



**PENGARUH LATIHAN *FOREHAND DRIVE*
DENGAN METODE *BALL SENSE APPLICATION* DAN
METODE KONVENSIONAL TERHADAP KEMAMPUAN
MELAKUKAN *FOREHAND DRIVE* PADA PETENIS PEMULA
Klub TENIS YUNIOR BLORA TAHUN 2010**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata I
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Exta Wanli
6301406080

PERPUSTAKAAN
UNNES

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

2011

S A R I

Exta Wanli, 2011. **Pengaruh Latihan *Forehand Drive* dengan Metode *Ball Sense Application* dan Metode Konvensional Terhadap Kemampuan Melakukan *Forehand Drive* Pada Petenis Pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010.** Permasalahan penelitian ini adalah, 1) Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Forehand Drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada petenis pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010. 2) Manakah yang lebih baik antara latihan *Forehand Drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada petenis pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Perbedaan pengaruh latihan *Forehand Drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada petenis pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010. 2) Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *Forehand Drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada petenis pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pola M-S. Populasi yang digunakan adalah Petenis pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010, berusia antara 10-12 tahun, sejumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Teknik pengambilan data dengan tes dan analisis data menggunakan *t-test* rumus pendek dengan taraf signifikansi 5% dan d.b (N-1).

Hasil analisis data diperoleh harga t_{hitung} sebesar 3,334, sedangkan t_{tabel} sebesar 2,365. Berarti nilai t_{hitung} lebih besar daripada nilai t_{tabel} atau $3,334 > 2,365$, maka ada perbedaan pengaruh latihan *Forehand Drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada petenis pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010. Berdasarkan perhitungan mean dari kelompok eksperimen sebesar 21,25 lebih besar dibandingkan mean kelompok kontrol yaitu sebesar 19. Hal ini berarti bahwa latihan *Forehand Drive* dengan metode *Ball Sense Application* lebih baik dibandingkan metode konvensional.

Simpulan penelitian ini adalah : 1) Ada perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada Petenis Pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010, 2) Latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* lebih baik daripada metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada Petenis Pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010. Saran yang diajukan adalah : 1) Bagi Pembina olahraga umumnya dan pelatih tenis khususnya disarankan menggunakan latihan *Forehand Drive* dengan *Ball Sense Application* sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan melakukan *forehand drive*, 2) Bagi peneliti lain yang tertarik dengan permasalahan ini disarankan untuk meneliti kembali dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada.

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Forehand Drive* dengan Metode *Ball Sense Application* dan Metode Konvensional Terhadap Kemampuan Melakukan *Forehand Drive* Pada Petenis Pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010**”, telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Hari : Jumat

Tanggal : 18 Februari 2011

Semarang, Maret 2011

Panitia Ujian

Ketua Panitia

Sekretaris

Drs. Uen Hartiwan, M.Pd.
NIP.19530411 198303 1 001

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP.19590401 198803 1 002

Dewan Penguji,

PERPUSTAKAAN

1. Sri Haryono, S.Pd,M.Or. (Ketua)
NIP. 19691113 199802 1 001

2. Soedjatmiko, S. Pd, M.Pd. (Anggota)
NIP. 19720815 199702 1 001

3. Dra. M.M Endang Sri Retno, M.S. (Anggota)
NIP 19550111 198303 2 001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Ketika Tuhanmu memberitahukan : Demi jika kamu berterima kasih niscaya Kutambah nikmat kepadamu, tetapi jika kau kufur (tidak berterima kasih), sesungguhnya siksa-Ku amat pedih”.

(Q.S. Ibrahim : 7)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

Bapakku Tiddjun, Ibuku Lasmi yang tidak pernah lelah mendoakanku, kakak dan adikku yang selalu kucintai serta Almamater FIK UNNES Semarang yang kubanggakan.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd. selaku pembimbing I yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini.
5. Ibu Dra. M.M. Endang Sri Retno, M.S. selaku pembimbing II yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Semarang yang telah membimbing saya selama kuliah.
7. Bapak Ahmad Lulus A, SE selaku pelatih Klub Tennis Yuniior Blora yang telah memberikan ijinnya untuk dijadikan tempat penelitian dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini.
8. Teman-teman khususnya dari Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2006 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas dukungan doa dan perhatiannya selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah banyak membantu hingga terselesainya penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada semua pihak. Amin.

Semarang, Januari 2011

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Alasan Pemilihan Judul	1
1.2 Permasalahan	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Penegasan Istilah	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	10
2.1 Landasan Teori.....	10
2.1.1 Olahraga Tennis	10
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Tennis	12
2.1.3 <i>Forehand Drive</i>	20
2.1.3.1 Genggaman <i>Forehand Drive</i>	21
2.1.3.2 Tehnik Melakukan <i>Forehand Drive</i>	23
2.1.3.3 <i>Footwork Forehand Drive</i>	28
2.1.4 Metode Latihan <i>Forehand Drive</i>	29
2.1.4.1 Metode Latihan <i>Forehand Drive</i> Dengan <i>Ball Sense Aplication</i>	30
2.1.4.2 Analisis Latihan <i>Forehand Drive</i> dengan Metode <i>Ball Sense Application</i> dan Metode Konvensional	35
2.2 Hipotesis	36

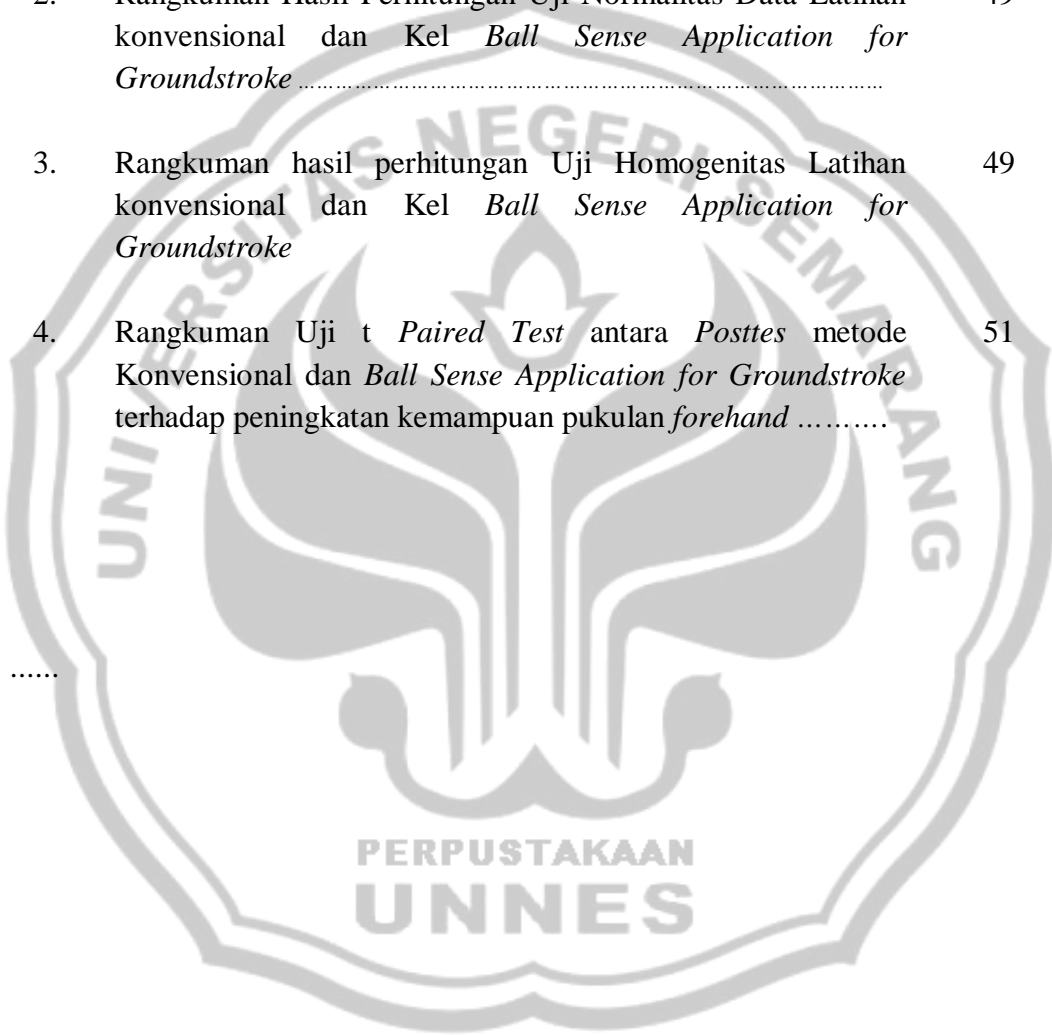
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Populasi Penelitian.....	37
3.2 Sampel Penelitian Dan Teknik Sampling.....	38
3.3 Variabel Penelitian	38
3.4 Rancangan Penelitian	39
3.5 Teknik Pengambilan Data	40
3.6 Prosedur Penelitian.....	41
3.7 Instrumen Penelitian.....	43
3.8 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	45
3.9 Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1 Deskripsi Data.....	47
4.2 Hasil Penelitian	48
4.3 Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1 Simpulan.....	55
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	59

PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Rangkuman Hasil Perhitungan Data Statistik Deskripsi Antar kelompok untuk sebelum dan setelah perlakuan atau <i>Pretest</i> dan <i>post test</i>	47
2.	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Latihan konvensional dan Kel <i>Ball Sense Application for Groundstroke</i>	49
3.	Rangkuman hasil perhitungan Uji Homogenitas Latihan konvensional dan Kel <i>Ball Sense Application for Groundstroke</i>	49
4.	Rangkuman Uji <i>t Paired Test</i> antara <i>Posttes</i> metode Konvensional dan <i>Ball Sense Application for Groundstroke</i> terhadap peningkatan kemampuan pukulan <i>forehand</i>	51

.....



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Tenis Untuk Tunggal Dan Ganda	11
2. Cara Memegang Raket Dengan <i>Eastern Grip</i>	21
3. Cara Memegang Raket Dengan <i>Continental Grip</i>	22
4. Cara Memegang Raket Dengan <i>Western Grip</i>	23
5. Sikap Berdiri	24
6. Ayunan Kebelakang Pada Pukulan <i>Forehand</i>	25
7. Ayunan Depan (<i>Foreward Swing</i>)	26
8. Perkenaan Dengan Bola (<i>Impact</i>)	27
9. Gerak Lanjutan Pada Pukulan <i>Forehand</i>	27
10. Rangkaian Melakukan Pukulan <i>Forehand</i>	28
11. Desain Penelitian <i>Pretest-Posttest Control-Group Design</i>	39
12. Lapangan Tes <i>Forehand Drive</i>	44

PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Data Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Hewit Achivement Test Petenis Pemula Klub Yunior Blora Tahun 2010	60
2 Data Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Hewit Achivement Test Petenis Pemula Klub Yunior Blora Tahun 2010	61
3 Hasil Pemasangan Sebelum Ekesperimen Berdasarkan Hasil <i>Pre Test Hewit Achivement Test</i> Petenis Yunior Blora Tahun 2010	62
4 Hasil Pemasangan Sebelum Ekesperimen Berdasarkan Hasil <i>Pre Test Hewit Achivement Test</i> Petenis Yunior Blora Tahun 2010	63
5 Data Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Hewit Achivement Test Petenis Pemula Klub Yunior Blora Tahun 2010	64
6 Hasil Pemasangan Sesudah Ekesperimen Berdasarkan Hasil <i>Post Test Hewit Achivement Test</i> Petenis Yunior Blora Tahun 2010	65
7 Data Hasil Pre dan Post Test Antara Kelompok Latihan Konvensional dan Kelompok <i>Ball Sense Application for Groundstroke</i>	66
8 Out Put Data	67
9 Usul Penetapan Pembimbing	69
10 Surat Keputusan tentang Dosen Pembimbing Skripsi	70
11 Permohonan Ijin Penelitian	71
12 Surat Keterangan Penelitian	72
13 Surat Keputusan Pengangkatan Penguji	73
14 Daftar Petugas Pelaksana Penelitian Di Klub Tenis Yunior Blora Tahun 2010	74
15 PROGRAM LATIHAN PENELITIAN TENTANG PENGARUH METODE LATIHAN <i>BALL SENSE APPLICATION FOR GROUNDSTRIKE</i> DAN LATIHAN KONVENSIONAL TERHADAP KEMAMPUAN <i>FOREHAND DRIVE</i> PADA PETENIS KLUB YUNIOR BLORA TAHUN 2010	75
16 Latihan <i>Ball Sense Application for Groundstroke</i>	78
17 Daftar Hadir Sampel Penelitian Di Klub Tenis Yunior Blora 2010	81
18 Dokumentasi Penelitian	82

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Alasan Pemilihan Judul

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat, karena olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat adalah tenis. Melalui kegiatan tenis ini para remaja banyak mendapatkan manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial.

Tenis adalah olahraga yang menggunakan raket dan bola. Cara permainannya raket dipukulkan ke bola, dan sambut menyambut oleh sepasang pemain yang berhadapan di lapangan dengan dibatasi oleh jaring yang sengaja dipasang di sebuah lapangan empat persegi panjang (PB. Pelti, 2003:1).

Permainan tenis adalah salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat dan banyak digemari sebab tenis adalah permainan yang menyenangkan dan menggairahkan. Tidak ada batasan umur dalam permainan tenis baik untuk laki-laki maupun perempuan (Scharff, 1979:5). Menurut Maghetti (1990:3), tenis adalah jenis olahraga yang mencakup aspek-aspek tertentu. Untuk dapat bermain tenis dengan baik pemain amatir, dan lebih-lebih bagi pemain profesional, harus dituntut menguasai teknik-teknik dasar tenis

seperti memukul bola, langkah serta gerakan tubuh yang sesuai. Agar dapat bermain dengan baik dan benar serta berprestasi tinggi, khususnya bagi petenis pemula harus menguasai ketrampilan dasar dalam bermain tenis.

Teknik dasar tenis menurut Yudoprasetyo (1981:38-102) meliputi memukul bola, *ground stroke*, jenis pukulan, gerakan kaki, *timing*, *forehand drive*, *backhand drive*, servis dan memukul bola kembali. Dalam bukunya *Belajar Tenis*, Yudoprasetyo (1981:12) mengatakan pula hal-hal yang harus diperhatikan dalam bermain tenis adalah memusatkan perhatian, memegang raket, mengayunkan raket, gerakan kaki, menggerakkan badan, dan menggunakan rasa.

Salah satu teknik dasar tenis adalah teknik pukulan yang menurut Maghetti (1990:32) terdiri atas empat macam ialah : 1) *service*, *forehand drive*, *backhand drive* dan *smash*. Jenis pukulan *forehand drive* rata-rata banyak dipergunakan dalam setiap pertandingan tenis daripada pukulan lain, setidaknya dalam menyerang, misalnya untuk menggenjot servis kedua lawan, atau mendesak lawan dalam pembelaan, ataupun untuk meratakan jalan permainan ke jaring. Dapat dikatakan bahwa *forehand drive* adalah senjata penyerangan yang utama. Karena gerakannya tidak begitu sulit untuk dipelajari, maka pemula pada umumnya akan lebih cepat dapat menguasainya dari pada pukulan yang lain (Katili, 1977:30).

Forehand drive sebagai salah satu teknik dasar pukulan dapat dibedakan menjadi tiga jenis yang berkenaan dengan *spin* atau putaran yaitu *forehand flat*

drive, *forehand topspin drive* dan *forehand slice drive* (Katili, 1977:39). Pada tingkat permainan menengah dan lanjut, pukulan *forehand drive* merupakan sasaran utama dalam pertandingan. Sebuah *forehand drive* yang efektif menjadi kunci kemenangan, karena berarti memiliki 50% angka dibandingkan dengan pukulan bertahan. Jika *forehand drive* lemah, lawan akan mudah menyerangnya dan memiliki kesempatan untuk mendapatkan angka dalam setiap serangan (Brown, 1996:53).

Untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi yang tinggi khususnya dalam cabang tenis, seorang pemain harus memiliki 4 aspek pokok yang sangat penting, yaitu : 1) Pembinaan teknik (ketrampilan), 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) Pembinaan tehnik (mental, daya ingatan, kecerdasan), dan 4) Kematangan juara. Dari beberapa aspek tersebut, aspek pembinaan fisik merupakan faktor yang ikut menentukan prestasi seseorang. Aspek pembinaan fisik yang dimaksud sebagai penentu tercapainya prestasi adalah : Kekuatan, Kecepatan, Daya tahan, Daya ledak, Daya lentur, Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, Ketepatan, dan Reaksi (Sajoto, 1988:84).

Tenis seperti dikatakan oleh Maghetti (1990:3) adalah jenis olahraga yang mencakup aspek-aspek tertentu. Untuk dapat bermain tenis baik pemain amatir, dan lebih-lebih bagi pemain profesional, harus dituntut menguasai teknik-teknik dasar tenis seperti memukul bola, langkah serta gerakan tubuh yang sesuai. Agar dapat bermain dengan baik dan benar serta berprestasi tinggi, khususnya bagi petenis pemula ketrampilan dasar dalam bermain tenis harus dikuasai, adapun teknik pukulan dasar meliputi : 1) Memegang Raket, 2) Mengayunkan Raket, 3)

Memukul Bola, 4) Gerakan kaki, 5) *Forehand Drive*, 6) *Backhand Drive* dan 7) Servis (Yudoprasetyo, 1981:38-102).

Agar bisa melakukan pukulan *forehand drive* dengan baik, ada beberapa macam metode latihan, namun seiring perkembangan permainan tenis pelatih memiliki kemampuan untuk menciptakan variasi latihan. Variasi latihan tersebut diharapkan dapat membantu kemampuan anak didik dalam menerima dan memahami apa yang diajarkan dan diharapkan dari pelatih. Seorang pelatih juga dapat mengadopsi bentuk-bentuk latihan yang lain, seperti latihan *forehand volley*. Misalnya dengan latihan *forehand volley* dengan sasaran di dinding, *forehand volley* berpasangan, dan *forehand volley* dengan sasaran tetap (Brown, 1998:79). Variasi bentuk latihan yang diberikan diharapkan dapat menghindari kejenuhan saat latihan dan juga dengan latihan tersebut dapat meningkatkan secara optimal.

