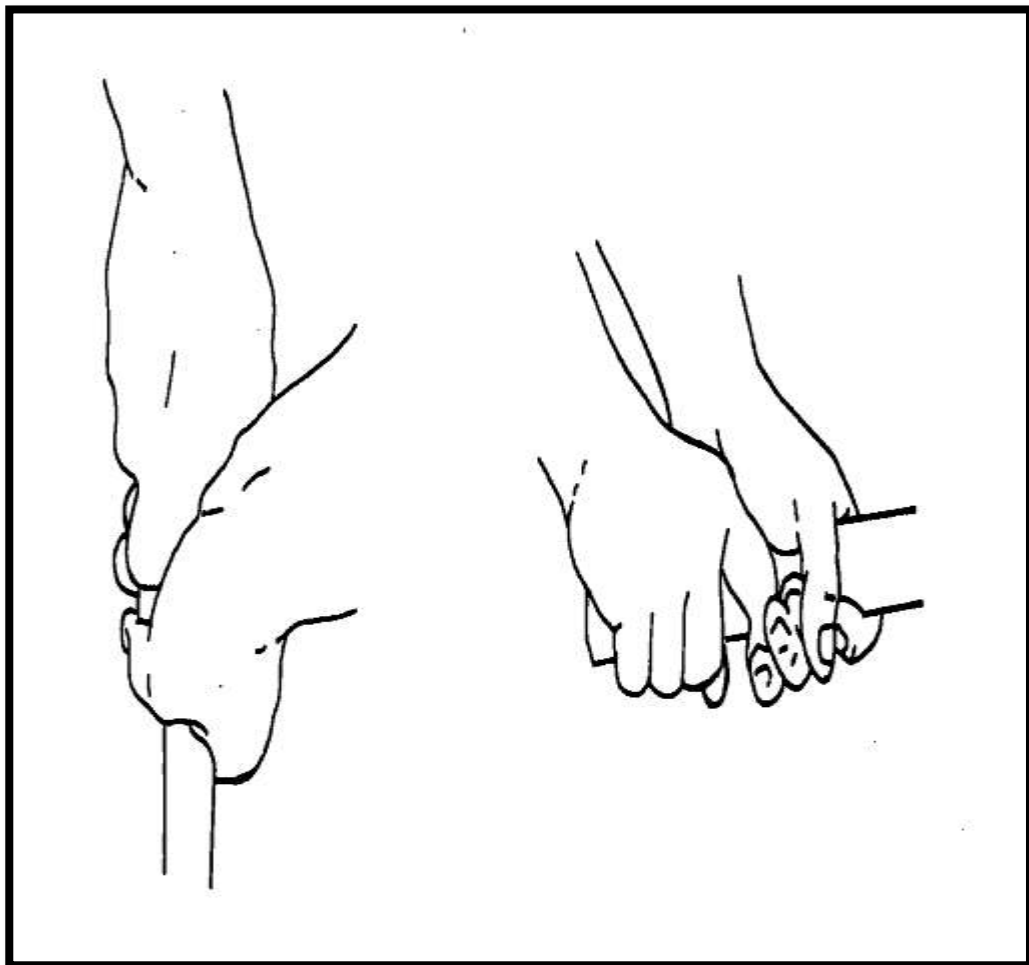
Gambar 3. Cara Memegang Raket *Western*

Sumber : Scharff, R (1981:28)



Menurut Douglas, P (2004:34) *backhand* dengan dua tangan (*two handed*) ialah pilihan tepat untuk pemain muda yang kurang kuat fisiknya. Cara ini menambah kekuatan membantu mengendalikan ayunan dan membuat posisi raket untuk memukul bola dengan putaran atas.

Kerugiannya adalah pemain tidak dapat menjangkau terlalu jauh untuk pukulan-pukulan lebar, tidak bisa menggerakkan raket dengan leluasa untuk memukul bola yang mengarah langsung ke pemain dan tidak menambah kekuatan pada lengan yang dominan. Untuk lebih jelasnya mengenai pegangan dua tangan (*two handed*) perhatikan gambar 4 berikut:



Gambar 4. Cara Memegang Raket *Two Handed Backhand*  
Sumber : Magethi, B (1990:50)

### 2.1.5 Teknik Pukulan *Backhand Drive*

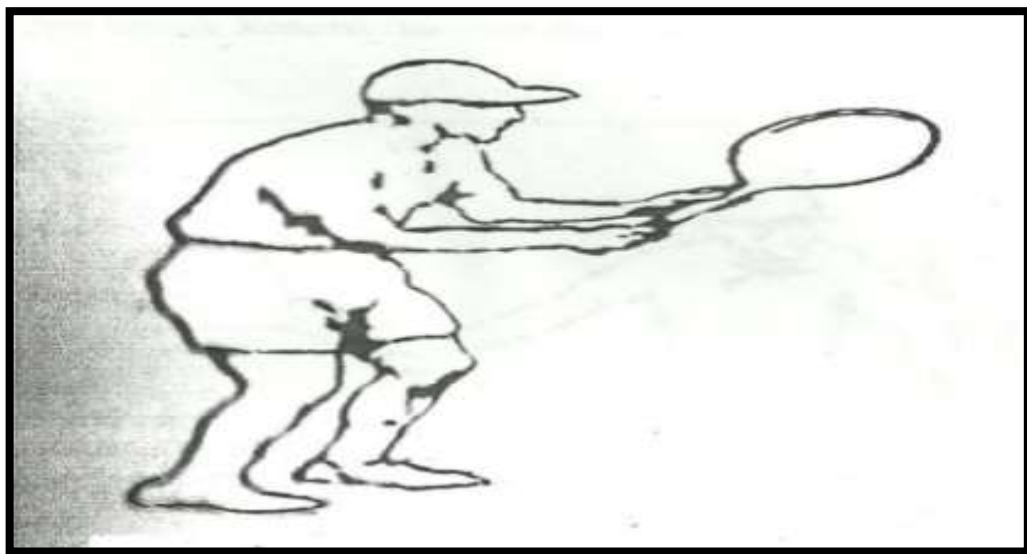
Latihan penguasaan teknik dasar sangat penting untuk mengembangkan permainan tenis, karena dengan penguasaan teknik yang baik dan benar dapat meningkatkan kemampuan bermain tenis secara optimal.

Berikut ini adalah tahapan dalam melakukan pukulan *backhand drive* dengan menggunakan satu tangan (*single handed*).

#### 2.1.5.1 *Ready Position*

Posisi siap (*Ready position*) adalah siap menanti pada waktu menerima servis maupun mengembalikan bola dari lawan waktu bermain. Posisi berdiri untuk melakukan pukulan *backhand drive* biasanya dilakukan disekitar garis belakang atau *baseline*. Demi berhasilnya pukulan *backhand drive* posisi siap ini perlu diperhatikan setiap pemain.

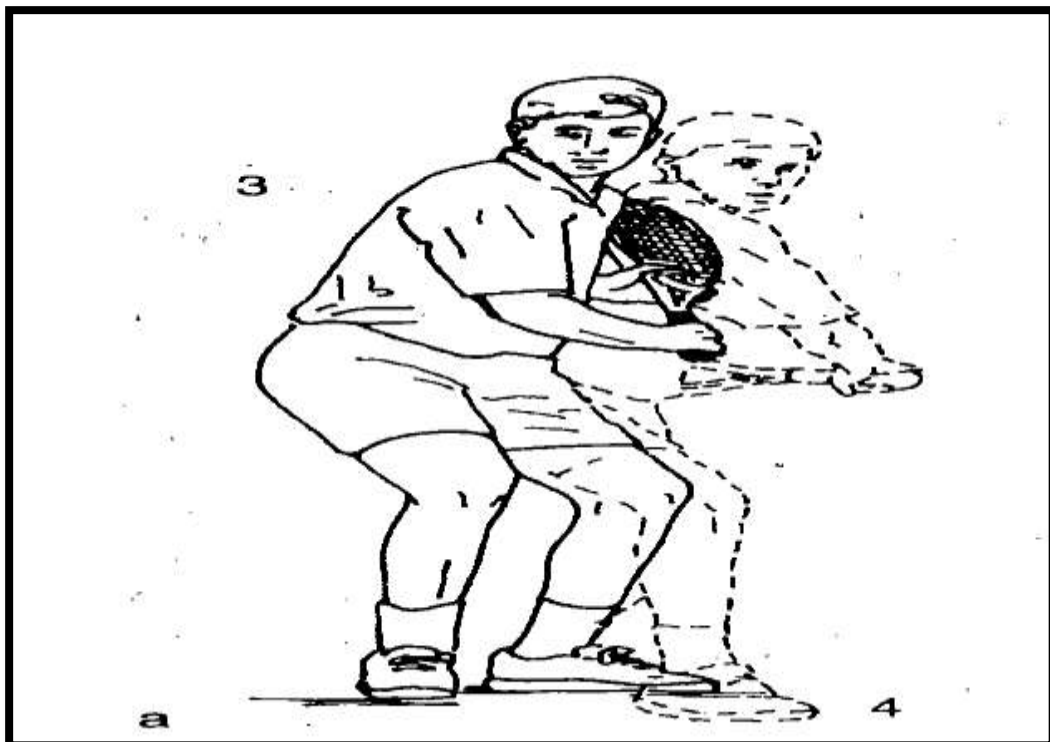
Sikap siap ini harus selalu dilakukan setiap petenis waktu menerima bola yang akan datang dan juga harus selalu dilakukan setelah pemain selesai memukul bola. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 5 berikut ini:



Gambar 5. *Ready Position*  
Sumber : Scharff, R (1981:30)

### 2.1.5.2 *Backswing*

Untuk pemain bukan kidal, tangan kiri menarik raket ke belakang, lengan kanan diluruskan, badan diputar ke kiri dan badan akan memperoleh posisi tegak lurus terhadap jaring, berat badan pada kaki kiri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 6 berikut ini:

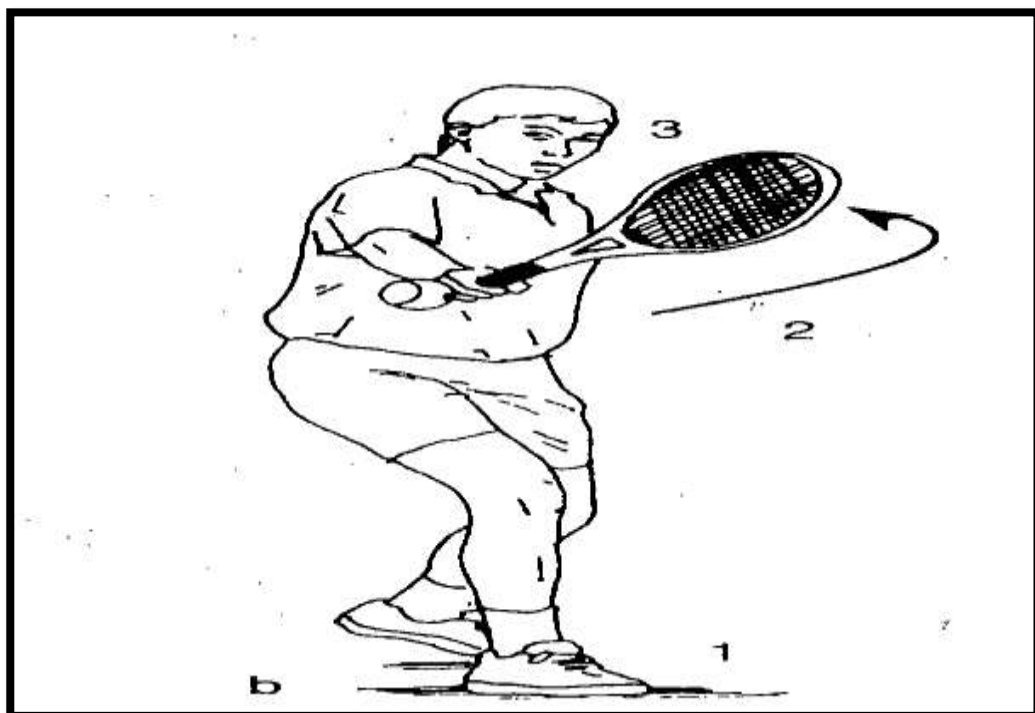


Gambar 6. *Backswing*  
Sumber : Brown, J (2007:35)

### 2.1.5.3 *Forward Swing*

Kaki kanan dilangkahkan ke depan, sehingga ujung sepatu menunjuk garis samping sebelah kiri, dan bahu kanan terarah tegak lurus terhadap jaring. Langkah kaki kanan ke depan harus segera di susul dengan ayunan raket ke depan.

Ayunan lengan ke depan dimulai dengan memutar bahu kanan, untuk meringankan ayunan lengan, lengan yang diayunkan harus tetap lurus, yang menyapu bola harus lengan seluruhnya (bagian atas dan bagian bawah) beserta raketnya, bukan lengan bagian bawah saja. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 7 berikut:

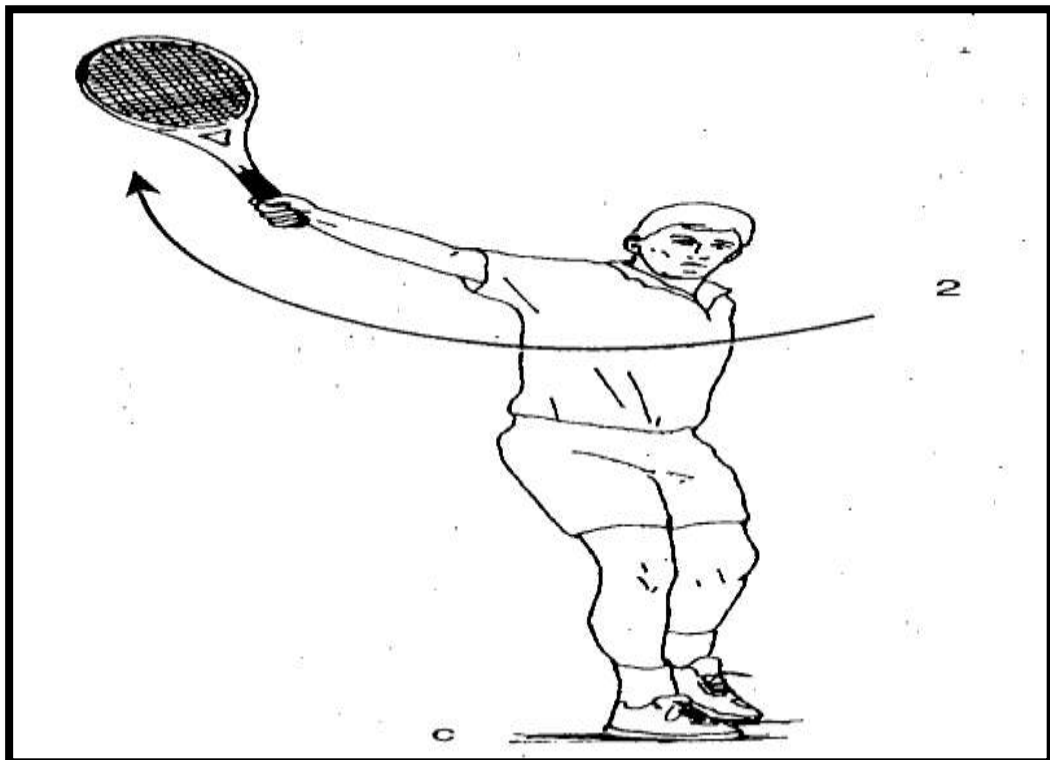


Gambar 7. *Forward swing*  
Sumber : Brown, J (2007:35)

#### 2.1.5.4 *Follow Through*

Gerakan lanjutan merupakan gerakan setelah melakukan pukulan *backhand*, gerakan ini harus dilakukan dengan lengan lurus, leher raket tetap tegak lurus terhadap lapangan, berakhir dengan tangan kanan kira-kira setinggi bahu kanan, dan bahu menghadap jaring pada akhir *follow through*.

Menurut Loman, L (1985:107) *Follow through* merupakan ayunan raket tinggi ke atas, di depan badan anda, hingga berhenti setinggi kepala atau lebih tinggi. Untuk lebih jelasnya gerakan *follow through* dapat dilihat pada gambar 8 berikut ini:



Gambar 8. *Follow Through*  
Sumber : Brown, J (2007:35)

#### 2.1.5.5 *Foot Work*

Cara melakukan gerak kaki (*Footwork*) dalam melakukan pukulan *backhand drive*, gerak kaki (*Footwork*) mulai dengan berputar pada kaki kiri dan melangkah ke depan ke arah bola dengan kaki kanan, berat badan harus pada kaki kanan (Scharff, R 1981:52).

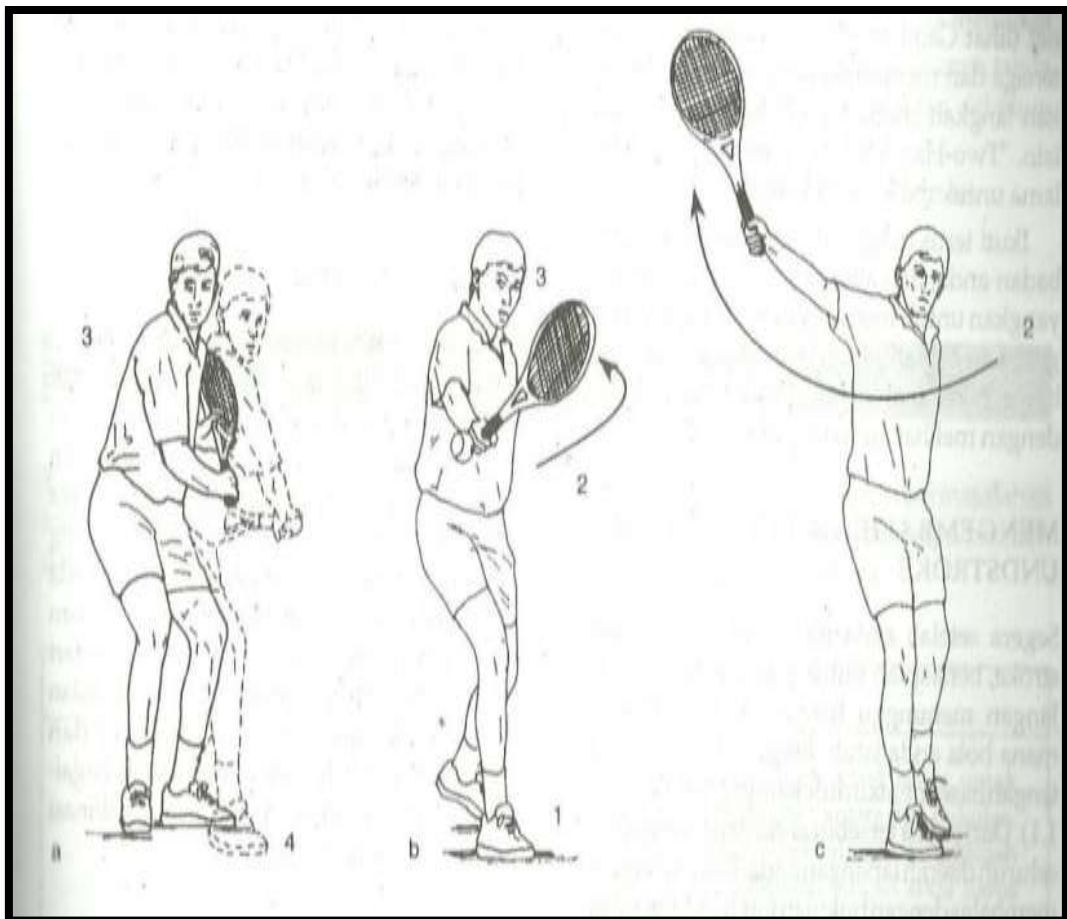
### 2.1.6 Memukul Dengan *Backhand Drive*

Menurut Lardner, R (1996:47) seperti halnya dengan *forehand*, lakukan posisi siap dan perhatikan pada saat bola lepas dari raket lawan, jenis pegangan yang dipakai adalah *eastern grip backhand*, sambil bergerak ke arah bola, gerakan raket ke belakang dengan tangan kiri anda pada leher raket, putar bahu anda ke kiri. Ketika sudah dekat dengan bola, ambil posisi untuk memukul dengan cara membebankan berat tubuh pada kaki yang belakang dan melangkah kaki kanan ke arah *sideline* sebelah kiri dari pada kaki kiri, bahu kanan harus diputar sehingga punggung hampir tepat mengarah ke net, dan berat badan harus lebih ditumpukan pada kaki belakang, kedua lutut harus ditekuk.

Raket yang dipegang sejajar dengan *baseline* dan tangan kanan harus pada ketinggian sama dengan pinggang, mulailah memutar tubuh ke kanan, sambil melepaskan tangan kiri terhadap raket. Raket bergerak ke depan sejajar dengan tanah, tubuh berputar ke depan dan berat badan beralih ke kaki yang depan. Raket diayun memutar, memukul bola dengan permukaan tegak lurus kira-kira di depan pinggang sebelah kanan dan berayun dengan gerak menyapu, sedikit naik dalam gerak *follow through* yang mulus.

Memukul *backhand drive* yang paling baik kalau anda menjemput bola, artinya pukul bolanya waktu memantul ke atas (*on the rise*) atau pukul bolanya pada saat mencapai puncak pantulan (*on the top*).

Untuk diperhatikan bola bukan dipukul tetapi disapu. Untuk menghasilkan pukulan yang optimal. Lakukan dengan gerakan yang rileks. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 9 berikut:



Gambar 9. *Backhand Drive* dari *Backswing* sampai *Follow Through*

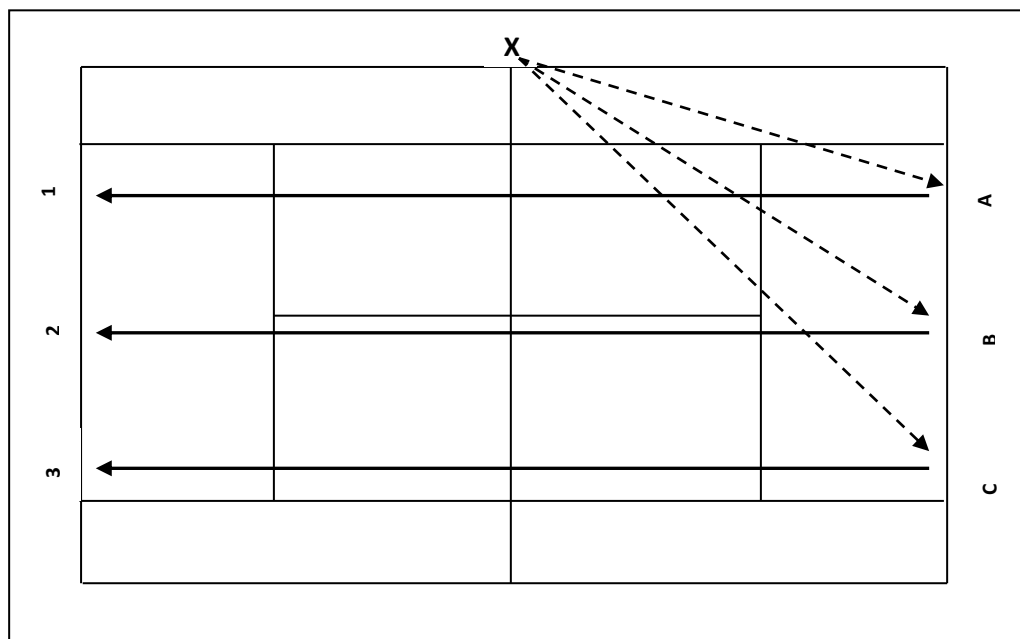
Sumber : Brown, J (2007:35)

Dalam proses mengasah kemampuan diperlukan proses latihan yang terprogram dan teratur, sehingga dalam pencapaian tujuan latihan dapat memperoleh hasil yang maksimal. Untuk itu diperlukan latihan yang tepat disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan anak didik dalam proses latihan.