Berdasarkan uraian tentang model latihan di muka, penulis mencoba mengamati latihan *forehand drive* dengan mengacu pada metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan *forehand drive*. Disamping itu juga berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa banyak terjadi di lapangan kesalahan dalam memukul bola misalnya yang seharusnya masuk dan mendapatkan point justru keluar dan menghasilkan point bagi lawan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik pukulan *forehand* tidak dapat dikuasai dengan baik oleh pemain, dan salah satu sebabnya adalah kelemahan metode latihannya.

Dengan adanya dua macam metode latihan ialah dengan *Ball Sense Application* dan konvensional, penulis ingin mengetahui manakah yang lebih baik diantara keduanya, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *forehand drive* pada petenis pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010".

Sebagai alasan pemilihan judul tersebut di atas adalah sebagai berikut:

- 1.1.1 Seorang pemain tenis dituntut mempunyai kemampuan pukulan yang baik, yang akan sangat berpengaruh pada saat petenis bermain.
- 1.1.2 Pukulan yang harus dikuasai terutama adalah *forehand drive*.
- 1.1.3 Dengan adanya dua macam metode latihan *forehand drive*, latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional, perlu ada pembuktian manakah yang lebih baik di antara keduanya.

1.2 Permasalahan

Sesuai dengan judul di atas maka timbul suatu pemikiran, perhatian dan permasalahan bagi penulis untuk meneliti masalah adalah :

- 1.2.1 Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada petenis pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010.

1.2.2 Manakah yang lebih baik antara latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada petenis pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1.3.1 Perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada petenis pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010.

1.3.2 Manakah yang lebih baik antara latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada petenis pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010.

1.4 Penegasan Istilah

Penegasan istilah dalam judul penelitian untuk menghindari terjadinya salah pengertian atau salah penafsiran dari istilah yang dipergunakan, sedangkan istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang

(Suharso, 2005:396). Pengaruh dalam penelitian ini berarti suatu daya yang ditimbulkan oleh pelaksanaan latihan *forehand drive* dengan menggunakan *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *forehand drive* pada petenis pemula Klub Tennis Yuniior Blora Tahun 2010.

1.4.2 Latihan

Latihan berasal dari kata “latih” yang artinya sebagai belajar dan membiasakan diri agar mampu (dapat) melakukan sesuatu (Depdiknas, 2002:643). Dikatakan pula oleh Harsono (1998:100) bahwa latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Dari dua pendapat tentang latihan tersebut, latihan dalam penelitian ini adalah suatu proses belajar untuk meningkatkan ketrampilan *forehand drive* yang dilakukan secara berulang-ulang agar dapat mencapai prestasi maksimal.

1.4.3 *Forehand Drive*

Salah satu jenis pukulan dalam tenis di mana pelaksanaan pukulannya bila bola ada disebelah kanan petenis (bila bukan petenis kidal), kemudian bola dipukul melalui tiga tahap ialah *backswing*, *foreward swing* dan *follow trough*. Pukulan ini adalah senjata penyerang utama dan banyak digunakan petenis, karena gerak-geriknya tidak begitu sulit untuk dipelajari.

1.4.4 *Ball Sense Application*

Adalah salah satu jenis latihan *forehand drive* bagi pemula yang belum menguasai pukulan *forehand drive*, terdiri atas 15 tahap latihan, mulai dari yang sederhana ialah memantul-mantulkan bola sampai latihan *forehand drive* yang sebenarnya (Applewhaite, 1988:20-24).

1.4.5 Metode

Metode adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuatu yang dikehendaki. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *ball sense application* dan metode konvensional.

1.4.6 Konvensional

Konvensional adalah berdasarkan konvensi (kesepakatan) umum seperti adat, kebiasaan, kelaziman (Depdiknas, 2002:592). Yang dimaksud dengan konvensional dalam penelitian ini adalah latihan langsung dengan peralatan yang sesungguhnya. Latihan yang dilakukan di sini adalah sama seperti yang kelak akan dilakukan oleh petenis di lapangan, lengkap dengan raket, bola net dan perlengkapan lainnya.

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan akan mendapatkan manfaat baik secara teori maupun praktis sebagai berikut :

1.5.1 Kegunaan secara teoritis : Memberikan informasi bagi olahragawan tenis khususnya para pemain Klub Yunior Blora, bahwa ada perbedaan hasil antara latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional.

1.5.2 Kegunaan secara praktis : Memberikan masukan bagi pemain dan pelatih Klub Tenis Yunior Blora tentang adanya perbedaan hasil antara latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode

konvensional agar dapat dimanfaatkan dan disempurnakan sebagai informasi ilmiah dan bahan pembanding dalam latihan pukulan *forehand drive* untuk para pemain pemula.



BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

Agar diperoleh gambaran yang jelas tentang hasil penelitian dalam penulisan skripsi ini perlu didukung landasan teori sehingga hasilnya diharapkan sesuai dengan tujuan penelitian. Perlu disampaikan juga pandangan atau pendapat para ahli yang berkaitan dengan masalah pengaruh latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *forehand drive* dalam permainan tenis.

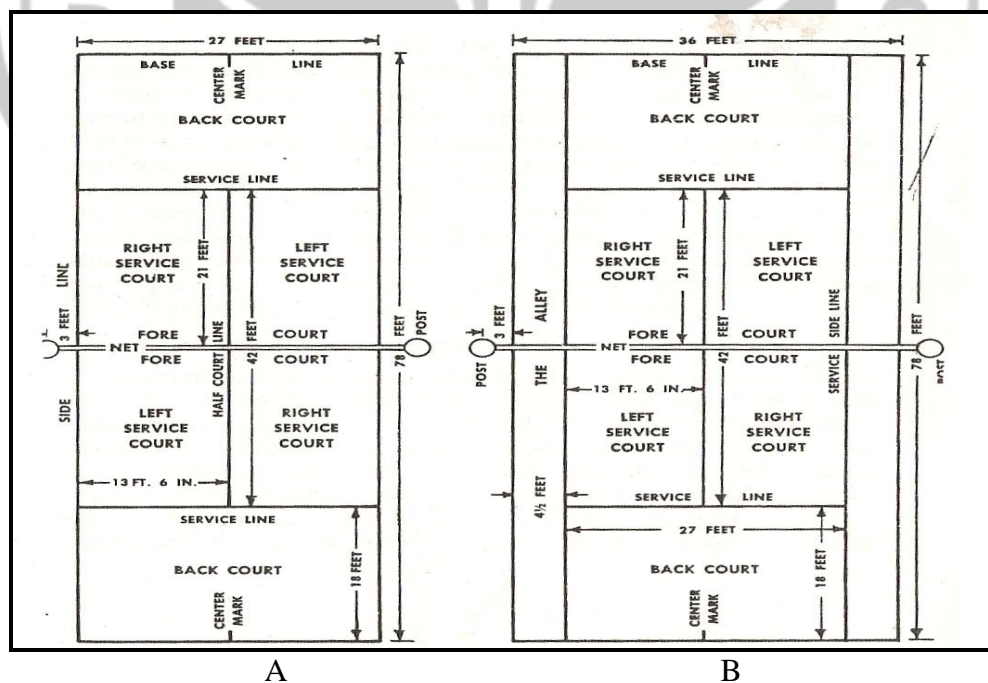
2.1.1 Olahraga Tenis

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

Tenis adalah salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat termasuk di Indonesia. Perkembangan tenis ini disebabkan karena tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang mulai dari anak-anak, orang dewasa, sampai orang

tua sekalipun. Tenis telah mencapai tahap perkembangan sangat pesat dan menarik perhatian sebagian orang. Sejak terbukanya acara-acara pertandingan tingkat dunia, yang ikut serta didalamnya telah mendorong meluasnya permainan olahraga ini keseluruh dunia, diberikannya pelajaran-pelajaran olahraga tenis yang serius tanpa memperdulikan usia maupun jenis kelamin. Demikian populernya olahraga tenis lapangan hingga terjadi persaingan ketat antar pemain.

Tenis dimainkan oleh paling sedikit dua orang dengan raket dan bola bergaris tengah 8 cm yang terbuat dari karet berisi angin dan terbungkus dengan bulu kempa atau *vilt*. Bermain tenis bisa di segala lapangan seperti : lapangan rumput, tanah liat, *gravel*, aspal, beton ataupun kayu. Ada lapangan *indoor* atau di dalam gedung ada pula yang di luar gedung tanpa atap.



Gambar 1

Lapangan Tenis untuk tunggal dan ganda
Sumber : Robert Scharff (1979:7)

Lapangan tenis disebut juga *Baan* (Belanda) atau *court* (Inggris). Pada mulanya permainan ini dimainkan di atas rumput (*Lawn*) oleh sebab itu nama tradisionalnya adalah *Lawn Tennis*. Lapangan bermain untuk tunggal dan ganda berbeda. Untuk tunggal lapangan berukuran panjang 23.77 meter, lebar 8.23 meter dan di tengah dipisahkan oleh sebuah jaring atau net yang di bagian tengahnya tinggi 91.4 cm dan bagian yang dekat dengan net tingginya 1.067 meter. Garis batas sebelah menyebelah pinggir disebut garis pinggir sedangkan garis batas lain disebut *base line*. Pada kedua belah jaring, pada jarak 6.4 meter sejajar dengan itu terdapat garis yang dinamai *service line*. Garis pada bagian tengah bernama *half court* atau *centre service line* dan membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar, tiap bagian dinamai *service court*. Jadi seluruh lapangan untuk permainan *single* terbagi atas 6 bidang : empat *service court* dan dua *back court*. Garis pendek yang menandai pertengahan disebut *center mark* (Scharff, 1979:6).

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Tenis

Menurut Yudoprasetyo (1981:38-102), teknik dasar tenis ada beberapa ialah : memukul bola, *ground stroke*, jenis pukulan, gerakan kaki, *timing*, *forehand drive*, *backhand drive*, servis dan memukul bola kembali. Dalam bukunya Belajar Tenis, Yudoprasetyo (1981:12-24) mengatakan pula hal-hal yang harus diperhatikan dalam bermain tenis adalah: memusatkan perhatian, memegang raket, mengayunkan raket, gerakan kaki, menggerakkan badan, dan menggunakan rasa.

Dalam penelitian ini teknik dasar yang akan dibicarakan adalah:

- 1) *Groundstroke*, 2) Memegang Raket, 3) Mengayunkan Raket, 4) Memukul Bola, 5) Gerakan kaki, 6) *Forehand Drive*, 7) *Backhand Drive* dan 8) Servis.

2.1.2.1 *Groundstroke*

Ground stroke adalah rangkaian gerakan yang memungkinkan pemukulan bola berlangsung dengan sempurna (Yudoprasetyo, 1981:40). Dalam *the Marriam-Webster Dictionary* terdapat keterangan tentang *stroke*, antara lain dikatakan bahwa *stroke* adalah satu rangkaian gerakan terhadap udara, air, dan sebagainya (Yudoprasetyo, 1981:40). Maka harus dipahami bahwa pukulan terhadap bola tenis terdiri atas satu rangkaian gerakan terhadap udara, yang memungkinkan pemukulan bola dengan sempurna. Seorang pemain tenis dituntut menguasai cara pemukulan yang akan menghasilkan *stroke*, agar dapat mengembangkan permainan sebagaimana mestinya. Dalam melakukan *groundstroke*, pemain dapat menggunakan pukulan *forehand*, maupun *backhand*. Salah satu *groundstroke* adalah yang disebut *drive* yang berarti mengatur atau mengarahkan sesuatu ke jurusan tertentu, yang berarti dalam suatu permainan mengatur jurusan atau arah bola terbang dengan memukulnya secara keras (Yudoprasetyo, 1981:41).

Setiap angka dalam tenis dimulai dengan kedua pemain di lapangan belakang. Setelah servis dan pengembalian, kebanyakan angka dilanjutkan dengan pertukaran *groundstroke*. Tugas pemain dari lapangan belakang adalah beradu dengan lawan dengan mengembalikan bola melewati net secara terus

menerus di dalam lapangan. Pemain harus mengutamakan ketetapan dan kedalaman dengan menyesuaikan ketinggian pukulan dan memvariasi *spin* yang digunakan pada bola. Harapannya adalah lawan akan melakukan kesalahan terlebih dahulu atau akan melakukan pukulan yang lemah yang membuat pemain bisa menyerang. Hukum fisika menyatakan bahwa untuk melewati net, arah terbang bola dari raket harus ke atas. Ada pola-pola pukulan *groundstroke* yang menggambarkan prinsip tenis yang menganjurkan agar sebagian besar pukulan harus diarahkan menyilang lapangan ke area lapangan yang lebih luas untuk mengurangi peluang melakukan kesalahan, sampai mendapatkan bola pendek yang bisa diserang. Ada pula pola yang agak menyimpang dari strategi dengan mengatakan bahwa pukulan yang tinggi dan dalam/tajam ke tengah lapangan mungkin dibalas dengan pukulan yang tinggi dan dalam/tajam ke arah atas tengah lapangan (United States Tennis Association, 1996:69).

Untuk keberhasilan pukulan *groundstroke* para ahli tenis mempelajari dan menemukan cara-cara memukul. Salah satu *groundstroke* yang disebut *drive* dalam garis besarnya ada tiga gerakan ialah : 1) Gerak lengan ke belakang, baik *forehand* maupun *backhand*, disebut *back swing*, maksud gerakan ini adalah untuk persiapan guna melakukan *forward swing*. *Back swing* yang tidak diatur dengan seksama akan menghasilkan *forward swing* yang kurang baik, sehingga pemukulan tidak dapat dilaksanakan dengan baik. 2) Gerak lengan dari belakang badan ke muka untuk memukul bola yang disebut *forward swing*. Gerakan ini bila dilaksanakan dengan semestinya disertai gerakan kaki yang tepat, pemindahan berat badan yang tepat, dan pemutaran badan yang tepat, akan

menghasilkan pukulan keras, tanpa banyak mengeluarkan tenaga. 3) *Forward swing* yang dengan sengaja harus dilanjutkan, gerakan ini disebut *follow through*. Gerakan ini harus dilaksanakan setelah gerakan *forward swing* selesai, sifat gerakan tidak terputus-putus. Gerakan ini bermaksud memberi arah kepada bola, menghasilkan bola panjang atau bola pendek, dan memberi kecepatan bola memantul setelah jatuh di lapangan. Orang yang dapat melakukan *stroke* dapat memberi arah yang dikehendaki kepada bola, tidak merasa lekas letih karena tidak banyak membutuhkan tenaga. Dalam permainan tenis, sering terjadi permainan *rally* ialah permainan saling memukul dalam waktu yang relatif lama. Pada permainan yang demikian seorang pemain akan lebih banyak menggunakan *forehand groundstroke* daripada *backhand groundstroke* dalam melakukan *rally*.

Forehand Groundstroke adalah salah satu pukulan yang menentukan dalam permainan tenis, karena *forehand groundstroke* adalah pukulan yang paling sering digunakan dalam permainan tenis dan pada kenyataannya *forehand groundstroke* yang lebih sering digunakan sering pula mendapatkan poin. *Forehand groundstroke* dapat menjadi suatu tembakan penekanan yang kuat, ialah memaksa lawan mundur dan pemain penyerang akan maju ke dekat net, apabila dilakukan dengan baik. *Forehand* juga bisa digunakan untuk menembakkan bola tinggi melintasi kepala lawan apabila lawan menekan atau maju ke depan dekat net, teknik ini bisa memaksa lawan melakukan kesalahan. Untuk itu seorang pemain yang akan melakukan *forehand groundstroke* harus

dilengkapi dengan teknik-teknik pukulan *forehand* yang benar, termasuk di dalamnya adalah teknik pegangan raket, sikap berdiri serta ayunan raket.

2.1.2.2 Memegang Raket.

Ada tiga cara memegang raket yang umum diperhatikan ialah :

1) *Western Grip*, 2) *Eastern Grip*, dan 3) *Continental grip* (Katili, 1977:23).

Untuk melaksanakan *western grip*, cara memegang raket seperti cara memegang pemukul kasur, peganglah raket begitu rupa sehingga talinya sejajar dengan lantai, lalu seperti berjabat tangan dengan hulu raket. Pegangan ini baik untuk bola-bola tinggi, atau agak tinggi, bola dipukul selagi menurun dari bawah ke atas dan pemain menyikatnya tinggi melewati jaring (Katili, 1977:23).

Pegangan *Continental* adalah pegangan untuk bola yang mentalnya kurang tinggi. Cara memegangnya adalah : raket didirikan pada pinggirnya serta memegang hulunya begitu rupa sehingga ibu jari merentang menyilangi bagian depan dari hulu. Tapak tangan berada pada lebih di atas hulu (Katili, 1977:25).

Pegangan *eastern*, cara memegang jenis eastern grip adalah : raket didirikan di atas pinggir rangkanya di atas meja dengan hulunya menunjuk ke arah pemegang raket. Lalu dipegang hulu raket dengan cara seperti berjabat tangan.

Kemudian tangan diputar seperempat kekiri, bila akan memukul *backhand*. Bila akan memukul *forehand* tapak tangan berada di belakang hulu, segaris dengan muka raket, sehingga pergelangan tangan berada dalam posisi pukul yang terkuat, lemas dan fleksibel, namun mantap bila raket memukul bola (Katili, 1977:21). Sementara itu sejak datangnya jago-jago Australia ke puncak tenis dunia, munculah pegangan yang merupakan variasi antara *eastern* dan

continental grip dengan kecenderungan lebih kepada *continental grip*. Kemudian banyak variasi-variasi yang lain seperti “*semi western fore hand*” yang lebih cenderung ke *western*, ada pula yang disebut *midwestern grip* yang merupakan kombinasi antara *western* dan *eastern grip* (Katili 1977:28-29).