### 2.1.7 Latihan *Backhand Drive Fixed Target*.

Latihan *backhand drive* menggunakan *fixed target* adalah salah satu latihan yang diterapkan untuk meningkatkan kemampuan *backhand drive*. Variasi latihan *backhand drive* menggunakan *fixed target* merupakan bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih kepada sampel, seorang pelatih berada di seberang net garis (*sideline*) sebagai pengumpan (X) kepada sampel (A), (B) atau (C), sampel yang pertama ada di *baseline* pojok kanan lapangan (A), tengah (B), dan pojok kiri lapangan (C), pemain melakukan *backhand drive* sampai garis *baseline* menggunakan jumlah bola yang ditentukan, dalam satu tahap memukul dengan satu sasaran yang sama, pada saat mengubah sasaran posisi pemain juga berpindah mengikuti sasarannya.

Hal ini dapat diartikan sama dengan pernyataan Brown, J (2007:49) memukul bola dengan *Groundstroke Down-The-Line*, yang artinya memukul bola sampai garis *baseline*.



Gambar 10. Latihan *Backhand Drive Fixed Target*  
Sumber : Kinetics, H (1998:83)



Keterangan:

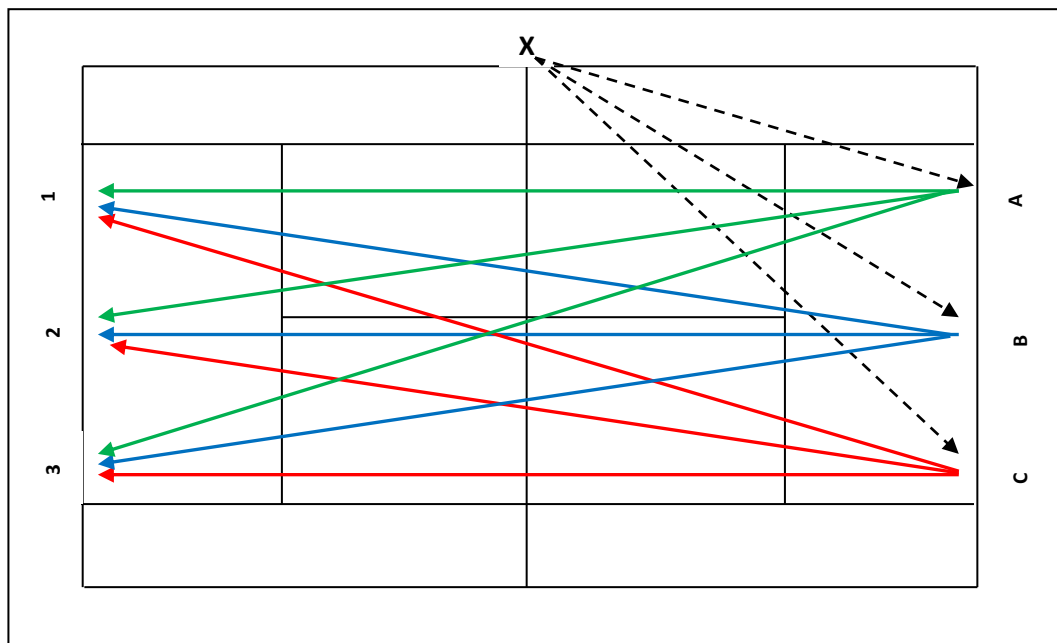
- X : Pengumpan/Pelatih
- A : Sampel
- B : Sampel
- C : Sampel
- 1 : Sasaran
- 2 : Sasaran
- 3 : Sasaran

Kelebihan dalam latihan *backhand drive* menggunakan *fixed target* yaitu pemain lebih mudah memukul bola kesasaran yang telah ditentukan dan dapat melatih kepekaan mengendalikan pukulan *backhand drive* secara fokus dan konsisten. Kelemahan latihan *backhand drive* menggunakan *fixed target* yaitu pemain kurang terbiasa melakukan variasi pukulan bola ke seluruh sasaran.

### **2.1.8 Latihan *Backhand Drive Moving Target***

Latihan *backhand drive* menggunakan *moving target* salah satu variasi latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *backhand drive*. Variasi latihan *backhand drive* menggunakan *moving target* merupakan bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih terhadap sampel, seorang pelatih berada disebatang net garis (*sideline*) sebagai pengumpan (X) kepada sampel yang ada di *baseline*, pertama posisi pemain berada di pojok kanan (A), tengah (B), dan pojok kiri (C) lapangan, pemain melakukan *backhand drive* mengarah pada tiga sasaran yaitu lurus, tengah, dan silang, dalam satu tahap dan menggunakan jumlah bola yang telah ditentukan.

Hal ini dapat diartikan sama dengan pernyataan Magethi, B (1990:55) Gunakan daerah *target* pada tanah untuk mengubah arah dari tembakan. Yang artinya kegiatan latihan yang mengubah arah sasaran pukulan *backhand drive*.



Gambar 11. Latihan *Backhand Drive Moving Target*  
Sumber : Kinetics, H (1998:85)

Keterangan:

- X : Pengumpan/Pelatih
- A : Sampel
- B : Sampel
- C : Sampel
- 1 : Sasaran
- 2 : Sasaran
- 3 : Sasaran

Pada latihan *backhand drive* dengan *moving target* mempunyai kelebihan yaitu pemain akan terbiasa untuk memukul bola keseluruhan sasaran, sehingga akan meningkatkan imajinasi dan keberanian pemain dalam melakukan pukulan bola keseluruhan arah. Kelemahan latihan *backhand drive* dengan *moving target* pemain akan lebih sulit memukul bola secara fokus dan konsisten ke setiap arah dengan akurasi yang baik, karena sasaran yang dipukul berubah-ubah.

### **2.1.9 Kerangka Berfikir**

Berdasarkan landasan teori tersebut di atas maka kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

#### **2.1.9.1 Latihan *Backhand Drive Fixed Target***

Latihan *backhand drive* menggunakan *fixed target* adalah salah satu latihan yang diterapkan untuk meningkatkan kemampuan *backhand drive*. Variasi latihan *backhand drive* menggunakan *fixed target* merupakan bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih kepada sampel, seorang pelatih berada di seberang net garis (*sideline*) sebagai pengumpan (X) kepada sampel (A), (B) atau (C), sampel yang pertama berada di *baseline* pojok kanan lapangan (A), selanjutnya tengah (B), dan terakhir pojok kiri lapangan (C), pemain melakukan *backhand drive* sampai garis *baseline* menggunakan jumlah bola yang ditentukan, dalam satu tahap memukul dengan satu sasaran yang sama, pada saat mengubah sasaran posisi pemain juga berpindah mengikuti sasarannya.

Latihan *backhand drive* dengan *fixed target* mempunyai kelebihan yaitu pemain lebih mudah memukul bola kesasaran yang telah ditentukan dan dapat melatih kepekaan mengendalikan pukulan *backhand drive* secara fokus dan

konsisten. Kelemahan latihan *backhand drive* menggunakan *fixed target* yaitu pemain kurang terbiasa melakukan variasi pukulan bola ke seluruh sasaran.

#### 2.1.9.2 Latihan *Backhand Drive Moving Target*

Latihan *backhand drive* dengan *moving target* salah satu variasi latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *backhand drive*. Variasi latihan *backhand drive* menggunakan *moving target* merupakan bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih terhadap sampel, seorang pelatih berada di seberang net garis (*sideline*) sebagai pengumpan (X) kepada sampel yang ada di *baseline*, pertama posisi pemain berada di pojok kanan (A), selanjutnya tengah (B), dan terakhir di pojok kiri (C) lapangan, pemain melakukan *backhand drive* mengarah pada tiga sasaran lurus, tengah, dan silang, dalam satu tahap dan menggunakan jumlah bola yang ditentukan.

Latihan *backhand drive* dengan *moving target* mempunyai kelebihan yaitu pemain akan terbiasa untuk memukul bola keseluruhan sasaran, sehingga akan meningkatkan imajinasi dan keberanian pemain dalam melakukan pukulan bola keseluruhan arah. Kelemahan latihan *backhand drive* dengan *moving target* pemain akan lebih sulit memukul bola secara fokus dan konsisten ke setiap arah dengan akurasi yang baik, karena sasaran yang dipukul berubah-ubah.

## 2.2 Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:71) mengatakan “hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.” Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2004:210) hipotesis adalah “pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya.”

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian adalah :

- 2.2.1 Ada perbedaan latihan *backhand drive* tenis menggunakan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan melakukan *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015.
- 2.2.2 Latihan *backhand drive* tenis menggunakan *fixed target* lebih baik daripada menggunakan *moving target* terhadap kemampuan melakukan *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis dan Desain Penelitian**

Metode penelitian merupakan syarat mutlak di dalam suatu penelitian ilmiah. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban penelitiannya. Penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan serta dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Sutrisno Hadi (2004:14) berpendapat bahwa penelitian sebagaimana yang dikenal sekarang memberikan garis-garis yang cermat dan memajukan yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai karya ilmiah yang setinggi-tingginya. Pembahasan ini akan menguraikan tentang metode penentu dalam penelitian.

##### **3.1.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena dalam pelaksanaannya mencari data sebanyak-banyaknya. Suharsimi Arikunto (2010:27) mendefinisikan “penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian yang menggunakan angka dalam mengumpulkan data dan dalam memberikan penafsiran terhadap hasilnya”.

Sesuai dengan namanya, penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga pemahaman akan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila juga disertai dengan tabel, bagan, gambar atau tampilan lain.

### 3.1.2 Desain Penelitian

Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Matched Subject Design* atau pola M-S, dengan pengertian: "*Matched Subject Design*", yaitu eksperimen yang menggunakan kelompok kontrol yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum eksperimen dilaksanakan. Yang disamakan adalah satu variabel atau lebih yang telah diketahui pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel diluar atau faktor yang dieksperimenkan (Sutrisno Hadi, 2004:278)

### 3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:118). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

- 1) Variabel bebas terdiri dari: a) latihan *backhand drive* tenis menggunakan *fixed target* dan b) latihan *backhand drive* tenis menggunakan *moving target*.
- 2) Variabel terikatnya yaitu kemampuan *backhand drive*.

### 3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Menurut Sutrisno Hadi (2004:216) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki, populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama.