2.1.2.3 Mengayunkan raket.

Cara mengayunkan raket harus dengan lengan seluruhnya tidak hanya lengan bagian bawah saja (Yudoprasetyo, 1981:25). Mengayunkan raket dengan tujuan menyapu bola bertujuan untuk menerbangkan bola dengan kecepatan tinggi. Cara mengayun lengan adalah lengan diluruskan dengan sedikit membengkok pada siku. Besarnya sudut bengkokan pada siku tidak semua orang sama. Maka ayunan yang efektif bisa dilatih dengan merasakan seberapa bengkokan yang paling enak di tangan. Enak artinya pada saat mengayun tidak terlalu memberatkan bahu. Ayunan raket terdiri atas tiga bagian ialah 1) ayunan ke belakang diebut *backswing*, 2) ayunan kemuka disebut *forwardswing*, dan 3) ayunan yang dengan sengaja dilanjutkan disebut *follow through*. *Follow through* tidak merupakan lanjutan saja dari *forward swing*, namun harus dilaksanakan sebagai ayunan setelah *forward swing*, atau setelah raket menubruk bola.

2.1.2.4 Memukul Bola.

Menurut Katili (1977:21) pukulan tenis dapat dibagi dalam tiga kategori, yaitu: *ground stroke*, *volley*, dan *overhead strokes*. Yang tergolong dalam pukulan *overhead strokes* adalah *service* dan *smash*. Adapun menurut Schraff (1981:15), teknik pukulan dasar di bedakan menjadi : *forehand drive*, *backhand drive*, *serve* dan *volley*. Istilah memukul bola sebenarnya tidak tepat karena bola

sebenarnya disapu bukan dipukul tetapi karena istilah memukul bola sudah begitu populer digunakan maka dalam penelitian inipun akan digunakan istilah memukul atau pukulan bola. Bola yang dipukul harus mengandung sifat-sifat : terbang dengan kecepatan tinggi, memantul dengan kecepatan tinggi, jatuh di suatu tempat yang tidak dapat dicapai lawan, memantul dan berputar sedemikian rupa sehingga lawan menemui kesulitan dalam memukul kembali dengan baik, terbang di atas lapangan dengan cara sedemikian rupa sehingga mempersulit lawan untuk memukul kembali dengan baik, terbang dan jatuh lamban namun berputar sedemikian rupa dan setelah memantul, mempersulit lawan untuk memukulnya kembali dengan baik (Yudoprasetyo, 1981:38).

2.1.2.5 Gerakan Kaki.

Gerakan kaki atau yang lebih sering disebut *foot work* adalah meletakkan atau mengatur kaki kanan dan kaki kiri sedemikian rupa untuk mempersiapkan badan guna mengerjakan sesuatu. Dalam bermain tenis, hakekat *foot work* adalah mempersiapkan badan sedemikian rupa, sehingga pemain dapat menyapu bola sebagaimana mestinya (Yudoprasetyo, 1981:33). Syarat-syarat untuk menjamin pelaksanaan *foot work* dengan baik adalah : berat badan tidak diletakkan di atas tumit, atau di atas jari-jari kaki, tetapi di atas tapak kaki bagian muka atau pangkal jari-jari kaki yang disebut *ball of the feet*, agar pemain dapat bergerak dengan ringan. Pemain tidak boleh berdiri dengan lutut tegang, tetapi harus dengan lutut yang sedikit dibengkokkan. Dengan demikian kaki-kaki dapat digerakkan lebih ringan. Untuk menjamin bengkoknya lutut, kaki kiri tidak boleh berdekatan dengan kaki kanan. Jarak antara kedua kaki

lebih kurang 30-45 cm, tergantung kepada pemainnya. Kaki kiri yang berdekatan dengan kaki kanan mempersulit pemindahan berat badan. Lutut selalu membengkok hingga pemukulan selesai. Sebelum pemukulan selesai, lutut tidak boleh diluruskan kembali. Dalam melangkah ambil langkah-langkah kecil, hal ini sangat memudahkan dalam mengatur posisi kaki. Salah satu dari bahu selalu diarahkan ke jaring. Bergerak ke kanan selalu dimulai dengan kaki kanan, bergerak ke kiri selalu dimulai dengan kaki kiri. Untuk *forehand drive* pada saat akan melakukan pukulan langkah berakhir dilakukan dengan kaki kiri. Kaki kiri yang dilangkah ke muka akan menerima berat badan yang dialihkan dari kaki kanan. Kaki kiri yang dilangkah ke muka harus segera disusul oleh *forward swing* untuk menyapu bola. Kaki harus dapat mengatur agar badan selalu di sisi bola. Pada saat bola disapu dan bahu terarah ke jaring, bola berposisi di muka badan, ialah didepan paha kiri kira-kira setinggi pusat pelaku, untuk mereka yang memukul *forehand* dengan tangan kanan (Yudoprasetyo, 1981:35-36).

2.1.2.6 *Forehand Drive*.

Pada umumnya *forehand drive* adalah pukulan di sebelah kanan pemain. Bagi pemain kidal letak bola adalah sebaliknya. Pelaksanaan pukulan *forehand drive* melalui tiga tahap ialah : *Backswing*, *Forwardswing*, dan *Followthrough* (Katili, 1977:30). Untuk selanjutnya mengenai *forehand drive* akan dibahas dalam sub tersendiri.

2.1.2.7 *Backhand Drive*.

Jenis pukulan yang sering dipergunakan dalam bermain tenis kecuali *forehand* adalah *backhand*. *Backhand* adalah sejenis pukulan dalam tenis dan

juga pada olahraga yang menggunakan raket atau bad, yang digunakan untuk mengembalikan bola yang jatuhnya di sebelah kiri pemain bagi pemain yang tidak kidal. Biasanya pukulan *backhand* dirasa lebih sukar melaksanakannya daripada pukulan *forehand* (Yudoprasetyo, 1981:73).

2.1.2.8 Servis.

Servis menurut Lardner (1996:51) adalah pukulan tunggal yang paling penting, sebab merupakan pukulan yang tidak dipengaruhi oleh tembakan lawan. Untuk memulai permainan pemain diberi kesempatan servis dan bila servis pertama gagal bisa diulang satu kali lagi (Yudoprasetyo, 1981:87). Supaya servis sukar atau tidak dapat dikembalikan, servis tidak hanya harus keras tetapi juga terarah dan bola juga diberi putaran-putaran (*spin*). Kalau servis tidak dapat dikembalikan lawan karena kerasnya itu dapat dimengerti. Untuk memukul servis agar sukar dikembalikan lawan maka servis harus diusahakan agar lawan tidak dapat menduga bagaimana servis akan dilakukan (Yudoprasetyo, 1981:88).

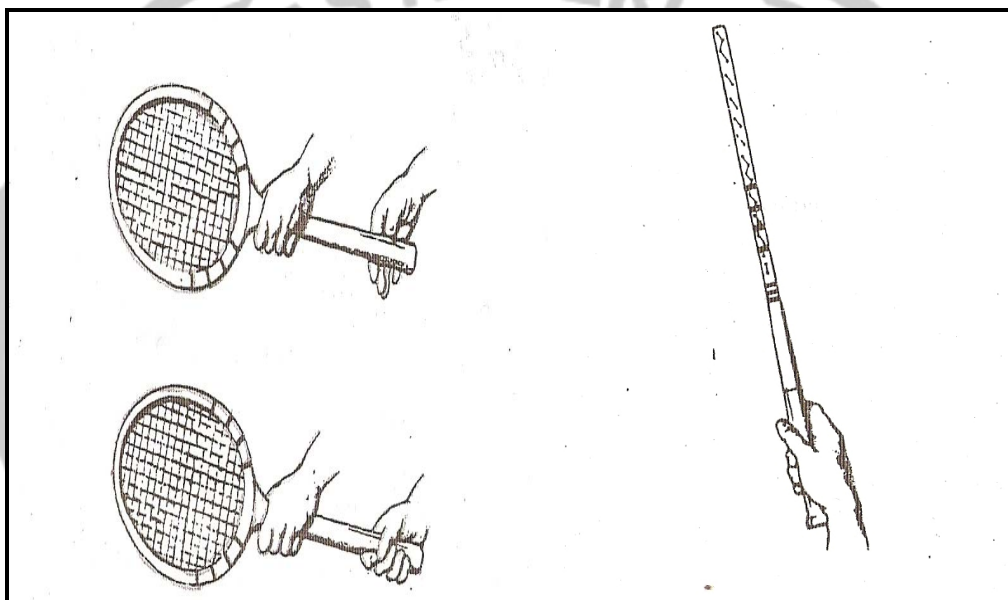
2.1.3 *Forehand Drive*

Forehand drive adalah pukulan yang paling penting terutama bagi seorang pemula. Tujuannya adalah untuk mengembalikan bola pada sisi badan sebelah raket atau sebelah kanan petenis yang tidak kidal setelah bola memantul sekali. Pukulan ini dipakai supaya bola dan lawan berada tetap di sebelah dalam lapangan. Maka bola yang dipukul dengan *forehand drive* harus ditempatkan di dekat bagian atas dari jaring (*net*) yaitu rendah, dekat *base line* lawan dan harus mempunyai kecepatan baik datar maupun *spin*. Pukulan *forehand drive* ini yang paling mudah dipelajari (Scharff, 1979:24).

2.1.3.1 Genggaman *Forehand Drive*

Cara menggengam raket sangat penting dalam bermain tenis termasuk dalam *forehand drive*. Ada tiga macam genggaman ialah : *Eastern*, *Continental* dan *Western*. Perbedaan utamanya terletak pada posisi telapak tangan. Pada *western*, telapak tangan ada di bawah gagang raket, pada *continental* di atasnya, sedangkan pada *Eastern* pada bagian belakang gagang (Katili, 1977:23).

1. Genggaman *Eastern*

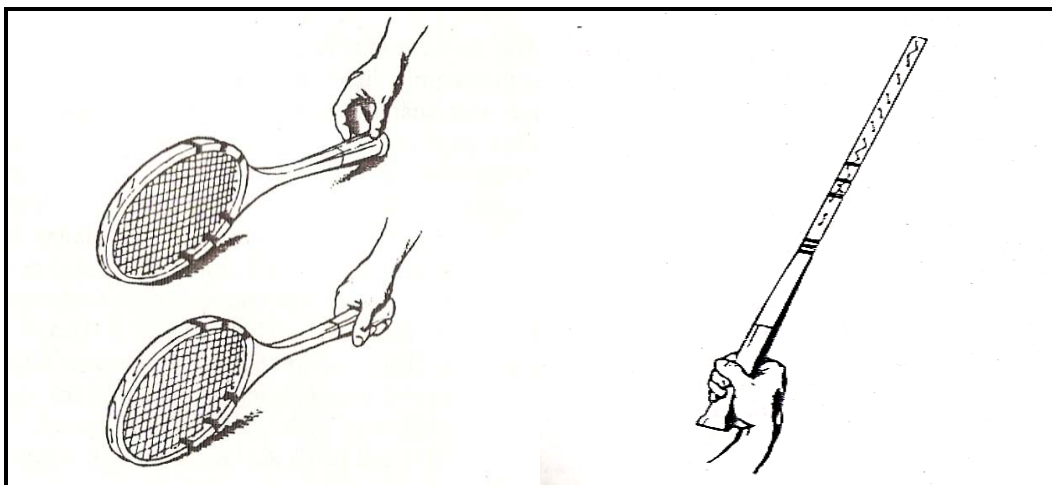


Gambar 2

Cara Memegang Raket dengan *Eastern Grip*
Sumber : Scharff, (1979:27)

Genggaman *Eastern* banyak dilakukan oleh pemain-pemain Amerika dan sangat dianjurkan bagi pemain pemula. Hal ini cocok untuk pukulan tinggi, setinggi pinggang atau pukulan-pukulan rendah (Scharff, 1979:24).

2. Genggaman *Continental*



Gambar 3

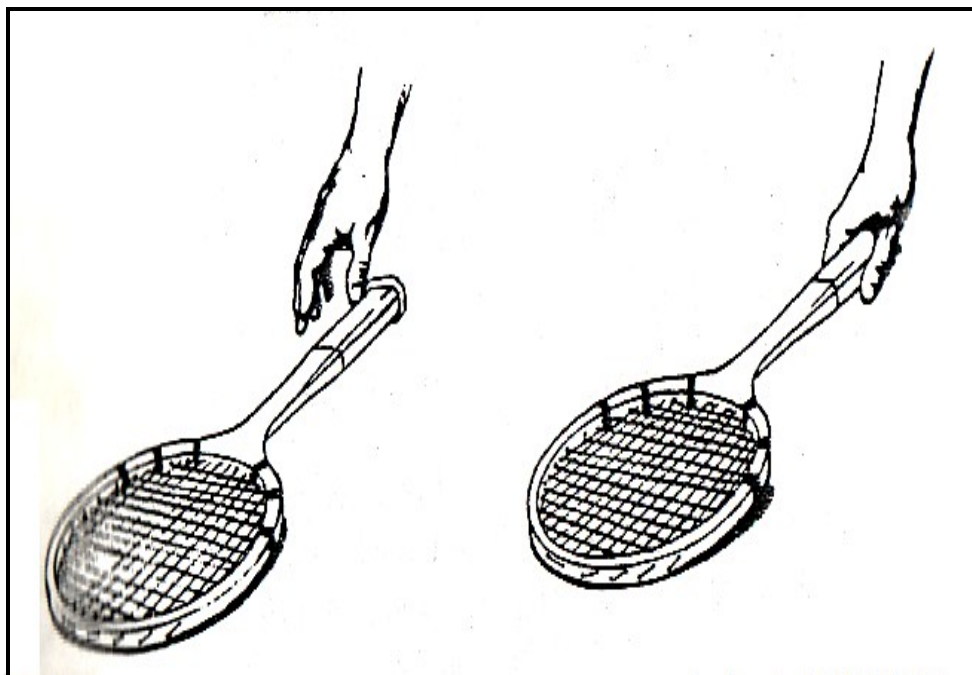
Cara Memegang Raket dengan *Continental grip*

Sumber : Scharff, (1979:28)

Pada genggaman *Continental*, gagang diputar sekitar seperdelapan putaran. Cara *continental* ini sebenarnya adalah cara antara *eastern* dan *backhand*, bisa dipakai untuk kedua macam pukulan tanpa merubah letak genggaman. Baik dipergunakan untuk pukulan-pukulan rendah atau pendek menyilang, tetapi agak sulit untuk menahan bola yang melambung tinggi. *Continental grip* dilakukan dengan meletakkan raket pada sisinya, lalu memungutnya. Dengan demikian, telapak tangan pada bagian atas raket dan ibu jari memanjang pada bagian muka gagang (Scharff, 1979:26).

3. Genggaman *Western*

Genggaman *western* baik sekali untuk bola-bola tinggi dan bola setinggi pingang, namun sukar untuk bola-bola rendah. Cara memegangnya telapak tangan berada di bawah gagang jika raket dipegang vertikal atau posisi memukul.



Gambar 4

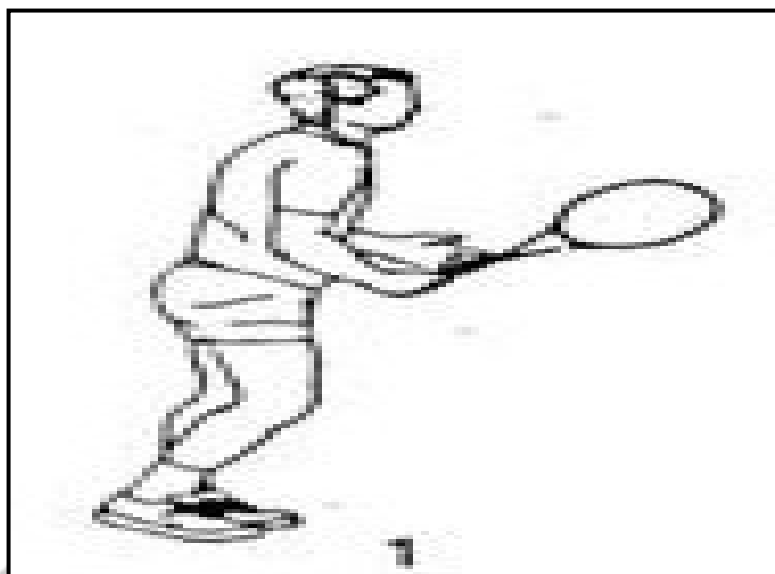
Cara Memegang Raket dengan *Western grip*
 Sumber : Scharff, (1979:28)

2.1.3.2 Teknik Melakukan *Forehand Drive*

Ada lima tahapan cara melakukan *forehand drive* ialah : cara berdiri, ayunan belakang, ayunan depan, saat pukulan dan lanjutan (Scharff, 1979:29).

1. Sikap berdiri

Pada waktu petenis menunggu datangnya bola, petenis menghadap ke net, kepala raket diarahkan ke net, mata tertuju kepada bola, badan tetap santai. Lutut sedikit ditekuk dan punggung sebelah atas lurus agak membungkuk. Tiap selesai memukul harus kembali ke posisi seperti itu, dari posisi ini petenis bisa berputar ke semua penjuru (Scharff, 1979:29).



Gambar 5

Sikap Berdiri (*Ready Position*)

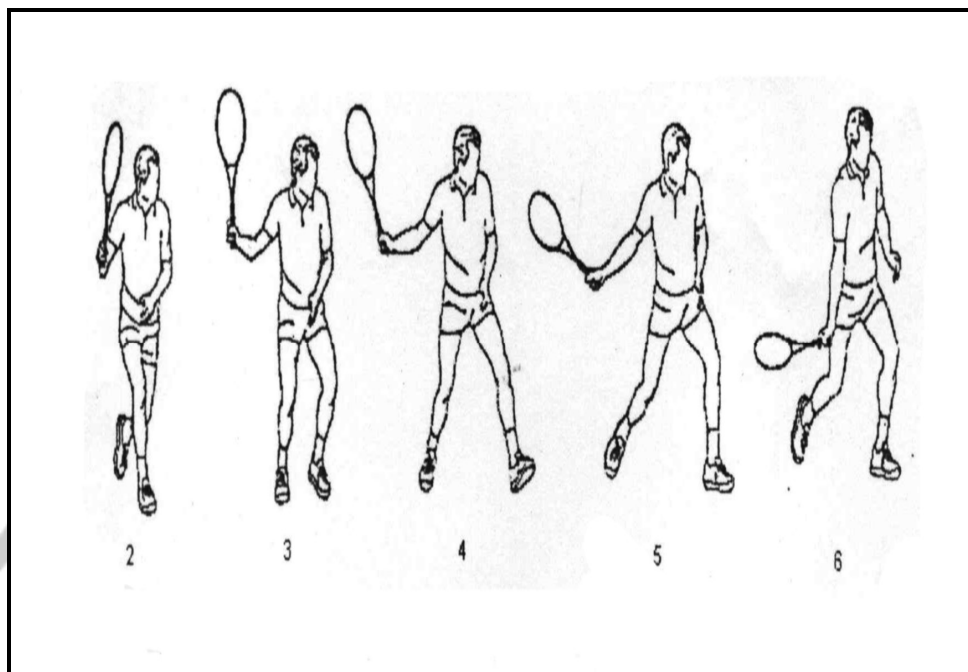
Sumber : Barron's, (2000:80)

Begitu bola menuju ke sebelah kanan, petenis memutar kaki ke kanan, melangkah dengan kaki kiri, sehingga kedua kaki menjadi sejajar dengan net dan menghadap ke garis kanan, demikian pula pinggul dan bahu sehingga bahu menghadap ke net. Lengan kanan harus santai dan lurus, kepala raket harus sama tinggi dengan pergelangan atau sedikit lebih tinggi. Pada saat memukul harus tegak 90 derajat dengan arah kemana hendak membidikkan bola (Scharff, 1979:29).

2. Ayunan Belakang

Gerakan pukulan *forehand drive* dimulai dengan gerakan ayunan ke belakang. Gerakan ini dilakukan serentak dengan saat lajunya bola datang. Ketika raket mengayun ke belakang, berat badan harus terus berpindah ke kaki kanan, lutut membengkok sedikit sementara mata menatap bola yang datang.

Apabila mungkin raket ditarik sejauh mungkin ke belakang. Lengan harus tetap lurus dan biarkan bergerak bebas (Scharff, 1979:30).

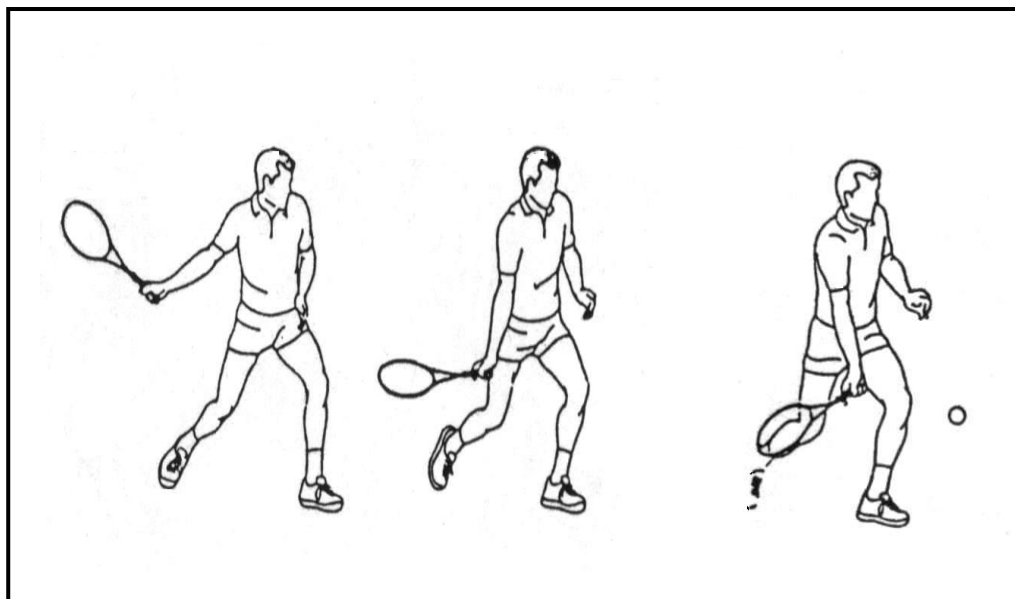


Gambar 6

Ayunan ke belakang pada pukulan *Forehand*
 Sumber : Barron's, (2000:80)

3. Ayunan depan

Ayunan depan harus diperhitungkan dengan saat datangnya bola, harus diambil waktu yang cocok dan menyesuaikan dengan kecepatan bola datang. Pada saat bola sudah datang petenis melangkahkan kaki kiri sambil memiringkan badan ke sisi badan kearah net dan bola yang melayang. Pada saat ini berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Pada waktu yang sama tangan dengan kepala raket yang kedudukannya vertikal dengan tangan dan masih di atas pergelangan tangan direntangkan jauh ke depan sampai gerakan badan dan raket serentak (Scharff, 1979:31).



Gambar 7

Ayunan Depan (*Foreward Swing*)
 Sumber : Barron's, (2000:80)

4. Saat pukulan

Sewaktu raket mengayun dan menyentuh bola, kepala raket harus berada pada ketinggian bola dan rata-datar pada saat benturan. Pada saat itu raket dipegang lebih erat dan terus demikian saat pukulan berlangsung. Tinggi badan harus disesuaikan dengan ketinggian bola. Oleh sebab itu kedudukan lutut harus juga menyesuaikan seperti harus ditekuk apabila bola datangnya rendah. Apabila bola datangnya tinggi, petenis harus bergerak mundur sampai kedudukan bola datang setinggi pinggang. Pukulan bola selalu diusahakan pada saat bola berada pada puncak lambungan (Scharff, 1979:31).

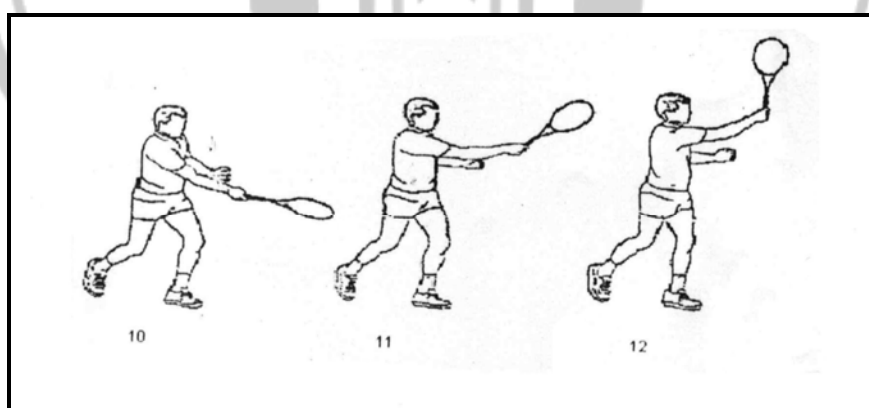


Gambar 8

Perkenaan dengan bola (*impact*)
 Sumber : Barron's, (2000:81)

5. Gerakan lanjutan

Waktu melakukan pukulan *forehand* berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki kiri, dan setelah raket membentur bola gerakan tangan harus dilanjutkan. Keseimbangan dijaga dengan kaki kanan dan diusahakan agar tidak mengangkat kaki pada waktu memukul bola (Scharff, 1979:31).

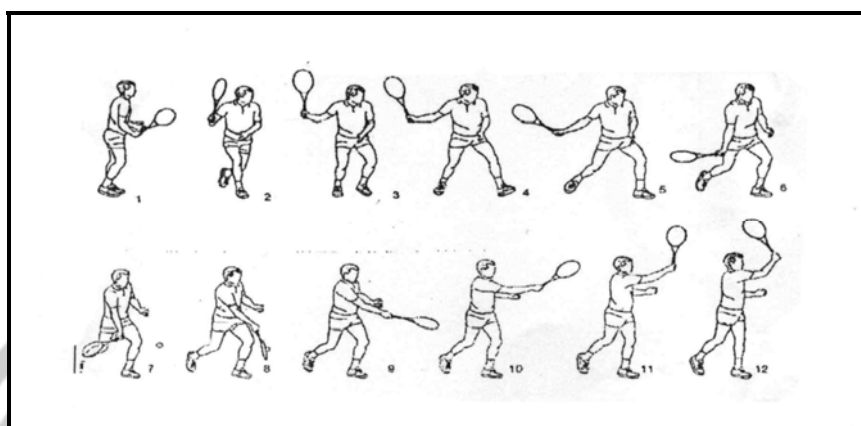


Gambar 9

Gerak lanjutan pada pukulan *forehand*
 Sumber : Barron's, (2000:84)

2.1.3.3 Footwork Forehand Drive

Pukulan yang tepat harus diikuti dengan gerakan kaki yang tepat pula.



Gambar 10

Rangkaian melakukan pukulan *forehand*

Sumber : Barron's, (2000:81)

Beberapa aturan pokok dalam gerakan kaki adalah : a) badan harus berputar sehingga sejajar dengan garis pingir, maka gerakan kaki menyesuaikan dengan kedudukan badan, b) pada saat tangan berayun ke belakang kaki dalam keadaan siap untuk menyesuaikan dengan gerakan tangan memukul bola, c) langkah kaki harus diperbesar atau diperpendek menurut jarak yang harus ditempuh, d) kedudukan kaki harus siap ditempat sebelum bola menyentuh tanah, e) sedetik setelah bola melambung adalah pada saat memukul bola, maka kedudukan kaki harus menyesuaikan, f) pada waktu memukul bola berat badan dipindahkan ke muka, maka gerakan kaki harus menyesuaikan, g) Bola harus terpukul pada jarak sepanjang lengan dan sedapat mungkin pada ketinggian pinggang maka kedudukan kaki harus bisa menyesuaikan untuk dapat bergerak

menekuk lutut atau justru meninggi, h) ada beberapa situasi khusus dalam *forehand drive* yang berpengaruh atas kedudukan kaki seperti apabila bola menuju ke sisi kanan di luar jangkauan, apabila bola jatuhnya di sisi kanan jauh dari jangkauan, jika harus bergerak mundur untuk menjangkau bola, apabila bola datangnya lewat jauh di sebelah kanan dan jauh ke belakang, atau bila bola datangnya tepat ditempat pemain berdiri (Scharff, 1979:33-34).

2.1.4 Metode Latihan *Forehand Drive*

Latihan *forehand drive* bisa dilakukan dengan latihan sendiri atau latihan dengan pemain lain. Bila latihan sendiri dapat dimulai dengan latihan mengayunkan raket secara berulang-ulang dengan gerakan *forehand drive*. Bila sering melakukan gerakan-gerakan *forehand drive* sendiri secara teratur maka gerakan tersebut akan berjalan secara otomatis jika sampai pada saatnya bermain (Scharff, 1979:34).

Berlatih dengan teman dilakukan dengan saling memukul dan saling menerima bola. Latihan ini bisa bervariasi bisa salah satu memukul bola dan yang lain menerima secara terus menerus kemudian bergantian, bisa juga saling memukul dan saling menerima secara bergantian (Scharff, 1979:35).

Ketepatan *forehand drive* tergantung pada kontrol, kecepatan dan daya tipu. Dalam permainan tenis memukul bola jauh ke dalam daerah lawan berarti memberi peluang bagi pemain dan punya kesempatan untuk bergerak mendekati net dan mengurangi kemungkinan untuk dilewati bola dengan lob. *Forehand Drive* yang tepat adalah yang mendarat dan melancar di atas net, tetapi masih

memberi kesempatan lawan untuk berada di daerahnya. Pukulan mendarat sukar untuk dikontrol, apalagi yang melambung rendah. Apabila bola melambung lebih dari 15 cm di atas net bola jatuh di luar lapangan. Sebaliknya *topspin* bisa menyebabkan bola melambung tinggi sekitar 50 cm di atas net dan jatuh pada *baseline* lawan (Scharff, 1979:35).

Agar petenis terampil dalam menguasai teknik dasar tenis yang dalam hal ini adalah teknik dasar pukulan *forehand drive*, petenis harus latihan atau dilatih secara baik dan benar. Ada beberapa teknik atau metode latihan pukulan *forehand drive*. Seorang pelatih memilih metode latihan yang dianggap paling baik dan mengharapkan hasil optimal tentu mempunyai alasan tersendiri.

Dalam penelitian ini penulis memilih metode latihan *Ball Sense Application* yang akan diperbandingkan dengan metode latihan konvensional.

2.1.4.1 Metode Latihan *forehand drive* dengan *Ball Sense Application*

Ball Sense Application adalah latihan *groundstroke* yang diperuntukkan bagi pemula. Karena pukulan *groundstroke* yang digunakan adalah pukulan *drive* baik dengan secara *forehand* maupun *backhand*, maka latihan inipun bisa digunakan untuk latihan *forehand drive*. Latihan ini mempunyai 15 tahapan sebagai berikut :

1. *Ball Bouncing with Hands* (melambungkan bola dengan tangan)

Pelaksanaan latihan ini adalah memantul-mantulkan bola tenis ke lantai, dilakukan secara perseorangan. Latihan ini dilakukan sampai pemain benar-benar bisa menguasai bolanya.

2. *Variable Bouncing* (Perubahan lambungan)

Setelah memantulkan bola dengan berdiri sudah bisa dalam arti penguasaan bolanya, dilanjutkan dengan variasi-variasi kedudukan tubuh seperti memantul-mantulkan bola dengan duduk, dengan berlutut, berdiri, berjalan dan dengan berlari.

3. *Basket ball* (Permainan Basket)

Latihan selanjutnya adalah permainan bola basket menggunakan bola tenis. Dalam latihan ini dapat dilihat sejauh mana seseorang pemain bisa menguasai bola.

4. *Catching Falling Ball* (menangkap dan melemparkan bola)

Ini adalah latihan permainan bola. Cara bermainnya adalah tiga orang, yang satu melemparkan bola menyentuh tanah, bola memantul melewati pemain kedua dan ditangkap oleh pemain ketiga, begitu seterusnya.

5. *The Bucket*

Permainan ini terdiri atas dua regu yang sama jumlahnya. Pemain pertama dari regu A melemparkan bola melalui net dan menyentuh tanah di seberang net, kemudian ditangkap oleh pemain pertama regu B. Oleh pemain pertama regu B di berikan kepada pemain kedua regu B, dan dilemparkan ke seberang net kepada regu A, dan diharuskan menyentuh tanah, setelah itu pemain pertama regu B lari kebelakang barisan regu B. Bola ditangkap oleh pemain pertama regu A dan diberikan kepada pemain kedua regu A. Oleh pemain kedua regu A bola dilempar seperti pertama tadi dan ditangkap oleh pemain kedua regu B,.

sementara pemain pertama regu A berlari kebelakang barisan regu A. Demikian seterusnya.

6. *Turn and Catch* (bergiliran menangkap)

Permainan ini dilakukan oleh dua orang pemain. Pemain pertama melemparkan bola menyentuh tanah kepada pemain kedua. Setelah melempar pemain pertama memutar badan, sementara itu pemain kedua menangkap dan melemparkan bola ke pemain pertama dan diusahakan bola menyentuh tanah terlebih dahulu. Setelah melempar pemain kedua memutar badannya. Sementara itu pemain pertama memutar badannya sambil menanti lemparan dari pemain pertama. Demikian seterusnya.

7. *Catch Rally* (Menangkap bergantian)

Permainan seperti pada permainann *The Bucket*, bedanya kalau *The Bucket* pelempar berada di dekat net, sedangkan *Catch Rally* pelemparan dilakukan dari jauh di belakang hampir dekat dengan *base line*.

8. *Leading Hip* (Melempar bola setinggi pinggang)

Permainan ini pada prinsipnya serupa dengan *Catch Rally*, bedanya pelempar menempatkan diri di tengah lapangan, bola dipantulkan dahulu di tanah baru kemudian dilempar kepada pemain regu lain di seberang net. Bola harus menyentuh tanah terlebih dahulu. Selebihnya pemain regu kedua juga melakukan hal yang sama dan urutan permainannya seperti pada *Catch Rally*.

9. *Racket Use* (Menggunakan raket)

Permainan ini sudah mulai menggunakan raket. Terdiri atas dua orang

Pemain pertama melemparkan bola dari dekat net ke lapangan pemain kedua, bola harus menyentuh tanah, kemudian oleh pemain kedua bola diterima dengan raket.

10. *Racket Arm's Distance* (Menggunakan raket secara menjulurkan lengan)

Permainan ini hampir sama dengan *Racket Use*, bedanya adalah pelembar menggunakan raket. Cara permainannya adalah : Pemain pertama mendapat umpan bola pantulan dari teman, kemudian memukul bola ke seberang net, bola harus menyentuh tanah terlebih dahulu sebelum diterima oleh lawan. Oleh pemain kedua bola ditangkap. Begitu permainan ini dilakukan berurutan.

11. *Bounce and Hit* (Melambungkan bola dekat pinggang)

Permainan ini dilakukan oleh dua regu dan semua pemain menggunakan raket baik pelembar bola maupun penerima bola. Bola dipantulkan dengan raket oleh pemain regu A kemudian dekat dengan garis service bola dipukul keseberang net diterima oleh pemain regu B dipantulkan ke tanah lalu dipukul kembali. Demikian permainan dilakukan secara bergiliran.

12. *Hit and Catch* (memukul dan menangkap)

Dilakukan oleh dua pemain. Pemain pertama tugasnya melemparkan bola dan diterima oleh pemain kedua dengan raket.