Karakteristik dan ciri-ciri populasi dalam penelitian ini adalah mempunyai kesamaan antara lain: 1.) Populasi adalah anggota putra UKM tenis Unnes tahun 2015. 2.) Dilatih dengan pelatih yang sama, 3.) Kemampuan populasi rata-rata

sama, 4.) Berlatih di tempat yang sama. Maka dengan alasan demikian populasi yang dimaksud sudah memenuhi syarat populasi. Dari pengertian tersebut maka diambil populasi yang berjumlah 12 orang dari 20 orang anggota UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015

### 3.3.2 Sampel

Menurut Sutrisno Hadi (2004:219) yang dimaksud sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015 yang berjumlah 12 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive random sampling* yaitu pengambilan sampel yang didasarkan atas tujuan tertentu. Sedangkan teknik *random* yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Walaupun cara ini diperbolehkan, yaitu peneliti bisa menentukan sampel berdasarkan tujuan tertentu, tetapi ada syarat-syarat yang harus dipenuhi.

3.3.2.1 Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.

3.3.2.2 Subjek yang diambil sebagai sampel harus benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.

3.3.2.3 Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan. Dalam penelitian ini, sampel diambil dengan cara memilih sampel berdasarkan tujuan tertentu, yaitu sampel yang sudah mahir melakukan *backhand drive*.



### 3.3.3 Teknik Penarikan Sampel

Cara mendapatkan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti suatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan kontrol perlakuan terhadap subjek yang diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Metode eksperimen ini menggunakan pola M-S (*Matched By Subjects Designs*). Menurut Sutrisno Hadi (2004:231) bahwa *Subjects Matching* sudah ditentukan sekaligus berarti *group matching* karena hakekat *matching* sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan, subjek-subjek (*pair of subject*) masing-masing grup eksperimen dan kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu.

Penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen dengan pola M – S (*Matching by Subject Design*), yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok yang disebut kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dasar untuk mengelompokkan orang coba tersebut adalah tes kemampuan *backhand drive*. Dari hasil tersebut dilakukan tabulasi dengan cara merangking atau mengurutkan dari nilai yang paling tinggi sampai nilai yang paling rendah. Setelah itu dipasangkan dengan menggunakan rumus ABBA sampai dua kelompok yang sama.

Menyamakan atau menyeimbangkan kemampuan *backhand drive* kedua kelompok tersebut dengan cara subjek *matching ordinal pairing*, yaitu subjek yang hasilnya sama atau mendekati sama dalam tes awal kemampuan *backhand drive* dipasangkan. Dalam hal pemasangan tersebut menggunakan rumus ABBA. Hasil pemasangan tersebut kemudian diundi menggunakan tos koin untuk

menentukan mana yang menjadi kelompok eksperimen dan mana yang menjadi kelompok kontrol. Latihan *backhand drive fixed target* diberikan untuk kelompok eksperimen dan latihan *backhand drive moving target* diberikan untuk kelompok kontrol.

Penelitian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap tes awal (*pre test*), perlakuan (*treatment*) dan tahap tes akhir (*post test*). Perlakuan dilaksanakan 16 kali pertemuan dimana latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu.

#### 3.3.3.1 Tes Awal (*Pre Test*)

Kelompok eksperimen melakukan tes awal *backhand drive* dan dicatat oleh petugas. Setelah diadakan test awal hasil kemampuan subjek diurutkan dari nilai tertinggi sampai nilai terendah. Tujuan tes ini adalah untuk menentukan rangking yang selanjutnya dijadikan pedoman untuk melakukan *matching* dalam penelitian populasi dan menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

#### 3.3.3.2 Perlakuan (*Treatment*)

Setelah subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol selanjutnya setiap kelompok diberi perlakuan (*treatment*) latihan *backhand drive fixed target* dan latihan *backhand drive moving target*. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan dengan menggunakan latihan *backhand drive fixed target* sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan berupa latihan dengan menggunakan latihan *backhand drive moving target*.

##### 3.3.3.2.1 Pelaksanaan Perlakuan (*Treatment*)

Kelompok eksperimen melakukan latihan dengan menggunakan latihan *backhand drive fixed target* dan kelompok kontrol melakukan latihan dengan menggunakan latihan *backhand drive moving target*.

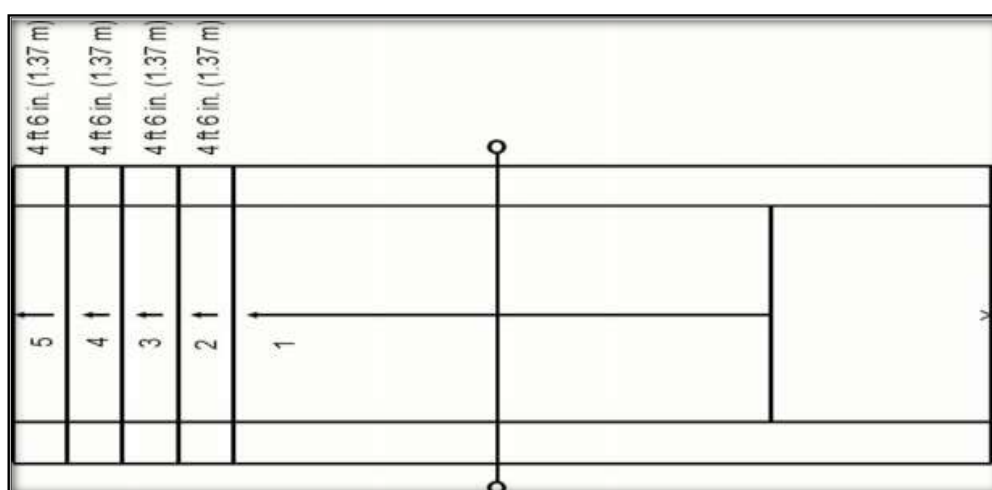
### 3.3.3.3 Tes Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yaitu untuk mencari data akhir hasil kemampuan *backhand drive*. Pada pelaksanaan tes akhir hampir sama dengan tes awal, perbedaan terletak pada fungsi data yang diperoleh. Untuk data tes awal digunakan untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan data tes akhir digunakan sebagai hasil penelitian yang berguna untuk menguji hipotesis.

## 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:160).

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Hewitt's achievement test*. Tes kemampuan *drive* ini dirancang untuk digunakan sebagai alat pengelompokkan dan penentuan tingkat. Tes ini mempunyai koefisien validitas 0,63 dan realibilitas 0,75. Lihat gambar di bawah ini.



Gambar 12. *Hewitt's Tennis Achievement Test*  
Sumber : Bradford, N & Rolayne, W (1993:89)

- 1) Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan tenis Universitas Negeri Semarang.
- 2) Keranjang bola, tali rafia, lakban, papan skor, tiang, meteran dan bola tenis, bola untuk *pre test* dan *post test* berjumlah 16 bola baru yang berasal dari peneliti.
- 3) Raket tenis, raket yang digunakan untuk penelitian adalah milik masing-masing sampel anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015.
- 4) Alat tulis seperti pulpen untuk mencatat hasil penelitian.
- 5) Kamera digunakan untuk dokumentasi penelitian.
- 6) Daftar presensi dan format penilaian

### **3.5 Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian dalam penelitian ini yaitu sebelum tes awal dimulai diadakan persiapan terlebih dahulu yaitu membuat batas garis yaitu untuk penempatan *backhand drive*, menyiapkan petugas pelaksana dan formulir tes serta menyiapkan alat-alat yang diperlukan lainnya. Setelah itu sampel diberikan penjelasan tentang petunjuk pelaksanaan tes *backhand drive* serta melakukan pemanasan secukupnya. Adapun langkah pelaksanaan tes awal adalah sebagai berikut:

- 1) Sampel dipanggil satu persatu menurut nomor tes yang telah disusun.
- 2) Sampel yang telah dipanggil memasuki lapangan dan siap untuk melakukan tes kemampuan *backhand drive*.
- 3) Setelah pencatat skor dan pengawas sasaran siap, maka sampel melakukan tes kemampuan *backhand drive*

sebanyak 10 kali, 3 kali percobaan sebelum 10 kali pukulan *backhand drive* dinilai.

Pelaksanaan tes penempatan *backhand drive*: sampel memukul bola dengan *backhand drive* sehingga bola melewati di atas net. Pada masing-masing tiang *net*, diberi tambahan tiang setinggi 7 kaki (2,13 m) dan di ujung tiang diikat tali, sehingga berada 7 kaki (2,13 m) di atas permukaan lapangan sejajar dengan bagian atas *net*. Sampel berdiri pada perpotongan *baseline* (garis belakang) dan *center servis mark*. Pengumpanan berada di seberang net garis lapangan *sideline*. Pengumpan mengumpan bola kepada sampel sebanyak 3 bola sebagai percobaan dan 10 bola sebagai *test* tepat di seberang net daerah *sideline*. Pemain bergerak pada posisi yang benar untuk melakukan *backhand drive* memukul bola melewati net dan di bawah tali ke dalam daerah lapangan untuk memperoleh angka sebanyak mungkin.

Sampel memukul 10 bola untuk ditempatkan atau diarahkan dengan pukulan *backhand drive*, sampel akan dinilai skornya dari jatuhnya bola pada angka-angka yang terdapat di sasaran *backhand drive* yaitu 1 sampai 5. Pukulan *backhand drive* yang melalui atas tali ( 2,13 m ) dan masuk kedalam daerah penilaian nilainya setengah dari nilai yang didapat, selanjutnya jika bola jatuh di luar daerah *single line* maka sesuai peraturan mendapatkan nilai 0, sedangkan bola yang mengenai tali atau net harus diulang. Nilai pemain adalah jumlah dari nilai yang diperoleh dari 10 pukulan *backhand drive* yang dilakukannya.

### **3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian**

Penelitian ini untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan kesalahan selama penelitian, maka penulis akan mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dan usaha-usaha untuk menghindarinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian ini adalah:

#### **3.6.1 Faktor Kesungguhan Hati**

Faktor kesungguhan hati dalam pelaksanaan penelitian dari masing-masing sampel tidak sama, untuk itu penulis dalam pelaksanaan latihan dan tes selalu memotivasi, mengawasi dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan pembimbing untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

#### **3.6.2 Faktor Penggunaan Alat**

Penelitian ini, baik dalam tes maupun dalam pemberian materi latihan sebelum dimulai diupayakan semua alat yang berhubungan dengan penelitian sudah dipersiapkan terlebih dahulu, sehingga penelitian dan latihan dapat berjalan dengan lancar.

#### **3.6.3 Faktor Pemberian Materi**

Materi latihan mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha mencapai tujuan, jelas hal ini akan menimbulkan kebosanan pada sampel sehingga untuk menghindarinya perlu diberikan latihan dalam bentuk permainan sebagai pembangkit gairah (motivasi) dengan cara bermain tenis.

#### **3.6.4 Faktor Kemampuan Sampel**

Masing-masing sampel memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Untuk itu penulis selain memberikan informasi secara klasikal, dan

secara individu penulis berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benar-benar baik.

#### 3.6.5 Faktor Kegiatan Sampel Diluar Penelitian

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data seakurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel diluar penelitian yang bisa menghambat proses latihan dan pengambilan data penelitian, penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan rutin.

#### 3.6.6 Faktor Kemauan

Faktor kemauan besar berpengaruh terhadap hasil yang dicapai oleh masing-masing sampel. Oleh karena itu peneliti bersama pelatih anggota UKM tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015 berusaha memberi motivasi pada seluruh sampel.

#### 3.6.7 Faktor Kemampuan

Tidak bisa dipungkiri bahwa kemampuan anak berbeda-beda. Tetapi hal ini dapat diusahakan untuk mengurangi tingkat perbedaan mereka, dengan cara memasang sampel dengan cara ABBA dari hasil tes awal.