13. *Service Box Singles* (permainan dalam kotak)

Cara permainannya adalah pemain pertama melemparkan bola menyentuh tanah dan diterima oleh pemain di seberang net dengan raket. Demikian permainan ini dilakukan bergantian.

14. *Hitting by Number* (memukul berurutan)

Permainan ini dilakukan oleh tujuh pemain, Satu pemain sebagai pemukul bola, dan enam lainnya menangkap bola dan sekaligus pengumpan. Pemain pelempar pertama melempar bola ke pemukul. Bola dipukul kepada pemain pengumpan kedua, kemudian ditangkap dan dilemparkan ke pemukul, begitu seterusnya sampai dengan pelempar keenam.

15. *Team Service Box Singles* (permainan memukul dalam kotak dengan teman)

Dilakukan oleh dua regu. Regu A mulai dengan memantulkan bola di lantai oleh seorang pemain bola kemudian di pukul oleh temannya melewati net dan ditangkap oleh regu lawan. Kemudian regu lawan melakukan hal yang sama kepada regu A.

Gambar-gambar petunjuk pelaksanaan latihan ini dapat dilihat pada lampiran.

2.1.4.2 Metode latihan *forehand drive* konvensional

Metode latihan konvensional adalah latihan pukulan *forehand drive* dengan segala perlengkapannya sesuai dengan pukulan *forehand drive* dalam permainan yang sebenarnya. Metode ini dilakukan oleh penulis dengan pengetahuan bahwa pada kenyataannya seorang petenis dalam permainan yang sebenarnya melakukan pukulan *forehand drive* seperti yang dilatihkan tersebut. Dengan demikian dalam permainan sebenarnya petenis tidak canggung dengan karakter pukulan karena dalam latihan petenis sudah dibiasakan demikian.

2.1.5 Kerangka berfikir

Kemampuan seorang petenis menguasai teknik dengan baik tergantung dari latihan yang diberikan, dan salah satunya adalah metode latihannya. Pukulan *forehand drive*, dipastikan menggunakan kekuatan otot, dimana kekuatan otot lengan sangat dominan. Kekuatan ini adalah kekuatan untuk memukul bola, dimana semakin kuat pemukulannya bola semakin cepat berlari dan jarak lintasannya semakin jauh. Dalam permainan tenis kekuatan yang dibutuhkan adalah untuk memukul bola dari posisi *base line* sampai melewati net, bahkan dibutuhkan pula jarak pemukulan dari *base line* sampai ke *base line* lapangan lawan.

Kekuatan otot tidak hanya diperlukan dalam memukul bola tetapi juga dalam membawa beban ialah raket, yang tidak bisa dianggap ringan. Latihan kekuatan otot untuk bisa memukul bola dengan lintasan sepanjang lapangan adalah latihan yang tidak mudah. Sesuai dengan prinsip dasar latihan, latihan kekuatan untuk dapat memukul bola dengan dengan membawa beban raket serta jarak tembak sejauh itu tidak bisa dilakukan sekaligus tetapi harus dilakukan tahap demi tahap, ialah dari latihan yang ringan dan semakin lama semakin berat. Hal ini sesuai dengan prinsip beban bertambah, dimana latihan yang dilakukan dianjurkan untuk latihan ringan dahulu dan semakin lama beban semakin bertambah.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada September 2010, kenyataan di Klub Tenis Yuniior Blora masih belum menerapkan prinsip-prinsip diatas. Latihan langsung menuju ke arah pukulan *forehand drive* sebenarnya

yaitu langsung dengan raket dan bola tanpa didahului dengan *ball sense application*. Hal tersebut menjadi salah satu faktor penyebab banyaknya pukulan *forehand drive* yang kurang memenuhi sasaran pada Pemain pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010.

Dengan memperhatikan beberapa pengertian di muka maka dapat disimpulkan bahwa latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* akan mendapatkan hasil pukulan *forehand drive* yang lebih baik dari pada metode konvensional.

2.2 Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

- 2.2.1 Ada perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada petenis pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010
- 2.2.2 Latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* akan lebih baik daripada metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada petenis pemula Klub Tenis Yuniior Blora Tahun 2010

BAB III

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) Perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada petenis pemula Klub TenisYunior Blora Tahun 2010. 2) Manakah yang lebih baik antara latihan metode *Ball Sense Application* dan metode konvensional terhadap kemampuan melakukan *Forehand Drive* pada petenis pemula Klub TenisYunior Blora Tahun 2010. Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Eksperimen menurut Suharsimi Arikunto (2002:73) adalah salah satu pendekatan dalam suatu penelitian dengan menggunakan kegiatan latihan dan atau percobaan-percobaan. Eksperimen dilakukan untuk mengusahakan timbulnya variabel-variabel yang selanjutnya dikontrol untuk dilihat pengaruhnya terhadap obyek yang diteliti. Untuk penelitian lebih lanjut diperlukan sebagai berikut :

3.1 Populasi Penelitian

Menurut Sutrisno Hadi (2004:182) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Populasi dibatasi dengan sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Dalam penelitian ini populasi diambil adalah pemain klub tenis Yunior Blora Tahun 2010, yang berjumlah 16 orang. Adapun sifat-sifat yang sama dari populasi adalah : 1)

Populasi adalah anggota klub tenis Yuniior Blora, 2) Berlatih di klub tenis Yuniior Blora lebih dari 6 bulan, mendapatkan latihan dari pelatih yang sama. Dengan demikian populasi yang dimaksud sudah memenuhi syarat sebagai populasi.

3.2 Sampel Penelitian dan Teknik Sampling

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi (Sutrisno Hadi, 2000:219). Sampel dalam penelitian ini adalah semua pemiaan Klub Yuniior Blora Tahun 2010 yang berjumlah 16 orang. Jika hanya meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut penelitian sampel. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi, dan teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Apabila subyeknya kurang dari 100, sampel diambil dari seluruh jumlah populasi tersebut (Suharsimi Arikunto, 2006:134).

3.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2002:96) adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dan variabel sebagai obyek penelitian, maka ada variabel yang mempengaruhi dan ada variabel akibat. Variabel yang mempengaruhi disebut dengan variabel penyebab, variabel bebas atau *independent variable*, sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas atau variabel tergantung, variabel terikat atau *dependent variable*.

Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi (Suharsimi Arikunto, 2002:86). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu :

3.3.1 Variabel bebas atau X ada 2 yaitu :

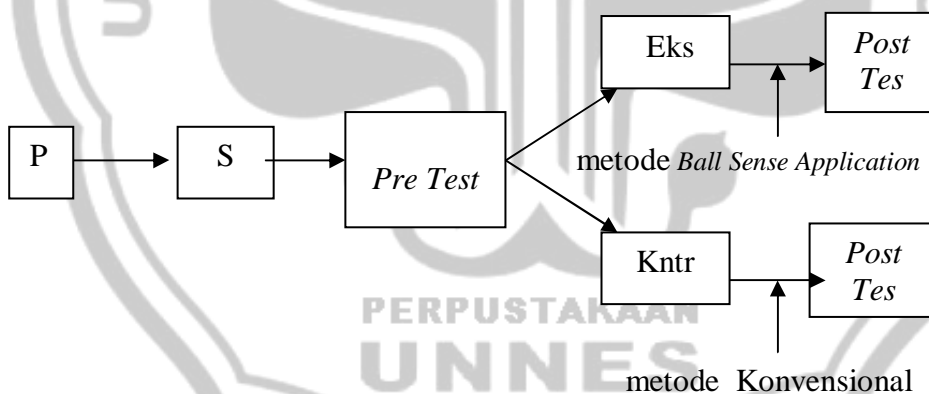
3.3.1.1 Variabel bebas 1 (X_1) : Latihan *forehand drive* dengan metode *Ball Sense Application*

3.3.1.2 Variable bebas 2 (X_2) : Latihan *forehand drive* metode konvensional

3.3.2 Variabel tergantung (Y) adalah : Kemampuan melakukan *Forehand Drive*

3.4 Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian “ *Pretest-Posttest Control-Group Design*” (Zainudin, 1988:73). Adapun rancangan tersebut digambarkan sebagai berikut :



Gambar 11

Desain Penelitian *Pretest-Posttest Control -Group Design*
Sumber : Zainudin (1988:73)

3.5 Teknik Pengambilan Data

Pola penelitian ini menggunakan pola M-S atau *Match Subject Design*.

Artinya *matching* dilakukan subyek demi subyek bukan kelompok demi

kelompok. Adapun pembentukan grup karena dalam penelitian ini akan membuat dua kelompok ialah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka *pairing* yang digunakan adalah *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* didasarkan atas *criterium ordinal*. Maka secara keseluruhan pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Match Subject Ordinal Pairing* (Sutrisno Hadi, 1990:484–485). Untuk menyeimbangkan kedua grup tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing* yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama pada test awal kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-B-A, maka terbentuk dua kelompok yang mempunyai tingkat kemampuan yang seimbang. Hal ini dapat dilihat dari mean dari kedua kelompok tersebut yang sama atau hampir sama.

Kedua kelompok yang memiliki tingkat kemampuan yang seimbang diundi. Hal ini bertujuan memberikan kesempatan yang sama pada kedua kelompok untuk menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga subjektifitas peneliti tidak masuk didalamnya. Sehingga akan dapat ditentukan kelompok mana yang kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Didalam undian tersebut tercantum kelompok *Ball Sense Application* dan kelompok konvensional. Kelompok eksperimen melakukan latihan *forehand drive* dengan *Ball Sense Application* dan kelompok kontrol melakukan latihan metode konvensional.

Langkah-langkah yang diambil dalam pembentukan kelompok adalah :

1. Melakukan tes awal (*pre test*) untuk mengetahui kemampuan pukulan *forehand drive*. Hasil tes awal ini dipergunakan sebagai dasar pembagian

kelompok. Model tes awal yang digunakan adalah : *Hewitt Tennis Achievement Test*.

2. Membagi kelompok menjadi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan dengan *Ball Sense Application* untuk kelompok eksperimen dan latihan konvensional untuk kelompok kontrol. Latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu dan berlangsung selama 6 minggu. Frekwensi latihan 3 kali dalam seminggu ini dilakukan dengan pertimbangan atas anjuran Fox (1981:435) bahwa latihan dengan frekwensi 3 sampai 5 kali per minggu lebih berpengaruh daripada dilakukan satu kali dalam seminggu atau 6 sampai 7 kali per minggu. Karena melakukan latihan satu minggu berturut-turut justru dapat menimbulkan cedera karena adanya *overuse*. Oleh sebab itu dianjurkan bila melakukan latihan perlu dalam seminggu latihan untuk memberi *recovery*.
3. Apabila pelaksanaan eksperimen selesai dilakukan lagi tes akhir atau *post test* yaitu tes yang sama dengan *pre test*.

3.6 Prosedur Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, oleh karena itu perlu dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :

3.6.1 Tahap Persiapan penelitian

- 3.6.1.1 Untuk mendapatkan populasi, peneliti mengajukan ijin penelitian ke klub tenis Yuniior Blora. Setelah memperoleh ijin dari pihak klub tenis Yuniior Blora, selanjutnya penulis mengurus surat ijin penelitian ke Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang nantinya digunakan sebagai rekomendasi dari pihak fakultas ke klub tenis Yuniior Blora.

3.6.1.2 Langkah berikutnya adalah menghubungi pihak klub tenis Yuniior Blora mengenai jumlah pemain. Setelah mendapat daftar pemain, peneliti dan pelatih mendiskusikan waktu dan teknik penelitian, yang selanjutnya kesepakatan tersebut dikonfirmasi ke dosen pembimbing dan pemain yang akan dijadikan populasi penelitian.

3.6.1.3 Tempat penelitian dilaksanakan di Lapangan Tenis klub Tenis Yuniior Blora.

3.6.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian

3.6.2.1 Sebelum penelitian dilaksanakan, petenis dikumpulkan lalu dilakukan pendataan ulang, setelah itu melakukan pemanasan.

3.6.2.2 Semasa penelitian dilaksanakan peserta tes harus berpakaian olahraga untuk mempermudah pelaksanaan penelitian.

3.6.3 Untuk pelaksanaan penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen sedangkan teknik pengumpulan data dengan melakukan *pre test* dan *post test* menggunakan *Hewitt Tennis Achievement Test*, yang dimodifikasi hanya dengan *forehand*.

3.6.4 Tahap Penyelesaian Penelitian

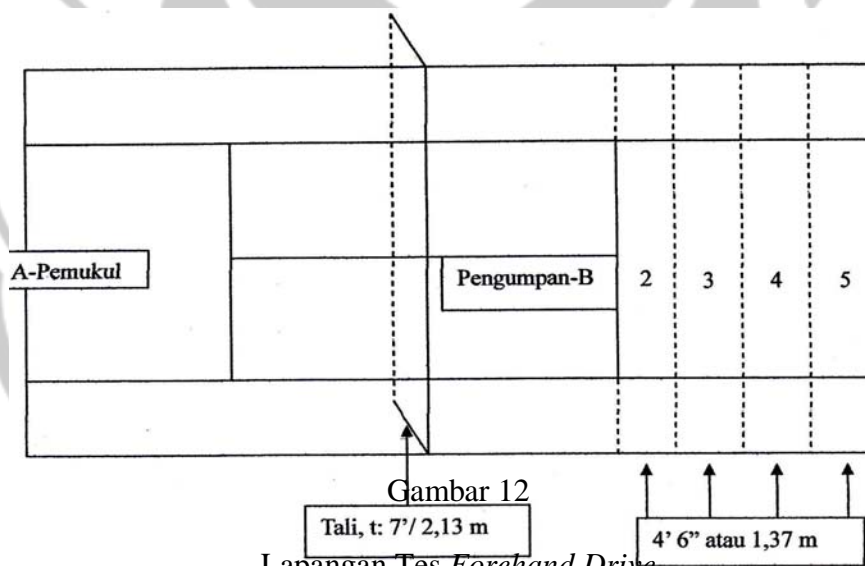
Setelah testee menjalani latihan selama 18 kali pertemuan maka diadakan tes akhir yang bertujuan untuk mengetahui hasil latihan yang dicapai testee dari tiap-tiap kelompok setelah melaksanakan program latihan.

Sama halnya pada tes awal, tes akhir ini pengambilan datanya menggunakan *Hewitt Tennis Achievement Test*.

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan ada dua macam ialah :

3.7.1 Instrumen Tes menggunakan *Hewitt Tennis Achievement Test* yang dimodifikasi hanya dengan pukulan *forehand*, di tulis kembali oleh James S. Bosco dan Wiliam F. Gustafson (1983:218). Tes untuk mengukur *forehand drive* ini memiliki tingkat validitasnya 0,63 dan untuk tingkat reliabilitasnya 0,75. Tampak seperti pada gambar 12.



Gambar 12
Lapangan Tes *Forehand Drive*
Sumber : Bosco and Gustafson (1983:217)

1. Tujuan : Untuk mengukur kemampuan seorang pemain menguasai *forehand drive*.
2. Alat dan Perlengkapan : a) Lapangan tenis untuk permainan tunggal, b) Raket, c) Bola tenis, d) Tali rafia, e) Meteran, f) Daftar presensi, g) Lakban, h) Kamera dokumentasi.

3. Pengetes : a) Pengumpan, b) pencatat pukulan, c) pelayan bola, d) Pengawas sasaran.

4. Pelaksanaan Tes : Pelaksanaannya adalah sampel melakukan pukulan *forehand drive* sebanyak 10 kali, yang sebelumnya diberi kesempatan masing-masing melakukan 3 kali *forehand drive* sebagai percobaan. Sebelum tes pukulan *forehand drive* dilaksanakan, testee melakukan pemanasan selama 10 menit dan setelah itu instruktur memperagakan tes. Kemudian anak dipanggil satu per satu menurut daftar nomor yang telah disusun. Setelah pencatat *skore* dan pengawas sasaran siap, maka sampel melakukan tes pukulan *forehand drive* sebanyak 10 kali, 3 kali melakukan percobaan pukulan. Bola dari pukulan *forehand drive* itu harus masuk di atas net dan di bawah tali yang di rentangkan di atas net setinggi 2,13 m dari lantai. Hasil yang dicatat adalah jumlah bola yang masuk ke petak penskoran seperti gambar 12.

5. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah jumlah semua pukulan dari testee.

3.7.2 Instrumen Perlakuan

Instrumen perlakuan dengan melatih *Ball Sense Application* untuk kelompok eksperimen dan melatih dengan metode konvensional untuk kelompok kontrol. Latihan dilakukan tiga kali seminggu selama 18 pertemuan, diawali dan diakhiri dengan *Hewit Tennis Achievement Test*.

3.8 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam latihan *forehand drive* banyak faktor yang mempengaruhi hasil penelitian ini, diantaranya adalah :

- 3.8.1 Lapangan saat pelaksanaan penelitian sangat mendukung artinya pada saat itu tidak digunakan untuk kuliah sehingga memudahkan pelaksanaan penelitian.
- 3.8.2 Bagi para pembantu pelaksanaan penelitian, sebelum penelitian ini dilaksanakan, dijelaskan bagaimana penelitian ini dilaksanakan, cara penggunaan alat tes, cara pengukuran dilakukan serta tujuan dari penelitian ini.
- 3.8.3 Sebelum penelitian ini dimulai, peneliti melihat ukuran lapangan, ketinggian net dan bola yang digunakan untuk pelaksanaan penelitian apakah sudah benar sesuai dengan standar.