#### 3.6.8 Faktor Pemberian Motivasi Latihan

Selama penelitian subjek harus selalu diberikan motivasi agar kemauan dan kesungguhan dalam melakukan latihan dapat ditingkatkan. Cara memotivasi mereka dilakukan dengan menggunakan pendekatan individu misalnya dengan cara memuji mereka yang berhasil dan memberi dorongan bagi yang kurang berhasil.

### 3.6.9 Faktor Kedisiplinan

Kedisiplinan disini lebih ditekankan pada kehadiran dan kesungguhan sampel dalam melakukan setiap latihan. Kehadiran perlu dikontrol karena keterlambatan dapat mengganggu jalannya latihan. Sedangkan program yang diberikan harus dilakukan sampel dengan sebaik-baiknya.

### 3.6.10 Faktor Sarana dan Prasarana

Penggunaan sarana dan prasarana diusahakan seimbang antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sarana dan prasarana seperti lapangan (lapangan yang digunakan oleh kedua kelompok cukup baik), bola (merek *tecnifibre court* dan masih baru berjumlah 16 buah dan bola bekas berjumlah 50 buah), raket (yang dipergunakan oleh kedua kelompok cukup baik), dan peralatan lain harus diseimbangkan.

### 3.6.11 Faktor Ketelitian Petugas

Untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh petugas peneliti, sebelum penelitian dilaksanakan peneliti mengadakan pengarahan terhadap petugas agar melaksanakan tugas penelitian dengan sebaik-baiknya.

### 3.6.12 Faktor Cuaca

Pelaksanaan latihan dilaksanakan pada situasi yang memungkinkan, artinya dilaksanakan pada situasi yang sama antara tes awal, waktu latihan, dan tes akhir. Tujuan penyamaan tersebut agar subjek tidak mengalami kesulitan dalam menghadapi cuaca, sehingga diharapkan tidak mengganggu jalannya penelitian.



### 3.6.13 Faktor Pelatih

Pelatih memegang peranan penting dalam keberhasilan suatu latihan. Perlakuan yang diberikan oleh pelatih akan membawa pengaruh yang berlainan terhadap kondisi psikis pemain.

## 3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah yang penting dalam suatu penelitian, karena merupakan upaya dalam mencari dan menata data-data hasil penelitian secara sistematis dengan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian yang sudah dilaksanakan.

Diperoleh hasil *test* akhir ketepatan melakukan *backhand drive* yang terdapat pada lampiran, maka perlu diuji signifikansinya dengan menggunakan rumus *t-test* rumus pendek. Sutrisno Hadi (2004:226) berpendapat: Analisa terhadap hasil eksperimen didasarkan atas *subjek matching* selalu menggunakan rumus *t-test*. Untuk menyelesaikan ini ada dua rumus yang tersedia.

Kedua rumus itu adalah rumus panjang (*long method*) dan rumus pendek (*short method*). Dengan rumus panjang maupun rumus pendek akan memperoleh hasil sama (memperoleh nilai *t* yang sama), maka penulis memilih rumus pendek untuk mengolah data, sebab lebih efisien penggunaannya. Untuk menjabarkan data tes akhir ke dalam rumus diperlukan tabel persiapan perhitungan pola M-S, seperti di bawah ini :

Tabel 1.

Tabel persiapan penghitungan statistik

No	Pasangan Subjek	K	E	B	B	$b^2$
1.						
2.						
3.						
4.						
s.d						
	Total	$\Sigma K$	$\Sigma E$	$\Sigma B$	$\Sigma b$	$\Sigma b^2$

Keterangan :

E : Nilai kelompok eksperimen

K : Nilai kelompok kontrol

B : Perbedaan dari tiap-tiap pasangan

b : Deviasi perbedaan dari tiap-tiap pasangan

 $b^2$  : Kuadrat perbedaan dari tiap-tiap pasangan

Langkah-langkah dalam mengerjakan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tiap-tiap pasangan subjek dimasukkan dalam kolom kedua, sesuai dengan nomor urut.
2. Nilai tes akhir dari kelompok eksperimen dimasukkan dalam kolom E.
3. Nilai tes akhir dari kelompok kontrol dimasukkan dalam kolom K.
4. Untuk mengisi kolom B berasal dari nilai kelompok kontrol dikurangi nilai dari kelompok eksperimen (K-E).
5. Untuk mengisi b diperoleh dari nilai B-MB dan MB berasal dari  $\Sigma B/N$ , Perlu diperhatikan tanda - dan tanda + harus dipertahankan. Kemudian setiap kolom dicari jumlah dan rekapitulasi dicatat nilai-nilai  $MB, \Sigma b^2$  dan N.
6. Rumus pendek yang digunakan:

$$t = \frac{|M_k - M_e|}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

( Sutrisno Hadi, 2004:226 )

Keterangan :

- $M_k$  : Mean kelompok kontrol  
 $M_e$  : Mean kelompok eksperimen  
 $b^2$  : Deviasi mean perbedaan  
 N : Jumlah pasangan subjek

Hipotesis nihil akan diuji kebenarannya berdasarkan taraf signifikansi 5% dengan d.b =  $N-1 = 5$ , artinya bahwa dari 95% dari keputusan adalah benar dan akan menolak hipotesis yang salah adalah 5 diantara 100 kemungkinan.

Menolak hipotesis atas dasar taraf kepercayaan 95%, yang berarti kita mengambil resiko kesalahan dalam mengambil keputusan sedikitnya 5%. Dengan melakukan perhitungan kemungkinan hasil yang diperoleh sebagai berikut:

1. Apabila nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh dari perhitungan statistik itu lebih kecil daripada nilai  $t_{tabel}$ , maka hipotesis nihil diterima atau  $H_0$  diterima.
2. Apabila nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh dari perhitungan statistik itu lebih besar daripada nilai  $t_{tabel}$  maka hipotesis nihil ditolak atau  $H_a$  ditolak.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil beberapa simpulan antara lain:

5.1.1 Ada perbedaan latihan *backhand drive* tenis menggunakan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015.

5.1.2 Latihan *backhand drive* tenis menggunakan *fixed target* lebih baik dari pada latihan *backhand drive* tenis menggunakan *moving target* terhadap kemampuan *backhand drive* pada anggota putra UKM tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015.

#### **5.2 Saran**

Ada beberapa saran yang dapat penulis ajukan berdasarkan hasil penelitian ini antara lain:

5.2.1 Meningkatkan kemampuan *backhand drive* tenis dapat menggunakan latihan *fixed target* sebagai variasi latihan untuk menghindari kejenuhan pemain saat melakukan latihan *backhand drive*.

5.2.2 Bagi peneliti lain yang tertarik dengan penelitian sejenis, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk dapat membandingkan variasi latihan *fixed target* dengan variasi latihan lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait dengan bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan *backhand drive* bagi pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Biro Humas & Hukum. 2007. *Undang – Undang Republik Indonesia no 3 Tahun 2005*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Bradford, N & Rolayne, W. 1993. *Assesing Sport Skill*. Utah University: Versa Press
- Brown, J. 2007. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Douglas, P. 2004. *101 Tips Terpenting Tennis*. Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Ebta Setiawan. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi III*. Jakarta: Balai Pustaka
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: FIK-UNNES
- Handono Murti. 2002. *Tenis Sebagai Prestasi Dan Profesi*. Jakarta: Tyas Biranto Pallal
- Idrus Perkasa Putra. 2012. *The Miracle Of Conversation Hypnosis*. Yogyakarta: Pohon Cahaya
- Kinetics, H. 1998. *Tennis Tactic*. Jakarta: PT. Mandar Utama Tiga
- Lardner, R. 1996. *Pedoman Lengkap Bermain Tennis*. Semarang: Dahara Prize
- Loman, L. 1985. *Petunjuk Praktis Bermain Tennis*. Bandung: Angkasa
- Magethi, B. 1990. *Tenis Para Bintang*. Bandung: CV. Pionir Jaya
- Sarjono. 2008. *Bermain Tennis Lapangan*. Semarang: Aneka Ilmu
- Scharff, R. 1981. *Bimbingan Main Tennis*. Jakarta: Mutiara
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi
- Wojowasito. 2007. *Kamus Lengkap*. Bandung: Hasta

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Usulan Pembimbing

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA</b> Gedung F1 It 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024 70774085 Laman: <a href="http://fik.unnes.ac.id">http://fik.unnes.ac.id</a> , surel: <a href="mailto:fik@unnes.ac.id">fik@unnes.ac.id</a>
	Nomor : 114/EP.3.1-30/2015
	Lamp. :
	Hal : Usulan Pembimbing
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang	
Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan	
1. Nama	Soedjatmiko, M.Pd.
NIP	: 197208151997021001
Pangkat/Golongan	: IV/A
Jabatan Akademik	: Lektor Kepala
Sebagai Dosen Pembimbing 1	
2. Nama	Drs. MARGONO, M.Kes.
NIP	: 196012101988011001
Pangkat/Golongan	: IV/B
Jabatan Akademik	: Lektor Kepala
Sebagai Dosen Pembimbing 2	
Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa	
Nama	: M. ERIKA RACHMAN
NIM	: 6301411116
Program Studi	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1
Topik	: TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN
Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya	
	 Semarang, 2 Maret 2015 Usulan Widi Hastawaty M.Pd. NIP. 199304011988031002



## Lampiran 2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing



**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Nomor: 329/FIK/2015**

**Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER  
GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeletihan Olahraga/Pend. Kepeletihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeletihan Olahraga/Pend. Kepeletihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)  
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES  
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeletihan Olahraga/Pend. Kepeletihan Olahraga Tanggal 4 Maret 2015

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

1. Nama : Soedjatmiko, M.Pd.  
NIP : 197208151997021001  
Pangkat/Golongan : IV/A  
Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
Sebagai Pembimbing I

2. Nama : Drs. MARGONO, M.Kes.  
NIP : 196012101986011001  
Pangkat/Golongan : IV/B  
Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : M. ERKA RACHMAN  
NIM : 6301411116  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeletihan Olahraga/Pend. Kepeletihan Olahraga  
Topik : TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG  
TANGGAL : 9 Maret 2015

Tembusan  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Pelinggal



Drs. Hary Bramono, M.Si.  
Widyaiswara  
NIP 195810091985031001

6301411116  
PM-03-AMD-24Rev. 00

## Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024-8508007 Laman: <a href="http://fik.unnes.ac.id">http://fik.unnes.ac.id</a> , surel: <a href="mailto:fik_unnes@telkom.net">fik_unnes@telkom.net</a>
Nomor	: 1472/UNES.1.G/LI/2015
Lamp.	: .....
Hal	: Ijin Penelitian
Kepada Yth. Ketua UKM Tenis UNNES Semarang di Semarang	
Dengan Hormat, Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:	
Nama	: M. ERIKA RACHMAN
NIM	: 6301411116
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga, S1
Topik	: TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.	
	
Semarang, 10 Maret 2015 Harry Pramono, M.Si. 195910191985031001	

## Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian

56



**UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
TENIS LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
Sekretariat: PKM FIK UNNES Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229  
Telp. (024) 8508110

---

**Surat Keterangan**  
No. 10/ UKM- Tennis/ UNNES/ I/ 2015

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ricko Irawan, S.Pd.,M.Pd  
Jabatan : Dosen Pendamping UKM Tennis UNNES  
Menerangkan bahwa yang disebutkan dibawah ini :

Nama : M. Erika Rachman  
NIM : 6301411116  
Jurusan : PKLO / S1  
Fakultas : FIK

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di UKM Tennis pada tanggal 15 Maret 2015 sampai dengan 28 April 2015. Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan seperlunya.

Semarang, 30 April 2015

Mengetahui,  
Dosen Pendamping  
UKM Tennis Lapangan

Ketua UKM

  
**Ricko Irawan, S.Pd.,M.Pd**  
NIP. 19810129 200312 1 001

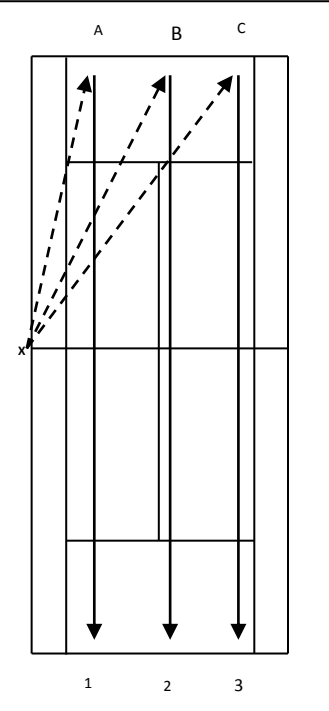
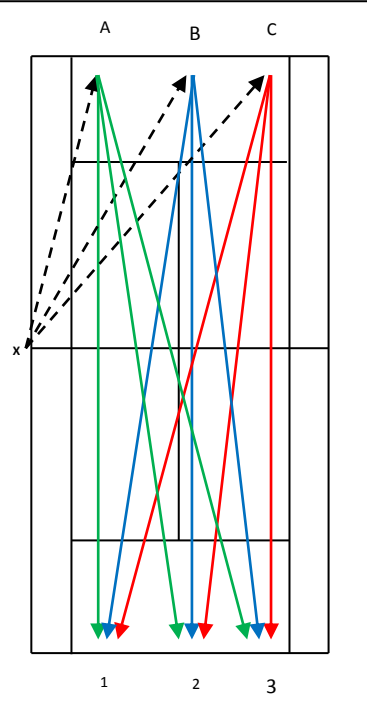
  
**Alif Nafiah**  
NIM. 6301414054

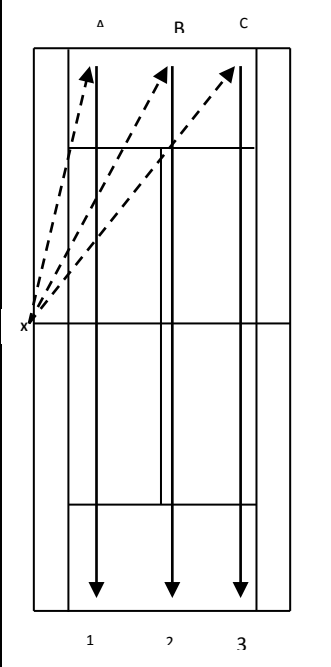
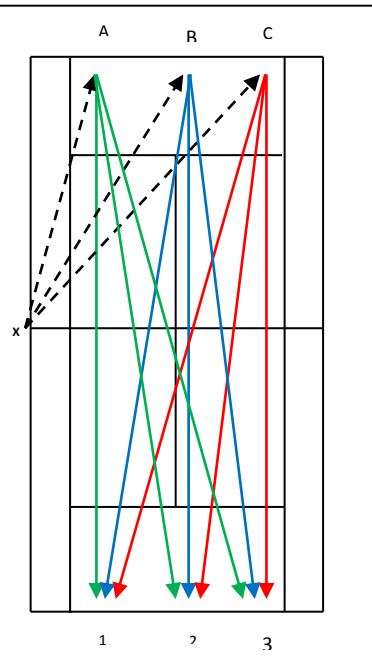


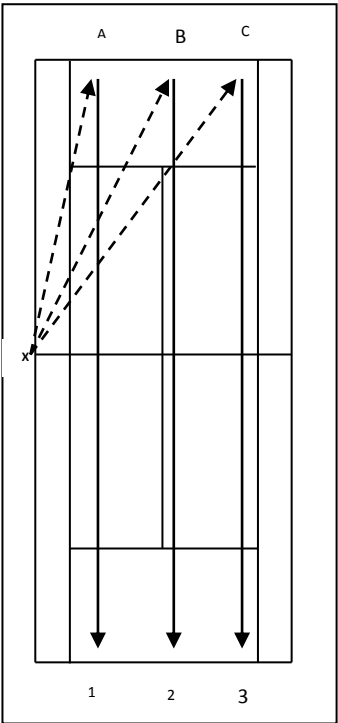
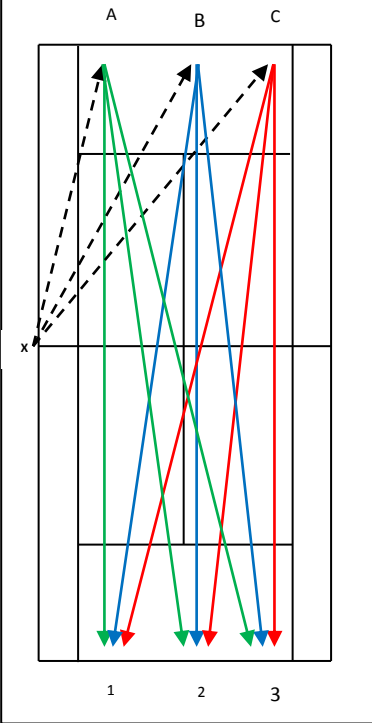
### Lampiran 5. Program Latihan

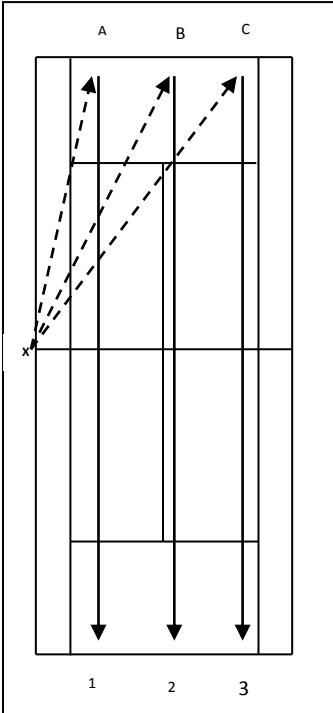
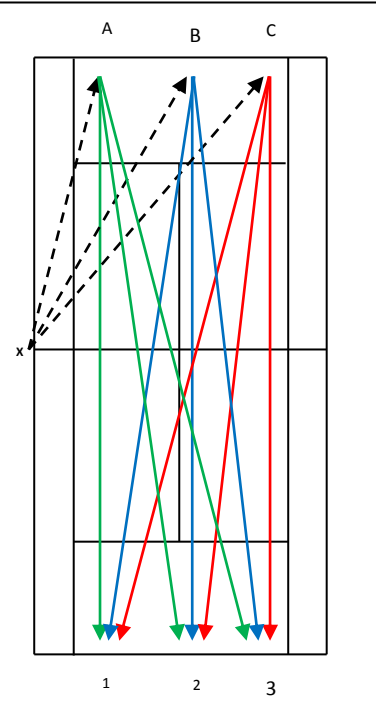
#### PROGAM LATIHAN *BACKHAND DRIVE* TENIS MENGGUNAKAN *FIXED TARGET* DAN *MOVING TARGET* PADA ANGGOTA PUTRA UKM TENIS UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN 2015

Tahap Pertemuan	Tujuan	Isi	Repetisi /Set	Waktu	<i>Hewitt tennis achievement test</i>
<i>Pre Test</i>	Untuk mengetahui kemampuan awal <i>backhand drive</i>	Pemain melakukan tes <i>backhand drive</i> dengan menggunakan <i>hewitt tennis achievement test</i> .Melakukan pukulan 13 kali, percobaan 3 kali dan 10 kali tes.	-	-	

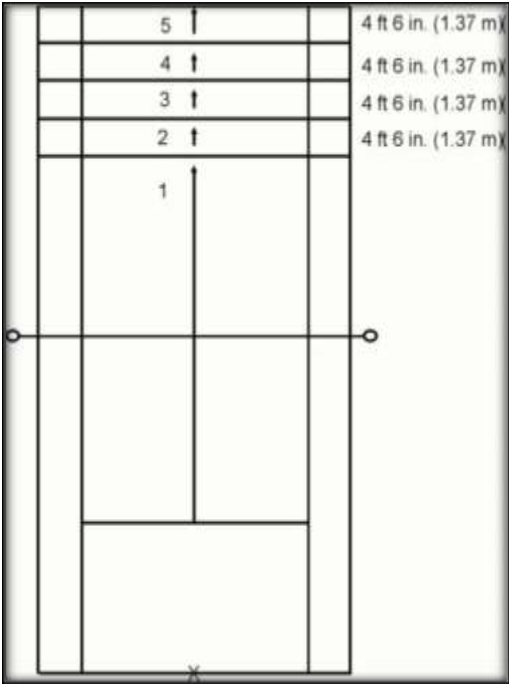
Tahap Pertemuan	Tujuan Latihan	Isi Latihan	Repetisi /Set	Waktu	Latihan <i>Fixed Target</i>	Latihan <i>Moving Target</i>
1-4	Petenis dapat memperhatikan dan melakukan teknik pukulan <i>backhand drive</i> dengan baik dan benar	<p>a) Informasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain baris 3 bersaf</li> <li>2. Informasi latihan yang akan dilakukan</li> </ol> <p>b) Pendahuluan (<i>Warming Up</i>)</p> <p>c) Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian dan peragaan <i>backhand drive fixed target</i> dan <i>moving target</i></li> <li>2. Latihan <i>backhand drive</i> mini tenis</li> <li>3. Latihan <i>backhand drive fixed target</i> dan <i>moving target</i> dengan diumpun dari seberang net (<i>side line</i>)</li> <li>4. Latihan main dengan pukulan <i>drive</i></li> </ol> <p>d) Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendinginan</li> <li>2. Evaluasi latihan</li> </ol>	6/6	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>20'</p> <p>60'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>		

Tahap Pertemuan	Tujuan Latihan	Isi Latihan	Repetisi /Set	Waktu	Latiahn <i>drive</i> Kanan Kiri	Latihan <i>drive</i> Depan Belakang
5-8	Petenis dapat memperhatikan dan melakukan teknik pukulan <i>backhand drive</i> dengan baik dan benar	<p>a ) Informasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain berbaris 3 bersaf</li> <li>2. Informasi latihan yang akan dilakukan</li> </ol> <p>b ) Pendahuluan (<i>Warming Up</i>)</p> <p>c ) Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian dan peragaan <i>backhand drive fixed target</i> dan <i>moving target</i></li> <li>2. Latihan <i>backhand drive</i> mini tenis</li> <li>5. Latihan <i>drive fixed target</i> dan <i>moving target</i> dengan diumpan dari seberang net (<i>side line</i>)</li> <li>3. Latihan main dengan pukulan <i>drive</i></li> </ol> <p>d ) Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendinginan</li> <li>2. Evaluasi latihan</li> </ol>	7/5	5'  10' 10'  20'  60'  10'  5'		

Tahap Pertemuan	Tujuan Latihan	Isi Latihan	Repetisi /Set	Waktu	Latiahn <i>Fixed Target</i>	Latihan <i>Moving Target</i>
9-12	Petenis dapat memperhatikan dan melakukan teknik pukulan <i>backhand drive</i> dengan baik dan benar	<p>a ) Informasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain baris 3 bersaf</li> <li>2. Informasi latihan yang akan dilakukan</li> </ol> <p>b ) Pendahuluan (<i>Warming Up</i>)</p> <p>c ) Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian dan peragaan <i>backhand drive fixed target</i> dan <i>moving target</i></li> <li>2. Latihan <i>backhand drive</i> mini tenis</li> <li>3. Latihan <i>drive fixed target</i> dan <i>moving target</i> dengan diumpan dari seberang net (<i>side line</i>)</li> <li>4. Latihan main dengan pukulan <i>drive</i></li> </ol> <p>d ) Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendinginan</li> <li>2. Evaluasi latihan</li> </ol>	8/4	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>20'</p> <p>60'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>		