3.9 Analisis Data

Apabila eksperimen telah selesai dilakukan maka diakhiri dengan tes, yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi data untuk menghitung statistik diskriptifnya. Untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas data dan uji homogenitas dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dan *Chi-square* dan dilanjutkan dengan uji-t berpasangan. Dan pengolahan data ini menggunakan komputersasi dengan sistem *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 10 (Syahri Alhusin, 2003 :182).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen, sebagai variabel perlakuan dalam penelitian ini ada dua yaitu 1) sebagai eksperimen-1 sebagai kontrol adalah latihan konvensional, 2) sebagai eksperimen-2 adalah latihan modifikasi. Pengukuran variabel dilakukan dua kali yaitu sebelum perlakuan atau yang disebut *pretest* yang digunakan untuk membagi kelompok menjadi dua yaitu yang disebut dengan kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, dan setelah perlakuan selesai yang disebut dengan *posttest*, yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi data untuk dilakukan penghitungan statistik. Adapun hasil perhitungan statistik deskriptif dapat dilihat seperti pada tabel 1 berikut :

Tabel 1

Rangkuman Hasil Perhitungan Data Statistik Deskripsi Antar kelompok untuk sebelum dan setelah perlakuan atau *Pretest* dan *post test*
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Konvensional	8	12	26	18.13	4.22
Post Konvensional	8	15	26	18.88	3.94
Pre Modifikasi	8	13	26	18.00	4.04
Post Modifikasi	8	15	28	20.13	3.72

Dari tabel 1 dapat dipahami sebagai berikut bahwa : 1) N adalah jumlah sampel, untuk pre kelompok eksperimen 1 posisi Sebenarnya adalah : 8, nilai minimumnya : 12, nilai maksimum : 26, nilai mean : 18.13, nilai standart deviasi : 4.22, 2) N atau jumlah sampel untuk *posttest* kelompok eksperimen 1 posisi sebenarnya adalah : 8, nilai minimumnya : 15, nilai maksimum : 26 nilai mean : 18.88, nilai standart deviasi : 3.94. 3) N adalah jumlah sampel, untuk

pretest kelompok eksperimen 2 modifikasi adalah : 8, nilai minimumnya : 13, nilai maksimum : 26 nilai mean : 18.00, nilai standart deviasi : 4.04. 4) N atau jumlah sampel untuk *post* kelompok eksperimen 2 modifikasi adalah : 8, nilai minimumnya : 15, nilai maksimum : 28 nilai mean : 20.13, nilai standart deviasi : 3.72.

4.2 Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat peningkatan ketrampilan pukulan *forehand* antara latihan konvensional dan latihan modifikasi maka dilakukan uji hipotesis, uji ini merupakan kegiatan statistik inferensial. Untuk melakukan uji ini ada dua hal yang harus diuji terlebih dahulu yang merupakan uji persyaratan. Uji hipotesis meliputi : 1) apakah beberapa sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang sama (populasi data berdistribusi normal), 2) apakah sampel-sampel tersebut mempunyai varians yang sama. Dan uji ini lebih dikenal dengan uji persyaratan analisis (Singgih Santoso, 2005 : 209). Untuk itulah dari hasil perhitungan statistik deskripsi seperti terlihat pada tabel 1, kemudian dilanjutkan dengan uji persyaratan analisis hipotesis yang meliputi beberapa langkah sebagai berikut :

4.2.1 Uji Persyaratan Hipotesis

4.2.1.1 Normalitas Data

Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan statistik *Kolmogorov-Smirnov*. Adapun untuk menguji normalitas ini dengan ketentuan : bahwa jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 distribusi adalah tidak normal, jika

nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 distribusi adalah normal. Dari perhitungan diperoleh hasilnya berikut :

Tabel : 2
Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data
Latihan konvensional dan Kel *Ball Sense Application for
Groundstroke*

Variabel	Kolmo-Smirnov Test	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i> Kel Konvensional	0.740	0.643 > 0.05	Normal
<i>Posttest</i> Kel Konvensional	0.955	0.321 > 0.05	Normal
<i>Pretest</i> Kel <i>Ball Sense Application for Groundstroke</i>	0.630	0.822 > 0.05	Normal
<i>Posttest</i> Kel <i>Ball Sense Application for Groundstroke</i> Kel	0.798	0.548 > 0.05	Normal

Berdasarkan pada perhitungan tabel 2 bahwa semua kelompok menunjukkan hasil secara keseluruhan berdistribusi normal. Karena dalam uji normalitas semua kelompok eksperimen distribusinya normal maka uji parametrik bisa dilanjutkan.

4.2.1.2 Uji Homogenitas

Uji Homogenitas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel-sampel dalam penelitian ini berasal dari varians yang sama dan ini merupakan prasyarat bila uji statistik infrensial hendak dilakukan (Singgih Santoso, 2005 : 209), uji homogenitas dalam penelitian ini dengan menggunakan *Chi-Square* dan dengan ketentuan : jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 berarti data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians sama atau homogen, sedang jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 berarti data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians tidak sama atau tidak homogen. Adapun dari perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3

Rangkuman hasil perhitungan Uji Homogenitas
Latihan konvensional dan Kel *Ball Sense Application for Groundstroke*

Variabel	Chi-Square	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i> Kel Konvensional	1.000	0.963 > 0.05	Homogen
<i>Posttest</i> Kel Konvensional	1.000	0.963 > 0.05	Homogen
<i>Pretest</i> Kel <i>Ball Sense Application for Groundstroke</i>	0.750	0.963 > 0.05	Homogen
<i>Posttest</i> Kel <i>Ball Sense Application for Groundstroke</i>	1.000	0.963 > 0.05	Homogen

Dari tabel 3 tersebut di atas nampak bahwa semua data dari kelompok penelitian menunjukkan bahwa : nilai signifikansi > 0.05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan data dari semua kelompok penelitian tersebut adalah Homogen, dan uji parametrik dapat dilanjutkan.

4.2.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang hendak dilakukan dalam penelitian ini adalah uji *t paired test*, karena uji ini dilakukan terhadap dua sampel yang berpasangan (*Paired*), dimana sampel yang berpasangan diartikan sebagai sebuah sampel dengan subyek yang sama namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda, dan perlakuan yang diberikan adalah latihan *forehand drive* antara posisi sebenarnya dan posisi tiga tahap, maka akan ada tiga pengukuran yang meliputi : 1) antara *pretest* – *posttest* latihan konvensional, 2) antara *pretest* – *posttest* Kel *Ball Sense Application for Groundstroke*, dan 3) antara *posttest* konvensional – *posttest* Kel *Ball Sense Application for Groundstroke*. Adapun hipotesis yang hendak diuji adalah :

4.2.2.1 Uji Hipotesis Pertama

Ada perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* antara latihan konvensional dengan *Ball Sense Application for Groundstroke* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand drive* pada anggota klub Yuniior Blora Tahun 2010.

Uji ini dimaksudkan untuk melihat perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* antara latihan konvensional dengan *Ball Sense Application for Groundstroke* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand drive* pada anggota klub Yuniior Blora Tahun 2010. Adapun hipotesis yang diajukan adalah :
 bahwa : H_0 : Kedua rata-rata populasi adalah identik atau rata-rata populasi latihan *forehand drive* antara latihan konvensional dan *Ball Sense Application for Groundstroke*. adalah tidak berbeda secara nyata. H_1 : Kedua rata-rata populasi adalah tidak identik atau rata-rata populasi latihan *forehand drive* antara latihan konvensional dan *Ball Sense Application for Groundstroke* adalah berbeda secara nyata. Dan untuk mengambil keputusan dalam uji ini ialah dengan ketentuan : jika statistik hitung atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, jika nilai statistik hitung atau $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima. Berdasarkan pada hasil perhitungan uji statistik seperti pada tabel 6 berikut :

Tabel : 4

Rangkuman Uji t *Paired Test* antara *Posttes* metode Konvensional dan *Ball Sense Application for Groundstroke* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand*

Posttest Konvensional dan Post Modifikasi	t_{hitung} / t_{tabel}	Signifikansi	Keterangan
<i>Posttest konvensional - Posttest Kel Ball Sense Application for Groundstroke</i>	$-1.193 < 1,8946$	$0.272 > 0.05$	Tidak Signifikan

Berdasarkan pada perhitungan seperti terlihat pada tabel 4 dimana $t_{hitung} < t_{tabel}$ diperoleh sebesar $-1.193 < 1,8946$ maka H_0 diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua rata-rata populasi adalah identik atau rata-rata populasi latihan *forehand drive* antara *posttest* latihan konvensional dan *posttest* Kel *Ball Sense Application for Groundstroke* adalah memang tidak berbeda secara nyata, atau tidak ada perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* antara *posttest* latihan konvensional dan *Ball Sense Application for Groundstroke* latihan modifikasi.

4.2.2.2 Uji Hipotesis Ke Dua

Dalam uji hipotesis ini dimaksudkan untuk melihat Latihan *forehand drive* manakah yang lebih baik ialah antara latihan konvensional dan *Ball Sense Application for Groundstroke*. Berdasarkan pada perhitungan terdapat perbedaan angka Mean ialah sebesar $= 1.25$, dimana angka ini berasal dari kelompok *posttest* latihan *forehand drive* konvensional nilai rata-rata atau mean sebesar $(18.88) -$ dan kelompok *posttest* latihan *Ball Sense Application for Groundstroke*. dari nilai rata-rata atau mean sebesar $(20.13) = 1.25$. Dan perbedaan nilai mean sebesar 1.25 tersebut mempunyai range nilai antara batas bawah sebesar -3.73 sampai dengan angka batas atas 1.23 Namun dengan uji t terbukti bahwa perbedaan angka 1.193 tidak cukup berarti untuk mengatakan bahwa latihan *forehand drive* *Ball Sense Application for Groundstroke* lebih baik bila dibandingkan dengan latihan *forehand drive* konvensional karena secara statistik terdapat perbedaan yang tidak signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis 2 yang berbunyi

: Metode latihan *forehand drive Ball Sense Application for Groundstroke* lebih baik daripada metode latihan konvensional terhadap kemampuan *forehand drive* pada Petenis Klub Yuniior Blora Tahun 2010 “tidak dapat diterima”

4.3 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan perhitungan dan analisis data, hasil penelitian ini adalah :

1. Berdasarkan pada perhitungan dimana $t_{hitung} < t_{tabel}$ diperoleh sebesar $-1.193 < 1,8946$ maka H_0 diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua rata-rata populasi adalah identik atau rata-rata populasi latihan *forehand drive* antara *posttest* konvensional dan *posttest Ball Sense Application for Groundstroke* adalah memang tidak berbeda secara nyata, atau tidak ada perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* antara *posttest* konvensional dan *posttest Ball Sense Application for Groundstroke*.
2. Berdasarkan pada perhitungan terdapat perbedaan angka Mean yang berasal dari kelompok *posttest* latihan *forehand drive* konvensional sebesar (18.88) dan kelompok *posttest* latihan *forehand drive Ball Sense Application for Groundstroke* sebesar $(-20.13) = 1.25$ dan mempunyai range nilai antara batas bawah sebesar -3.73 sampai dengan angka batas atas 1.23 . Namun dengan uji t terbukti bahwa perbedaan angka 1.25 tidak cukup berarti untuk mengatakan bahwa latihan *forehand drive Ball Sense Application for Groundstroke* lebih baik bila dibandingkan dengan latihan *forehand drive* konvensional.

Hasil-hasil tersebut dapat terjadi disebabkan oleh hal-hal sebagai berikut :

4.3.1 Latihan *forehand drive* baik latihan *forehand drive* konvensional maupun *Ball Sense Application for Groundstroke*, mempunyai karakter yang sama ialah latihan yang terprogram selama lebih kurang satu setengah bulan. Latihan menurut Sage (1976:250) sama dengan belajar, sedangkan belajar berhubungan dengan memori atau penyimpanan informasi. Informasi tersebut dapat dipanggil kembali yang disebut ingat, dan apabila informasi tersebut tidak dapat dipanggil kembali disebut lupa. Dalam hal ini belajar berarti mempengaruhi memori yang tersimpan dan informasi yang dipelajari sebelumnya. Latihan *forehand drive* berarti *testee* melakukan pengulangan-pengulangan bentuk *forehad drive*. Pengulangan ini menghasilkan suatu kebiasaan sehingga *testee* akan lebih baik hasil *forehand drive* nya bila dibandingkan dengan sebelum latihan. Maka benar bahwa latihan *forehand drive* baik itu latihan konvensional maupun *Ball Sense Application for Groundstroke* sama-sama bisa meningkatkan keterampilan *forehand drive*.

4.3.2 Latihan *forehand drive* konvensional dan *Ball Sense Application for Groundstroke* juga mempunyai karakteristik yang berbeda. Latihan *forehand drive* konvensional karakternya seperti pada permainan tenis yang sesungguhnya, sesungguhnya latihan konvensional untuk latihan kurang begitu baik sebab latihan pukulan ini menggunakan kekuatan otot untuk bisa memukul bola dengan lintasan sepanjang lapangan, dan latihan ini adalah latihan yang tidak mudah. Sesuai dengan prinsip dasar latihan, latihan kekuatan untuk dapat memukul bola dengan jarak tembak sejauh itu tidak bisa dilakukan sekaligus tetapi harus dilakukan tahap demi tahap, misalnya dengan latihan yang sangat ringan semakin

lama semakin berat. Hal ini sesuai dengan prinsip beban bertambah, dimana latihan yang dilakukan dianjurkan untuk dimulai dengan beban yang ringan lebih dahulu baru kemudian dilakukan semakin lama semakin berat. Maka sebenarnya akan ada perbedaan hasil tes *forehand drive* dan *Ball Sense Application for Groundstroke* hasilnya akan lebih baik daripada latihan konvensional. Tetapi kenyataan lapangan tidak demikian, sehingga harus dicari bagaimana cara melatihnya, dan bagaimana sampel melakukan latihannya.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

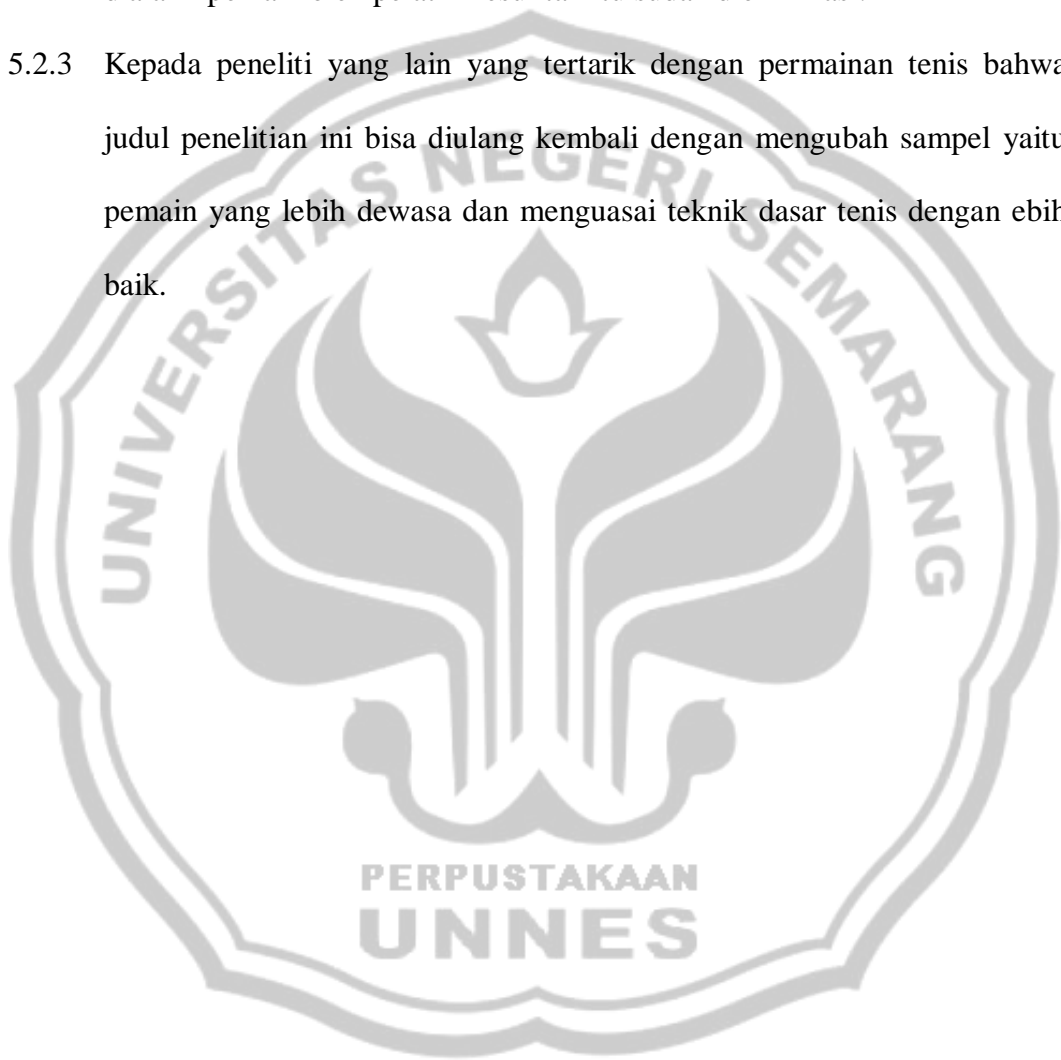
- 5.1.1 Ada perbedaan pengaruh metode latihan *forehand drive Ball Sense Application for Groundstroke* dan metode latihan konvensional terhadap kemampuan *forehand drive* pada Petenis Klub Yuniior Blora Tahun 2010
- 5.1.2 Metode latihan *forehand drive Ball Sense Application for Groundstroke* modifikasi lebih baik daripada metode latihan konvensional terhadap kemampuan *Forehand Drive* pada Petenis Klub Yuniior Blora Tahun 2010

5.2 Saran

Berdasarkan pada hasil kesimpulan pada penelitian ini maka dapat disarankan kepada :

- 5.2.1 Pembina olahraga dan pelatih tenis khususnya Klub Yuniior Blora bahwa dalam permainan tenis *forehand drive* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai, karena dengan *forehand drive* saja dalam permainan akan menghasilkan point. Oleh karena itu teknik ini perlu dikuasai dengan baik oleh pemain dan untuk dapat dikuasai dengan baik maka pelatih harus mengajarkan, melatihkan setahap demi setahap. Dari tingkat yang sederhana hingga ke tingkat yang paling kompleks atau dari yang mudah ke tingkat yang sulit. Untuk mengajarkan ini perlu menggunakan suatu metode latihan yang tepat.