Tahap Pertemuan	Tujuan Latihan	Isi Latihan	Repetisi /Set	Waktu	Latiahn <i>Fixed Target</i>	Latihan <i>Moving Target</i>
13-16	Petenis dapat memperhatikan dan melakukan teknik pukulan <i>backhand drive</i> dengan baik dan benar	<p>a ) Informasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain baris 3 bersaf</li> <li>2. Informasi latihan yang akan dilakukan</li> </ol> <p>b ) Pendahuluan (<i>Warming Up</i>)</p> <p>c ) Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian dan peragaan <i>backhand drive fixed target</i> dan <i>moving target</i></li> <li>2. Latihan <i>backhand drive</i> mini tenis</li> <li>3. Latihan <i>drive fixed target</i> dan <i>moving target</i> dengan diumpan dari seberang net (<i>side line</i>)</li> <li>4. Latihan main dengan pukulan <i>drive</i></li> </ol> <p>d ) Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendinginan</li> <li>2. Evaluasi latihan</li> </ol>	9/3	5'  10' 10'  20'  60'  10'  5'		



Tahap Pertemuan	Tujuan	Isi	Repetisi /Set	Waktu	<i>Hewitt tennis achievement test</i>
<i>Post Test</i>	Untuk mengetahui kemampuan akhir <i>backhand drive</i> setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan	Pemain melakukan tes <i>backhand drive</i> dengan menggunakan <i>hewitt tennis achievement test</i> . Melakukan pukulan 13 kali, percobaan 3 kali dan 10 kali tes. Sesuai dengan kelompok masing-masing.	-	-	

## Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Penelitian

### PETUNJUK PELAKSANAAN TES KEMAMPUAN *BACKHAND DRIVE*

#### A. Tujuan Tes

Tujuan pelaksanaan tes adalah untuk mengukur kemampuan penempatan *backhand drive*.

#### B. Validitas dan Reliabilitas

Validitas tes diperoleh dengan tingkat validitas 0,63 dan reliabilitas 0,75.

#### C. Alat dan Perlengkapan Tes

1. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan tenis Universitas Negeri Semarang.
2. Keranjang bola, tali rafia, lakban, papan skor, meteran dan bola tenis baru, bola untuk *pre test* dan *post test* berjumlah 16 bola yang berasal dari peneliti.
3. Raket tenis, raket yang digunakan untuk penelitian adalah milik masing-masing sampel anggota putra UKM Tenis Universitas Negeri Semarang tahun 2015.
4. Alat tulis seperti bolpoint untuk mencatat hasil penelitian.
5. Kamera digunakan untuk dokumentasi penelitian.
6. Daftar presensi dan format penilaian.

#### D. Petugas Tes

1. M. Erika Rachman : Peneliti
2. Tri Damar Gufrhon : Dokumentasi
3. Alif Nafiah : Pelatih/Pengumpun
4. Jefry Putra : Pengawas Sasaran
5. M. Arif Budi Raharjo : Pencatat Hasil Pukulan
6. Iltizam Bima : Pengawas Bola
7. Abdul Muiz : Pengambil Bola
8. Farid Walidaini : Pengambil Bola

#### E. Pelaksanaan Tes

1. Persiapan
  - a. Sampel dibariskan untuk pemberian informasi tentang petunjuk pelaksanaan tes.
  - b. Pemanasan lari 2 kali mengitari lapangan, dilanjutkan dengan *stretching*.
2. Pelaksanaan  
Pelaksanaan tes penempatan *backhand drive*:
  - a. pemain memukul bola dengan *backhand drive* sehingga bola melewati diatas net.
  - b. Pada masing-masing tiang *net*, diberi tambahan tiang setinggi 7 kaki (2,13 m) dan di ujung tiang diikat tali, sehingga berada 7 kaki (2,13 m) di atas permukaan lapangan sejajar dengan bagian atas *net*.
  - c. Pemain berdiri pada perpotongan *baseline* (garis belakang) dan *center servis mark*.

- d. Pengumpanan berada di garis pinggir lapangan (*setline*). Pengumpan memukul bola tenis kepada pemain sebanyak 3 bola sebagai percobaan dan 10 bola sebagai *test* tepat di seberang daerah *service*.
- e. Pemain bergerak pada posisi yang benar untuk melakukan *backhand drive* memukul bola melewati net dan di bawah tali ke dalam daerah lapangan untuk memperoleh angka sebanyak mungkin.

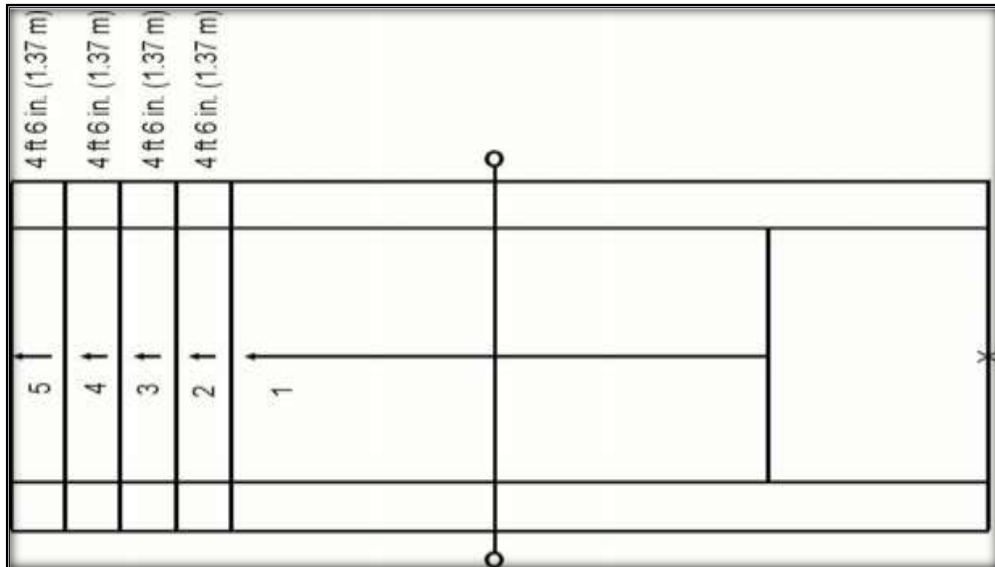
### 3. Setelah Pelaksanaan

- a. Peregangan dan *colling down*
- b. Evaluasi tes awal

## F. Penilaian

Sampel memukul 10 bola untuk ditempatkan atau diarahkan dengan pukulan *backhand drive*, sampel akan dinilai skornya dari jatuhnya bola pada angka-angka yang terdapat di sasaran *backhand drive* yaitu 1 sampai 5. Pukulan *backhand drive* yang melalui atas tali ( 2,13 m ) dan masuk kedalam daerah penilaian nilainya setengah dari nilai yang didapat, lalu jika bola jatuh di luar daerah *single line* maka sesuai peraturan mendapatkan nilai 0, sedangkan bola yang mengenai tali atau net harus diulang. Nilai pemain adalah jumlah dari nilai yang diperoleh dari 10 pukulan *backhand drive* yang dilakukannya.

### G. Gambar Lapangan Tes *Backhand Drive*



*Hewitt's Tennis Achievement Test*  
 Sumber : Bradford, N & Rolayne, W (1993:89)

**Lampiran 7. Daftar Nama Sampel Penelitian**

**Daftar Nama Sampel Penelitian Anggota Putra UKM Tennis Universitas  
Negeri Semarang Tahun 2015**

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Jurusan</b>	<b>Fakultas</b>	<b>Semester</b>
1	Oksa	PKLO	FIK	8
2	Nugroho	PJKR	FIK	4
3	Ibnu	IKOR	FIK	8
4	Rudit	IKOR	FIK	8
5	Ariska	PJKR	FIK	6
6	Tulus	PJKR	FIK	6
7	Nico	PKLO	FIK	8
8	Miftah	PKLO	FIK	4
9	Dhiba	IKOR	FIK	8
10	Surya	PJKR	FIK	2
11	Oskar	PKLO	FIK	8
12	Dede	Akutansi	FE	8

**Lampiran 8. Daftar Nama Petugas Pnelitian****Daftar Nama Petugas Penelitian**

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Keterangan</b>
1	Alif Nafiah	Pengumpan
2	M. Arif Budi Raharjo	Pencatat Hasil Pukulan
3	Jefry Putra	Pengawas Sasaran
4	Iltizam Bima	Pengawas Bola
5	Tri Damar Ghufon	Dokumentasi
6	Abdul Muiz	Pengambil Bola
7	Farid Walidaini	Pengambil Bola

**Lampiran 9. Data Hasil *Pre Test Backhand Drive* Pada Anggota Putra UKM  
Tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015**

No	Nama	Kode	Nilai										Jumlah
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Oksa	T-01	1	0	0	0	5	0	2	0,5	2	3	13,5
2	Nugroho	T-02	1	4	0	4	1	0	0	4	0	5	19
3	Ibnu	T-03	2	4	0	1	3	2	5	1	0	1	19
4	Rudit	T-04	2	2	0	5	0	1	3	0	2	0	15
5	Ariska	T-05	1	5	1	0	4	0	3	0	1	3	18
6	Tulus	T-06	0	5	0,5	2	3	2	0,5	0	5	4	22
7	Nico	T-07	5	0	1	0	5	0,5	3	2	2	1	19,5
8	Miftah	T-08	3	2	4	2	1	2	1	0	4	0	19
9	Dhiba	T-09	5	1	0	3	2	0	0	4	3	2	20
10	Surya	T-10	1	0	0	3	1	0	4	0	5	0	14
11	Oskar	T-11	4	1	3	1	4	2	3	0	2	3	23
12	Dede	T-12	1	0	0	3	2	3	1	0	2	0,5	12,5



**Lampiran 10. Ranking dan *Matching* hasil *Pre Test* Pukulan *Backhand Drive*  
Anggota Putra UKM Tenis Universitas Negeri Semarang  
Tahun 2015**

No.	No. Tes	Nilai	Rumus	Match	Pasangan No. Tes	Pasangan Nilai
1	T-11	23	A	a – b	T-11 – T-06	23 – 22
2	T-06	22	B			
3	T-09	20	B	b – a	T-09 – T-07	20 – 19,5
4	T-07	19,5	A			
5	T-02	19	A	a – b	T-02 – T-03	19 – 19
6	T-03	19	B			
7	T-08	19	B	b – a	T-08 – T-05	19 – 18
8	T-05	18	A			
9	T-04	15	A	a – b	T-04 – T-10	15 – 14
10	T-10	14	B			
11	T-01	13,5	B	b – a	T-01 – T-12	13,5 – 12,5
12	T-12	12,5	A			

**Lampiran 11. Daftar Kelompok A berdasarkan hasil *Pre Test Backhand Drive* pada Anggota Putra UKM Tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015**

No.	Kelompok A			$X = (X_i - \bar{X})$	$X^2$
	No. Tes	Nama	Nilai (Xi)		
1	T-11	Oskar	23	5,17	26,7289
2	T-07	Nico	19,5	1,67	2,7889
3	T-02	Nugroho	19	1,17	1,3689
4	T-05	Ariska	18	0,17	0,0289
5	T-04	Rudit	15	-2,83	8,0089
6	T-12	Dede	12,5	-5,33	28,4089
Jumlah			107	0	67,3334
Rata-rata ( $\bar{X}$ )			17,83		
Minimal			12,5		
Maksimal			23		
Standar Deviasi (SD)			3,35		

$$\begin{aligned}
 SD &= \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}} \\
 &= \sqrt{\frac{67,3334}{6}} \\
 &= 3,35
 \end{aligned}$$