- 5.2.2 Para pelatih tenis pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode-metode latihan yang lebih variatif supaya pemain atau anak didik yang masih pemula menjadi lebih antusias, bersemangat dan tidak menjadi bosan, karena mengalami kesulitan yang dialami pemain oleh pelatih kesulitan itu sudah dieliminasi.
- 5.2.3 Kepada peneliti yang lain yang tertarik dengan permainan tenis bahwa judul penelitian ini bisa diulang kembali dengan mengubah sampel yaitu pemain yang lebih dewasa dan menguasai teknik dasar tenis dengan lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- A.A Katili. 1977, *Olahraga Tennis*. Jakarta : Merpati.
- Applewhaite, Charles, 1988, *Tennis Practices*, London : International Tennis Federation.
- Barron's, 2000, *Teknik Bermain Tennis*, terjemahan H. Murti, Jakarta : Radja Grapindo Persada
- Baumgartner, Ted, A, 1995, *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science*, Dubuque : Wm.C. Brown Communications. Inc. All right reserved.
- B. Yudoprasetyo.1981, *Belajar tenis jilid I*, Jakarta : Bhatara Karya Aksara.
- _____ 1981, *Belajar Tennis Jilid II*, Jakarta : Bhatara Karya Aksara.
- Brown, Jim, 1996, *Tennis Tingkat Pemula*, Jakarta : PT Radja Grapindo Persada
- Depdikbud, 1977, *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Mahasiswa Dan Taruna*, Jakarta : Pusat Kesegaran jasmani dan Rekreasi
- , 1994, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka
- , 1998, *Kurikulum Pendidikan Dasar dan GBPP Penjaskes*. Bengkulu : Depdikbud;
- Depdiknas, 2001, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, 2002, *Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*, Semarang : FIK – UNNES.
- Handono Murti.2002, *Tennis Sebagai Prestasi Dan Profesi*, Jakarta : Tyas Biratno Pallal.
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-aspek Psychologis dalam Choaching*, Jakarta : Tambak Kesuma
- Hasnan Said, 1977, *Tes Ketrampilan Bermain Tennis*, Jakarta : Departement Pendidikan dan Kebudayaan Prees.

- Kasiyo Dwijowinoto, 1979, *Renang Perkembangan Pengajaran Teknik dan taktik*. Semarang: IKIP Semarang.
- Lardner, Rex, 1996, *Tehnik Dasar Tenis Strategi Dan Taktik Yang Akurat*, Bandung: Pionir Jaya.
- M.Sajoto, 1995, *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta Depdikbud/Dirjen Dikti P2LPTK.
- Magheti, Bey. 1990, *Tenis Para Bintang*, Semarang : Dahara Prize.
- Mottram, Tony 1992, *Fundamental Tenis*, Semarang: Dahara Prize.
- Pearce, Evelyn. 1999. *Anatomi dan Fisiologi Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia.
- Poerwadarminta W.J.S, 1982, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta, Bala Pustaka.
- Schaff, Robert, 1979, *Bimbingan Main Tenis*, Jakarta: Mutiara.
- Singgih Santoso, 2005, *Statistik Parametrik*, Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Suharsimi Arikunto. 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2000, *Statistik Jilid II*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Syahri Alhusin. 2003. *Aplikasi Statistik Praktis dengan SPSS 10 for Windows*. Yogyakarta : Graha Ilmu;
- Syaifuddin, 1992. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.
- Verducci, Frank, 1980, *Measurement Concepts in Physical Education*, St. Louis : The CV Mosby Company.
- Winarno Surahmad, 1980, *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Tarsito.



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

**Data Hasil Tes Awal (*Pre Test*) Hewit Achivement Test
Petenis Pemula Klub Yuniior Blora
Tahun 2010**

No	Nama	Pukulan Benar	Pukulan Salah	Hasil (Pukulan)
1	Dwi Indra S	28	3	26
2	Widhi W	30	4	26
3	Trias Novan	28	6	22
4	Hajar Ali	25	4	21
5	Irfan Putra	22	3	19
6	Widodo Argo	22	4	18
7	Munir Putra	22	4	18
8	Agus Sumarno	22	5	17
9	Arya Septiana	22	5	17
10	Fitriani W	23	6	17
11	Eko Bambang	19	3	16
12	Heida Yoga	19	3	16
13	Gunawan	19	3	16
14	Ahdyah Listi	18	2	16
15	Beni Dwi M	17	2	15
16	Panji S	15	2	13

Lampiran 2

**Data Hasil Tes Awal (*Pre Test*) Hewit Achivement Test
Petenis Pemula Klub Yuniior Blora
Tahun 2010**

No	Nama	Hasil (Pukulan)	Peringkat	Kelompok
1	Dwi Indra S	26	1	A
2	Widhi W	26	2	B
3	Trias Novan	22	3	B
4	Hajar Ali	21	4	A
5	Irfan Putra	19	5	A
6	Widodo Argo	18	6	B
7	Munir Putra	18	7	B
8	Agus Sumarno	17	8	A
9	Arya Septiana	17	9	A
10	Fitriani W	17	10	B
11	Eko Bambang	16	11	B
12	Heida Yoga	16	12	A
13	Gunawan	16	13	A
14	Ahdyah Listi	16	14	B
15	Beni Dwi M	15	15	B
16	Panji S	13	16	A

Keterangan :

- A : Kelompok Eksperimen (Modifikasi)
- B : Kelompok Kontrol (Konvensional)

Lampiran 3

**Hasil Pemasangan Sebelum Ekesperimen Berdasarkan
Hasil *Pre Test Hewit Achivement Test* Petenis Yunior Blora
Tahun 2010**

No.	Kelompok		Kelompok	
	Konvensional	<i>Ball Sense Application for Groundstroke</i>	Konvensional	<i>Ball Sense Application for Groundstroke</i>
1	Widhi W	Dwi Indra S	26	26
2	Trias Novan	Hajar Ali	22	21
3	Widodo Argo	Irfan Putra	18	19
4	Munir Putra	Agus Sumarno	18	17
5	Fitriani W	Arya Septiana	17	17
6	Eko Bambang	Heida Yoga	16	15
7	Ahdyah Listi	Gunawan	16	16
8	Beni Dwi M	Panji S	12	13



Lampiran 4

**Hasil Pemasangan Sebelum Ekesperimen Berdasarkan
Hasil *Pre Test Hewit Achivement Test* Petenis Yunior Blora
Tahun 2010**

No.	Kelompok		Kelompok	
	Konvensional	<i>Ball Sense Application for Groundstroke</i>	Konvensional	<i>Ball Sense Application for Groundstroke</i>
1	Widhi W	Dwi Indra S	26	28
2	Trias Novan	Hajar Ali	24	21
3	Widodo Argo	Irfan Putra	16	20
4	Munir Putra	Agus Sumarno	18	19
5	Fitriani W	Arya Septiana	18	18
6	Eko Bambang	Heida Yoga	17	19
7	Ahdyah Listi	Gunawan	15	21
8	Beni Dwi M	Panji S	17	15



Lampiran 5

**Data Hasil Tes Akhir (*Post Test*) *Hewit Achivement Test*
Petenis Pemula Klub Yuniior Blora
Tahun 2010**

Kelompok Eksperimen

No	Nama	Pukulan Benar	Pukulan Salah	Hasil (Pukulan)
1	Dwi Indra S	30	2	28
2	Hajar Ali	24	3	21
3	Irfan Putra	23	3	20
4	Agus Sumarno	23	4	19
5	Arya Septiana	21	3	18
6	Heida Yoga	22	3	19
7	Gunawan	25	4	21
8	Panji S	19	4	15

Kelompok Kontrol

No	Nama	Pukulan Benar	Pukulan Salah	Hasil (Pukulan)
1	Widhi W	28	2	26
2	Trias Novan	27	3	24
3	Widodo Argo	18	2	16
4	Munir Putra	20	2	18
5	Fitriani W	20	2	18
6	Eko Bambang	21	4	17
7	Ahdyah Listi	19	4	15
8	Beni Dwi M	20	3	17

Lampiran 6

**Hasil Pemasangan Sesudah Ekesperimen Berdasarkan
Hasil *Post Test Hewit Achivement Test* Petenis Yunior Blora
Tahun 2009**

No.	Kelompok		Kelompok	
	Konvensional	<i>Ball Sense Application for Groundstroke i</i>	Konvensional	<i>Ball Sense Application for Groundstroke</i>
1	Widhi W	Dwi Indra S	26	28
2	Trias Novan	Hajar Ali	24	21
3	Widodo Argo	Irfan Putra	16	20
4	Munir Putra	Agus Sumarno	18	19
5	Fitriani W	Arya Septiana	18	18
6	Eko Bambang	Heida Yoga	17	19
7	Ahdyah Listi	Gunawan	15	21
8	Beni Dwi M	Panji S	17	15



Lampiran 7

**Data Hasil Pre dan Post Test Antara Kelompok
Latihan Konvensional dan Kelompok *Ball Sense Application for Groundstroke***

No	Nama	Kel Konvensional (Kontrol)		No	Nama	Kel <i>Ball Sense Application for Groundstroke</i> (Eks perimen)	
		Pre	Post			Pre	Post
1	Widhi W	26	26	1	Dwi Indra S	26	28
2	Trias Novan	22	24	2	Hajar Ali	21	21
3	Widodo Argo	18	16	3	Irfan Putra	19	20
4	Munir Putra	18	18	4	Agus Sumarno	17	19
5	Fitriani W	17	18	5	Arya Septiana	17	18
6	Eko Bambang	16	17	6	Heida Yoga	15	19
7	Ahdyah Listi	16	15	7	Gunawan	16	21
8	Beni Dwi M	12	17	8	Panji S	13	15

**Lampiran 8**

OUT PUTA DATA

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kel Konven Pre	8	12	26	18.13	4.22
<i>Kel Ball Sense Application for Groundstroke</i>	8	13	26	18.00	4.04
Kel Konvens Post	8	15	26	18.88	3.94
<i>Kel Ball Sense Application for Groundstroke</i>	8	15	28	20.13	3.72
Valid N (listwise)	8				

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kel Konven Pre	<i>Pretest Kel Ball Sense Application for Groundstroke</i>	Kel Konvens Post	<i>Posttest Kel Ball Sense Application for Groundstroke</i>
N		8	8	8	8
Normal Parameters	Mean	18.13	18.00	18.88	20.13
	Std. Deviation	4.22	4.04	3.94	3.72
Most Extreme Differences	Absolute	.262	.223	.338	.282
	Positive	.262	.223	.338	.282
	Negative	-.182	-.108	-.163	-.159
Kolmogorov-Smirnov Z		.740	.630	.955	.798
Asymp. Sig. (2-tailed)		.643	.822	.321	.548

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

Chi-Square Test

Test Statistics

	Kel Konven Pre	<i>Pretest Kel Ball Sense Application for Groundstroke</i>	Kel Konvens Post	<i>Posttest Kel Ball Sense Application for Groundstroke</i>
Chi-Square	1.000	.750	1.000	1.000
df	5	6	5	5
Asymp. Sig.	.963	.993	.963	.963

a. 6 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

b. 7 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.1.

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.	
Pair 1	Kel Konven Pre & Kel Konvens Post	8	.867	.005	
Pair 2	<i>Pretest and Posttes Kel Ball Sense Application for Groundstroke</i>	8	.914	.002	
Pair 3	Kel Konvens Post & <i>Ball Sense Application for Groundstroke Post</i>	8	.702	.052	

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Kel Konv Pre - Kel Konv Post	-.75	2.12	.75	-2.52	1.02	-1.000	7	.351
Pair 2	<i>Pretest and Post Kel Ball Sense Application for Groundstroke</i>	-2.13	1.64	.58	-3.50	-.75	-3.660	7	.008
Pair 3	Kel KonvPost - <i>Ball Sense Application for Groundstroke post</i>	-1.25	2.96	1.05	-3.73	1.23	-1.193	7	.272

Lampiran 9



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8503007
Fas. 8508007 Email : FIK - UNNES SMG. @. Com

Nomor : 112 / PKLO / IV / 2009

15 April 2009

Lampiran : -

Hal : *Usul Penetapan Pembimbing*

Yth. Dekan
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES
Kampus Sekaran Gunungpati
di

SEMARANG.

Merujuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai Penentuan Pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Soedjatniko, S.Pd, M.Fd.
NIP : 132158716
Pangkat/Colongan : Penata Tk.I / III d
Jabatan : Lektor
Mata Kuliah : IKK Tenis Lapangan
Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Dra. MM. Endang Sri Retno, MS.
NIP : 131281288
Pangkat/Colongan : Penata III/c.
Jabatan : Lektor
Mata Kuliah : Ilmu Gizi Olahraga
Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :

- ✓ Nama : EXTA WANLI
NIM : 6301406080
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

TEMA :

" PENGEMBANGAN TEKNIK DASAR PADA PERMAINAN TENIS LAPANGAN "

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya.



Lampiran 10



UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007
 Email : FIK – UNNES SMG. @ . Com

K E P U T U S A N
 DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 NOMOR : 06 / FIK / 2009
 TENTANG
 PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GENAP
 TAHUN AKADEMIK 2008/2009
 DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa FIK membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen FIK 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 Pemerintah No. 60/1999 tentang Pendidikan Tinggi;
 3. SK Rektor UNNES No. 162/0/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
 4. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi Mahasiswa Strata Satu (SI) Universitas Negeri Semarang;
 5. SK Rektor UNNES No. 125/P/2003 tanggal 17 Oktober 2003 tentang pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- Memperhatikan** : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Kepeletihan Olahraga (PKLO) tanggal, 15 April 2009

M E M U T U S K A N

- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan merugaskan kepada ::

1. Nama : Soedjatmico, S.Pd, M.Pd.
 NIP : 132158715
 Pangkat/Golongan : Penata Tk1 / III d'
 Jabatan : Lektor
 Mata Kuliah : IKK Tenis Lapangan
 Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Dra. MM. Endang Sri Retno, MS.
 NIP : 131281283
 Pangkat/Golongan : Penata IIIc.
 Jabatan : Lektor
 Mata Kuliah : Ilmu Gizi Olahraga
 Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :

- Nama : EXTA WANLI
 NIM : 6301406080
 Program Studi : Pendidikan Kepeletihan Olahraga

- KEDUA** : Pelaksanaan Tugas mulai tanggal penetapan Surat Keputusan ini sampai dengan Berakhirnya semester genap tahun Akademik 2008/2009.
- KETIGA** : Membuat laporan kepada Dekan, apabila tugas telah selesai
- KEEMPAT** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan sebagai berikut :
 a. Apabila mahasiswa belum dapat menyelesaikan skripsinya dalam satu semester SK ini harap diperbaharui untuk semester yang akan datang dengan pembimbing tetap/sama dengan SK yang diterbitkan ini.
 b. Apabila dikemudian hari terlapat kekeliruan dala Surat Keputusan ini akan diadakan pembetulan seperlunya.

Ditetapkan di Semarang pada tanggal 5 April 2009
 Kepala Bidang Akademik,

 M. Ngastion, M.Kes.
 UNNES 131806219
 FIK

Tembusan:

1. Pembantu Rektor Bid. Akademik
2. Dekan FIK
3. Ketua Jurusan PKLO
4. Dosen Pembimbing dan Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 11



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
 Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 3492 / H37.1.6 / PP.1.10 / 2010 28 September 2010
 Hal : *Permohonan Ijin Penelitian*

Yth. Ketua Klub Tenis Junior Blora
li
Kabupaten Blora

Dengan hormat,
 Dalam rangka penyelesaian Studi mahasiswa kami untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Strata 1, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES memohonkan ijin saudara :

Nama : EXTA WANLI
 NIM : 6301406080
 Prodi/Semester : STRATA 1 PKLO / IX

Untuk mengadakan penelitian dengan judul :

"PENGARUH LATIHAN FOREHAND DRIVE DENGAN METODE MODIFIKASI DAN KONVENSIONAL TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN FOREHAND DRIVE TENIS PADA PETENIS PEMULA KLUB TENIS JUNIOR BLOTRA TAHUN 2010 ". di Klub Tenis Junior Blora .

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,
 Pembantu Dekan Bidang Akademik

Said Junaidi
 Drs. Said Junaidi M.Kes.
 NIP 19690715 199403 1 001

Terbaca :
 1. Dekan FIK UNNES
 2. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES
 3. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampran 12

KLUB TENIS YUNIOR BLORA
Jalan Gor no 3-5 Blora 58262 Telp. (0296) 5107205
Kabupaten Blora Provinsi Jawa Tengah

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Klub Tenis Yuniior Blora, Propinsi Jawa Tengah dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa FIK UNNES Semarang:

Nama : EXTA WANLI
NIM : 6301406080
Prodi/ Semester : PKLO/ IX

Bersangkutan benar-benar telah melaksanakan penelitian pendidikan di bidang keolahragaan di Klub Tenis Yuniior Blora tanggal 5 Oktober-15 November 2010 dengan judul penelitian:

“ PENGARUH LATIHAN FOREHAND DRIVE DENGAN METODE MODIFIKASI DAN KONVENSIIONAL TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN FOREHAND DRIVE TENIS PADA PETENIS PEMULA KLUB TENIS YUNIOR BLORA TAHUN 2010 “ di Klub Tenis Yuniior Blora.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Blora, 16 November 2010

Pimpinan




Ahmad Lulus A, SE

Lampiran 13



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 732 / HK.1.21 / 2011
Lampiran : 1 Berkas.
Hal : Surat Tugas Panitia Ujian Sarjana

Dengan ini kami tetapkan bahwa ujian Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga adalah sebagai berikut :

- I. Susunan Panitia Ujian :
- a. Ketua : Drs. Uen Hartiwan, M.Pd.
 - b. Sekretaris : Drs. Hermawan, M.Pd.
 - c. Pembimbing Utama : Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd.
 - d. Pembimbing Pendamping : Dra, MM. Endang Sri Retno, MS.
 - e. Penguji : 1. Sri Haryono, S.Pd, M.Or.
2. Soedjatmiko, S.Pd, M.Fd.
3. Dra. MM. Endang Sri Retno, MS.