Dari hasil tersebut di atas maka dapat dipahami sebagai berikut:

1. N kelompok eksperimen : 6
2. Nilai maksimum : 23
3. Nilai minimum : 12,5
4. Nilai rata-rata : 17,83
5. Nilai Standar Deviasi : 3,35

**Lampiran 12. Daftar Kelompok B berdasarkan hasil *Pre Test Backhand Drive* pada Anggota Putra UKM Tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015**

No.	Kelompok B			$X = (X_i - \bar{X})$	$X^2$
	No. Tes	Nama	Nilai (Xi)		
1	T-06	Tulus	22	4,084	16,6790
2	T-09	Dhiba	20	2,084	4,3430
3	T-03	Ibnu	19	1,084	1,1750
4	T-08	Miftah	19	1,084	1,1750
5	T-10	Surya	14	-3,916	15,3350
6	T-01	Oksa	13,5	-4,416	19,5010
Jumlah			107,5	0	58,208
Rata-rata ( $\bar{X}$ )			17,916		
Minimal			13,5		
Maksimal			22		
Standar Deviasi (SD)			3,1147		

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}}$$

$$= \sqrt{\frac{58,208}{6}}$$

$$= 3,1147$$

Dari hasil tersebut di atas maka dapat dipahami sebagai berikut:

1. N kelompok eksperimen : 6
2. Nilai maksimum : 22
3. Nilai minimum : 13,5
4. Nilai rata-rata : 17,916
5. Nilai Standar Deviasi : 3,1147

**Lampiran 13. Data Hasil *Post Test Backhand Drive* Pada Anggota Putra  
UKM Tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015**

No.	No. Tes	Nama	Tes <i>Backhand Drive</i> Kelompok Eksperimen										Jumlah
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	T-11	Oskar	5	3	5	0	5	5	2	5	5	4	39
2	T-07	Nico	0	5	1	2	5	4	3	5	3	2	30
3	T-02	Nugroho	4	0	5	3	5	5	2	5	0	0	29
4	T-05	Ariska	2	4	4	2	3	1	4	1	1	2	24
5	T-04	Rudit	3	0	4	0	2	2	0	5	5	2	23
6	T-12	Dede	1	4	3	0	4	2	1	1	0	5	21
Jumlah												166	

No.	No. Tes	Nama	Tes <i>Backhand Drive</i> Kelompok Kontrol										Jumlah
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	T-06	Tulus	4	5	4	4	2	4	2	5	0	0	30
2	T-09	Dhiba	0	5	3	2	5	3	0	5	3	2	28
3	T-03	Ibnu	2	1	0	5	5	2	3	1	2	4	25
4	T-08	Miftah	2	2	2	5	0	4	1	2	4	2	24
5	T-10	Surya	2	2	1	0	5	2	5	0	1	1	19
6	T-01	Oksa	2	2	2	3	1	0	2	4	0	0	16
Jumlah												142	

**Lampiran 14. Daftar Kelompok Eksperimen berdasarkan hasil *Post Test Backhand Drive* pada Anggota Putra UKM Tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015**

No.	Kelompok Eksperimen			$X = (X_i - \bar{X})$	$X^2$
	No. Tes	Nama	Nilai (Xi)		
1	T-11	Oskar	39	11,33	128,37
2	T-07	Nico	30	2,33	5,43
3	T-02	Nugroho	29	1,33	1,77
4	T-05	Ariska	24	-1,83	3,35
5	T-04	Rudit	23	-2,83	8,01
6	T-12	Dede	21	-4,83	23,33
Jumlah			166	0	170,26
Rata-rata ( $\bar{X}$ )			27,67		
Minimal			21		
Maksimal			39		
Standar Deviasi (SD)			4,1399		

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}}$$

$$= \sqrt{\frac{102,8331}{6}}$$

$$= 4,1399$$

Dari hasil tersebut di atas maka dapat dipahami sebagai berikut:

1. N kelompok eksperimen : 6
2. Nilai maksimum : 39
3. Nilai minimum : 21
4. Nilai rata-rata : 27,67
5. Nilai Standar Deviasi : 4,1399

**Lampiran 15. Daftar Kelompok Kontrol berdasarkan hasil *Post Test Backhand Drive* pada Anggota Putra UKM Tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015**

No.	Kelompok Kontrol			$X = (X_i - \bar{X})$	$X^2$
	No. Tes	Nama	Nilai (Xi)		
1	T-06	Tulus	30	6,33	40,069
2	T-09	Dhiba	28	4,33	18,749
3	T-03	Ibnu	25	1,33	1,769
4	T-08	Miftah	24	0,33	0,109
5	T-10	Surya	19	-4,67	21,809
6	T-01	Oksa	16	-7,67	58,829
Jumlah			142	0	141,334
Rata-rata ( $\bar{X}$ )			23,67		
Minimal			16		
Maksimal			30		
Standar Deviasi (SD)			4,8539		

$$\begin{aligned}
 SD &= \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}} \\
 &= \sqrt{\frac{141,334}{6}} \\
 &= 4,8539
 \end{aligned}$$

Dari hasil tersebut di atas maka dapat dipahami sebagai berikut:

1. N kelompok eksperimen : 6
2. Nilai maksimum : 30
3. Nilai minimum : 16
4. Nilai rata-rata : 23,67
5. Nilai Standar Deviasi : 4,8539

**Lampiran 16. Uji Perbedaan Hasil *Pre Test Backhand Drive* Kelompok A dan Kelompok B Pada Anggota Putra UKM Tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015**

Untuk Menguji Hipotesis Tersebut Digunakan Rumus :

No	No Pasaangan	K	E	B (K - E)	b (B-MB)	b <sup>2</sup>
1	T-11 - T-06	22	23	-1	-1,0833	1,1735
2	T-07 - T-09	20	19,5	0,5	0,4167	0,1736
3	T-02 - T-03	19	19	0	-0,0833	0,0069
4	T-05 - T-08	19	18	1	0,9167	0,8403
5	T-04 - T-10	14	15	-1	-1,0833	1,1735
6	T-12 - T-01	13,5	12,5	1	0,9167	0,8403
Jumlah		107,5	107	0,5	0	4,2081
Rata rata		17,92	17,83			

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{0,5}{6} = 0,0833$$

$$t = \frac{|M_k - M_e|}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{0,09}{\sqrt{\frac{4,2081}{30}}} = 0.2403$$

$$t \text{ hitung} = 0.2403 \quad t \text{ tabel} = 2,571$$

Jadi  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ , berarti  $H_0$  diterima maka tidak ada perbedaan hasil *Pre Test* antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

**Lampiran 17. Uji Perbedaan Hasil *Post Test Backhand Drive* Kelompok  
Eksperimen dan Kelompok Kontrol Pada Anggota Putra UKM  
Tenis Universitas Negeri Semarang Tahun 2015**

Untuk Menguji Hipotesis Tersebut Digunakan Rumus :

No	No Pasangan	K	E	B (K - E)	b (B-MB)	b <sup>2</sup>
1	T-11 - T-06	30	39	-9	-5	25
2	T-07 - T-09	28	30	-2	2	4
3	T-02 - T-03	25	29	-4	0	0
4	T-05 - T-08	24	24	0	-4	16
5	T-04 - T-10	19	23	-4	0	0
6	T-12 - T-01	16	21	-5	-1	1
Jumlah		142	166	-24	0	46
Rata-rata		23,67	27,67			

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{-24}{6} = -4$$

$$t = \frac{|M_k - M_e|}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{4}{\sqrt{\frac{46}{30}}} = 3,22$$

t hitung = 3,22 t table = 2,571

Jadi t hitung > t table, berarti  $H_0$  ditolak maka ada perbedaan *Post Test* antara kelompok Kontrol dan kelompok Eksperimen



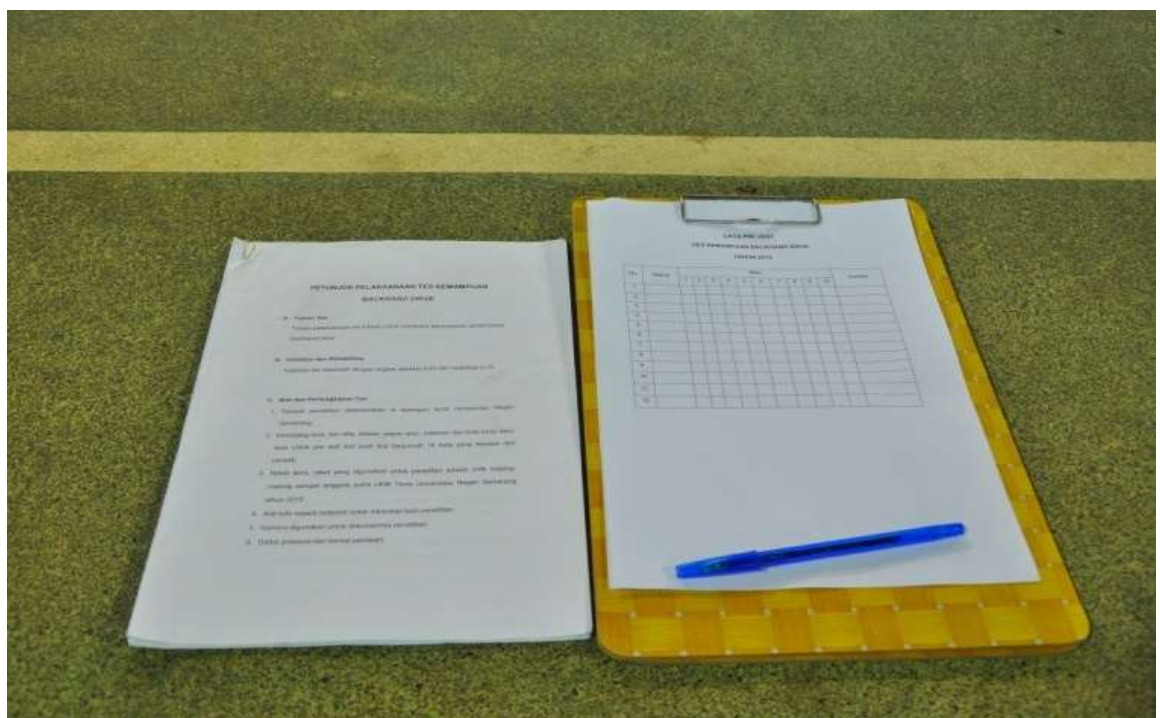
Lampiran 18. Tabel Nilai-Nilai t

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,576	636,619
2	0,186	1,061	1,886	2,920	4,304	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,853	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	<b>2,571</b>	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,142	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,587
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,005	4,437
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,318
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,221
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,140
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	3,921	4,073
17	0,639	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	4,015
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,965
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,092	2,539	2,861	3,922
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,883
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,850
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,819
23	0,686	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,792
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,767
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,287	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,065	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,694	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

(Sutrisno Hadi, 2004:287)

## Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian

### Peralatan Yang Digunakan Dalam Penelitian



## Lapangan Tenis *Indoor* Unnes Yang Digunakan Untuk Penelitian



## Peneliti Menjelaskan Materi Kepada Sampel Sebelum Melakukan Instrumen Tes



**Sampel Ketika Melakukan *Pre Test Backhand Drive***



**Sampel Ketika Melakukan *Post Test Backhand Drive***