II. Calon yang diuji

Nama	NIM/Jurusan/Program Studi	Judul Skripsi
EXTAWANLI	6301406080 / S1 / PKLO.	PENGARUH LATIHAN FOREHAND DRIVE DENGAN BALL SENSE APPLICATION DAN METODE N KONVENSIONAL TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN FOREHAND DRIVE PADA PETENIS PEMULA KLUB TENIS YUNIOR BLORA TAHUN 2011.

III. Waktu dan Tempat Ujian

Hari/Tanggal : Rabu, 16 Pebruari 2011.
Jam : 09.00 – 11.00.
Tempat : Laboratorium PKLO Lantai 2 / Ruang A
Pakaian : Jas berdasi almamater UNNES.

Demikian surat tugas ini kami buat untuk dilaksanakan sebaik-baiknya.


 a.n. Dekan,
 Pembantu Dekan Bid. Akademik
 Drs. Said Junaidi, M.Kes.
 NIP. 19690715 199403 1 001.

Tembusan :

1. Dekan FIK-UNNES
2. Ketua Jurusan PKLO.
3. Calon yang diuji

FM-02-AKD-20

Lampiran 14**Daftar Petugas Pelaksana Penelitian
Di Klub Tenis Yuniior Blora 2011**

No	Nama	Tugas
1	Exta Wanli	Mengkoordinasi
2	Faizul Hakim	Pencatat hasil / memanggil anak
3	Widhi Sanyoto	Dokumentasi
4	Setyo Mucing	penghitung
5	Ahmad Saiful	pengumpan



Lampiran 15

**PROGRAM LATIHAN
PENELITIAN TENTANG PENGARUH METODE LATIHAN *BALL
SENSE APPLICATION FOR GROUNDSTRIKE* DAN LATIHAN
KONVENSIONAL TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND
DRIVE* PADA PETENIS KLUB JUNIOR BLORA
TAHUN 2010**

1. Kelompok Eksperimen : Metode *Ball Sense Application*
 2. Kelompok Kontrol : Metode konvensional
 3. Waktu / Alokasi waktu : 90 menit (15.30 – 17.00 WIB)
 Pemanasan : 10 menit
 Latihan inti : 65 menit
 Penenangan : 15 menit
 4. Jumlah Pertemuan : 18x (3 x seminggu)

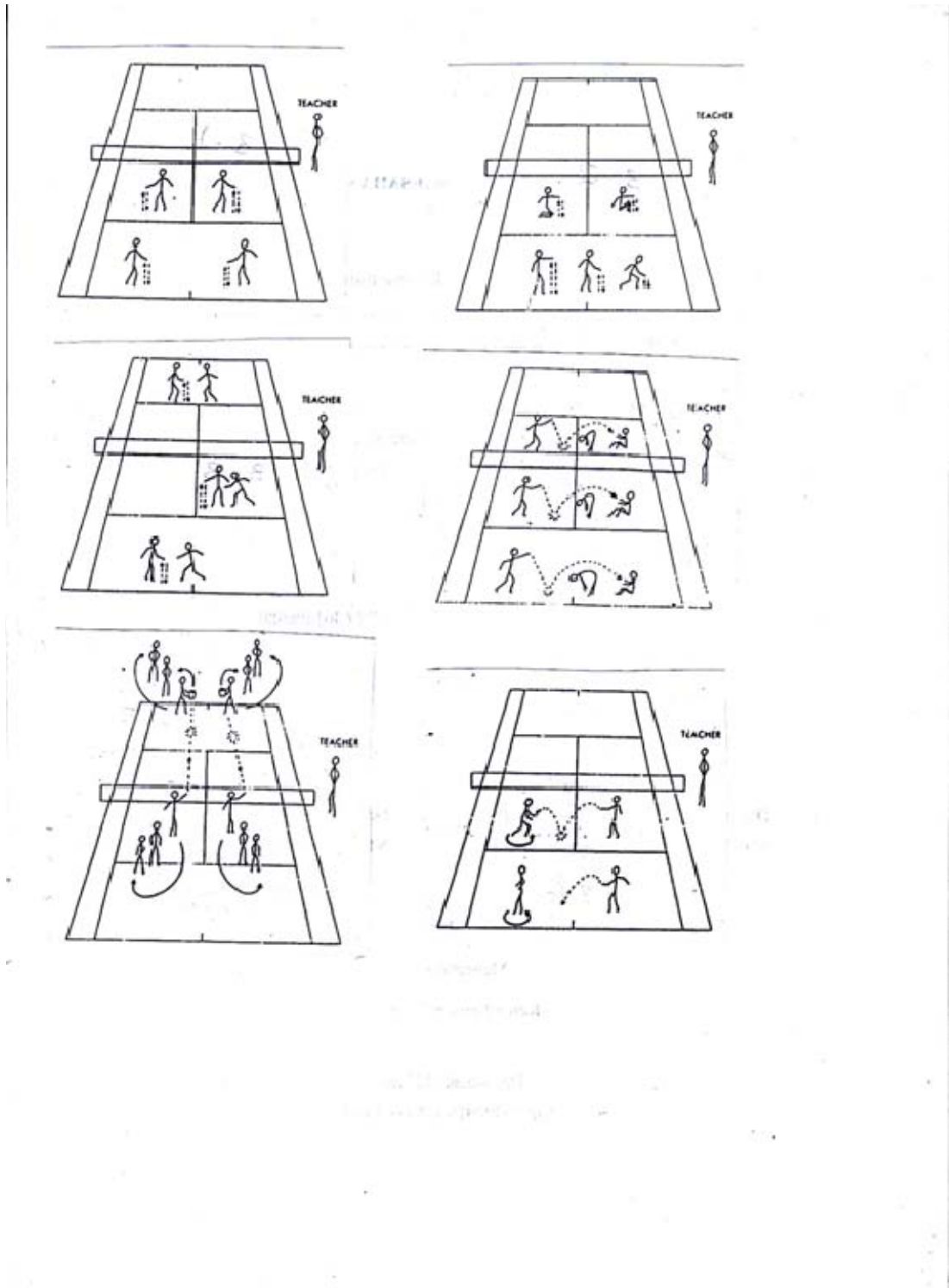
Pertemuan	Uraian Materi	
	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1-4	a. Pemanasan 1. Lari 2 kali keliling lapangan dengan variasi kedepan, menyilang, melompat dan menyamping 2. Peregangan dari kepala sampai kaki, dan dikhususkan pada bagian tangan. 3. Latihan kelincahan b. Latihan inti 1. Melakukan <i>Ball Bouncing with Hands, Variable Bouncing, Basket Ball, Catching Falling Ball</i> 2. Jumlah set : 4 3. Repetisi : 10 c. Penenangan	a. Pemanasan 1. Lari 2 kali keliling lapangan dengan variasi kedepan, menyilang, melompat dan menyamping 2. Peregangan dari kepala sampai kaki, dan dikhususkan pada bagian tangan. 3. Latihan kelincahan b. Latihan inti 1. Latihan teknik dasar <i>forehand drive</i> 2. Melakukan <i>drill forehand drive</i> sebanyak 10 kali dengan sasaran acak, anak dibebaskan untuk menempatkan bola pada 6 sasaran yang telah ditentukan. Setelah melakukan 10 kali pukulan bergantian dengan teman lainnya. Kemudian begitu seterusnya dengan sasaran yang lain. 3. Jumlah set : 4 4. Repetisi : 10 c. Penenangan
5-8	a. Pemanasan 1. Lari 3 kali keliling lapangan dengan variasi kedepan, menyilang, melompat dan	a. Pemanasan 1. Lari 3 kali keliling lapangan dengan variasi kedepan, menyilang, melompat dan

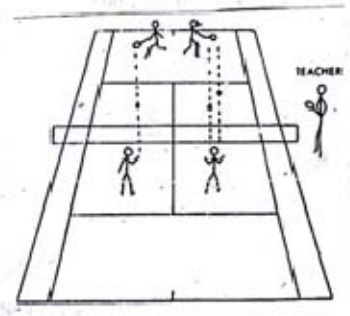
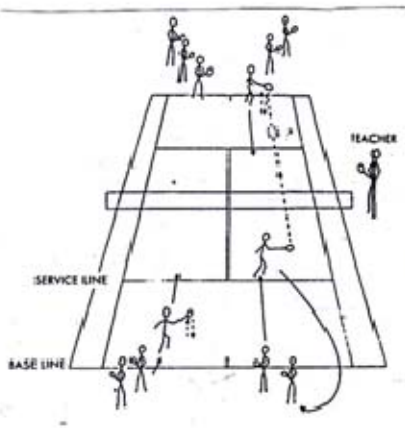
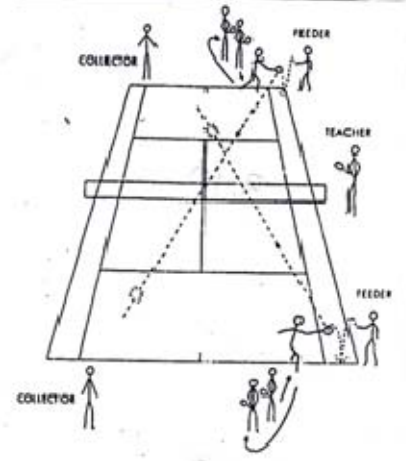
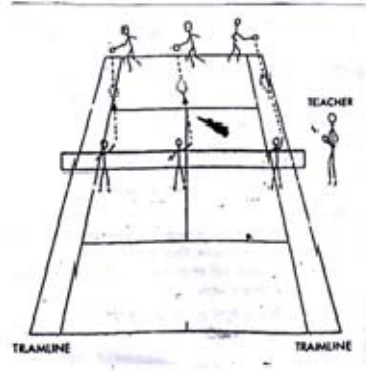
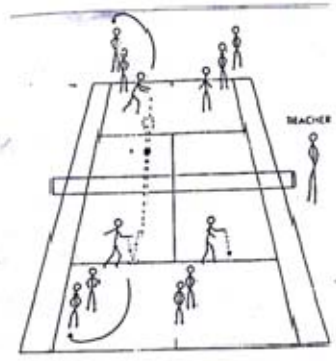
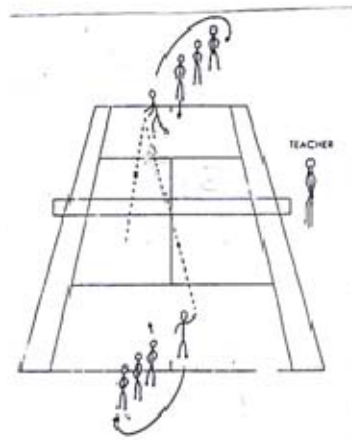
	<p>menyamping</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Peregangan dari kepala sampai kaki, dan dikhususkan pada bagian tangan. 3. Latihan kekuatan <p>b. Latihan inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan <i>The Bucket, Turn and Catch, Catch Rally, Leading Hip</i> 2. Jumlah set : 6 3. Repetisi : 10 <p>c. Penenangan</p>	<p>menyamping</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Peregangan dari kepala sampai kaki, dan dikhususkan pada bagian tangan. 3. Latihan kekuatan <p>b. Latihan inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan <i>drill forehand drive</i> sebanyak 10 kali untuk forehand dengan sasaran acak, anak dibebaskan untuk menempatkan bola pada 6 sasaran yang telah ditentukan. Setelah melakukan 10 kali pukulan bergantian dengan teman lainnya. Kemudian begitu seterusnya dengan sasaran yang lain. 2. Jumlah set : 6 3. Repetisi : 10 <p>c. Penenangan</p>
9-12	<p>a. Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 3 kali keliling lapangan dengan variasi kedepan, menyilang, melompat dan menyamping 2. Peregangan dari kepala sampai kaki, dan dikhususkan pada bagian tangan. 3. Latihan kecepatan <p>b. Latihan inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Raket Use, Raket Arm's Distance, Bounce and Hit, Hit and Catch 2. Jumlah set : 8 3. Repetisi : 10 <p>c. Penenangan</p>	<p>a. Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 3 kali keliling lapangan dengan variasi kedepan, menyilang, melompat dan menyamping 2. Peregangan dari kepala sampai kaki, dan dikhususkan pada bagian tangan. 3. Latihan kecepatan <p>b. Latihan inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan rally forehand drive sebanyak 10 kali dengan sasaran silang. Setelah melakukan 10 kali pukulan bergantian dengan teman lainnya. Kemudian begitu seterusnya dengan sasaran yang lain. 2. Jumlah set : 8 3. Repetisi : 10 <p>c. Penenangan</p>
13-16	<p>a. Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 3 kali keliling lapangan dengan variasi kedepan, menyilang, melompat dan menyamping 2. Peregangan dari kepala sampai kaki, dan dikhususkan pada bagian tangan. 3. Latihan reaksi 	<p>1) Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 3 kali keliling lapangan dengan variasi kedepan, menyilang, melompat dan menyamping 2. Peregangan dari kepala sampai kaki, dan dikhususkan pada bagian tangan. 3. Latihan reaksi

	<p>b. Latihan inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Service Box Singles, Hitting by Number, Team Service Box Singles, dilanjutkan latihan teknik forehand drive lalu melakukan drill forehand drive. 2. Jumlah set : 10 3. Repetisi : 10 <p>c. Penenangan</p>	<p>2) Latihan inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan rally forehand drive sebanyak 10 kali dengan sasaran lurus. Setelah melakukan 10 kali pukulan bergantian dengan teman lainnya. Kemudian begitu seterusnya dengan sasaran yang lain. 2. Jumlah set : 10 3. Repetisi : 10 <p>3) Penenangan</p>
17-18	<p>a. Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lari tiga kali keliling lapangan dengan variasi kedepan, menyilang, melompat dan menyamping 2. Peregangan dari kepala sampai kaki, dan dikhususkan pada bagian tangan. 3. Latihan reaksi <p>b. Latihan inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan <i>rally forehand drive</i> sebanyak 10 kali dengan sasaran lurus dan 10 kali silang Setelah melakukan 20 kali pukulan bergantian dengan teman lainnya. Kemudian begitu seterusnya dengan sasaran yang lain. 2. Jumlah set : 10 3. Repetisi : 10 <p>C. Penenangan</p>	<p>a. Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lari tiga kali keliling lapangan dengan variasi kedepan, menyilang, melompat dan menyamping 2. Peregangan dari kepala sampai kaki, dan dikhususkan pada bagian tangan. 3. Latihan reaksi <p>b. Latihan inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan <i>rally forehand drive</i> sebanyak 10 kali dengan sasaran lurus dan 10 kali silang Setelah melakukan 20 kali pukulan bergantian dengan teman lainnya. Kemudian begitu seterusnya dengan sasaran yang lain. 2. Jumlah set : 10 3. Repetisi : 10 <p>C. Penenangan</p>

Lampiran 16

Latihan Ball Sense Application for Groundstroke





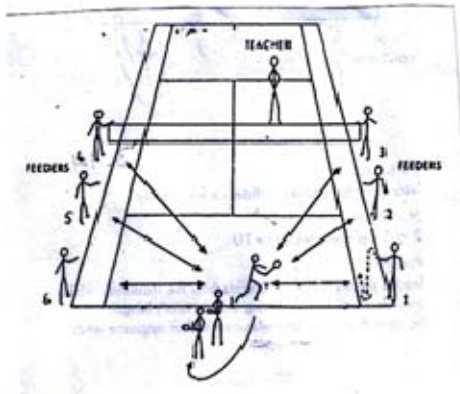


THE MAIN PRINCIPAL

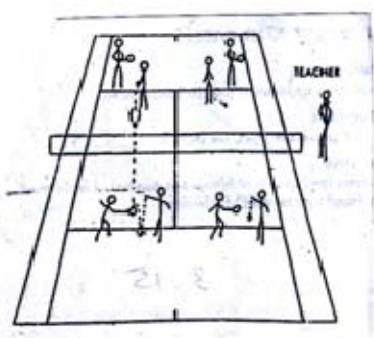
Instructional strategy in which the teacher

is

present



Instructional



The teacher is present

Instructional

strategy in which the teacher

is present

and the students are

Lampiran 17

**Daftar Hadir Sampel Penelitian
Di Klub Tennis Yuniior Blora 2010**

No	Nama	Pertemuan ke-																		Pros %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	Dwi Indra S	√	√	X	√	√	√	√	X	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	83,3
2	Widhi W	√	√	√	√	X	√	√	X	X	√	√	√	X	√	√	√	√	√	77,8
3	Irfan Putra	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√	X	√	X	√	√	√	√	√	83,3
4	Hajar Ali	√	√	√	X	√	√	√	√	√	X	√	√	X	√	√	√	√	X	77,8
5	Eko Bambang	X	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	X	√	√	X	√	√	77,8
6	Widodo Argo	√	X	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√	X	X	√	√	√	√	77,8
7	Agus Sumarno	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	X	√	X	√	X	√	77,8
8	Heida Yoga	X	√	X	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	X	77,8
9	Trias Novan	√	X	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	88,9
10	Munir Putra	X	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	X	√	√	X	√	√	77,8
11	Beni Dwi M	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	X	√	83,3
12	Gunawan	√	√	√	√	X	√	√	√	X	√	√	√	X	√	√	√	√	√	83,3
13	Panji S	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√	X	√	X	√	√	√	83,3
14	Arya Septiana	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	X	83,3
15	Ahdyah Listi	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	X	X	√	√	X	√	77,8
16	Fitriani W	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	X	√	√	√	X	√	83,3

Keterangan :

V : Hadir

X : Tidak Hadir



Lampiran 18

Dokumentasi Penelitian

Gambar 1 : *Pre Test*Gambar 2 : *Persiapan Pelaksanaan Latihan*



Gambar 3 : Post Test



Gambar 4 : Bola Tennis Lapangan



Gambar 5 : Raket Tenis Lapangan

