



**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN *TWO BALL* DAN  
*APPROACH SHOT* TERHADAP KEMAMPUAN *VOLLEY*  
(eksperimen padapemain tenis pemula klub Phapros Semarang  
tahun 2015)**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Sratata 1 untuk  
memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Universitas Negeri  
Semarang**

oleh  
**Abdul Muis**  
UNNES  
UNIVERSITAS 6301411131 SEMARANG

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

## ABSTRAK

Abdul Muis. Tahun 2015. Pengaruh Latihan Menggunakan *Two ball* dan *Approach Shot* Terhadap Kemampuan *Volley* Dalam Tenis Pada Pemain Tenis Klub Phapros Semarang. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Drs, Rubianto Hadi, Mpd. Suratman, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: Kemampuan *Volley*, *two ball*, *approach shot*

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu: 1) Apakah ada pengaruh latihan *two ball* terhadap kemampuan *volley*. 2) Apakah ada pengaruh latihan *approach shot* terhadap kemampuan *volley*. Tujuan penelitian ini adalah 1.) Untuk mengetahui pengaruh latihan *two ball* terhadap kemampuan *volley*. 2.) Untuk mengetahui pengaruh latihan *approach shot* terhadap kemampuan *volley*.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan, populasi yang digunakan pemain tenis Klub Phapros Semarang yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sample*. Teknik analisis data menggunakan t-tes rumus pendek dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil analisis data, diperoleh  $t_{hitung\ forehand} 7,99 \geq t_{tabel} 2,571$  dan diperoleh  $t_{hitung\ backhand} 8,91 \geq t_{tabel} 2,571$  pada kelompok *two ball*, pada kelompok *approach shot* diperoleh  $t_{hitung\ forehand} 3,12 \geq t_{tabel} 2,571$ , dan diperoleh  $t_{hitung\ backhand} 4,83 \geq t_{tabel} 2,571$  maka hipotesis yang menyatakan “ ada pengaruh latihan *two ball* dan *approach shot* terhadap kemampuan *volley* dalam permainan tenis pada pemain tenis Klub Phapros Semarang Tahun 2015, **diterima** “.

Simpulan penelitian: 1) Ada pengaruh latihan menggunakan *two ball* dan *approach shot* terhadap kemampuan *volley*. 2) Dalam penelitian ini metode latihan *two ball* lebih baik dibandingkan metode latihan *approach shot* dalam meningkatkan kemampuan *volley*. Saran penelitian: 1) Kepada pemain tenis Klub Phapros untuk meningkatkan kemampuan *volley* dapat digunakan latihan *approach shot* dan latihan *two ball*.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Abdul Muis  
Nim : 6301411131  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Pengaruh latihan menggunakan *two ball* dan *approach shot* terhadap kemampuan *volley* dalam tenis pada pemain tenis Klub Phapros Semarang

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

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

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 7 Januari 2016

Yang menyatakan,



( Abdul Muis )  
6301411131

## LEMBAR PERSETUJUAN

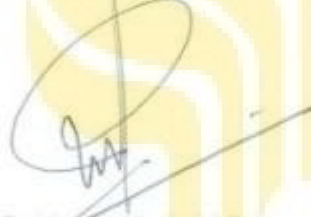
Skripsi ini telah di setujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 14 Januari 2015

Pembimbing I,



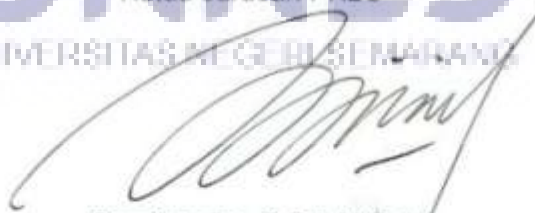
Drs. Rubianto Hadi, M.Pd  
NIP. 19630206 198803 1 001

Pembimbing II,



Suratman, S.Pd. M.Pd  
NIP. 19700203 200501 1 002

**UNNES**  
Mengetahui,  
Ketua Jurusan PKLO  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Soedjatmiko, S.Pd. M.P.d  
NIP. 19720815199702 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama : Abdul muis. Nim : 6301411131. Program Studi : Pendidikan  
Kepelatihan Olahraga. Judul : **Pengaruh Latihan Menggunakan *Two ball* dan  
*Approach Shot* Terhadap Kemampuan *Volley* Dalam Tenis Pada Pemain  
Tenis Klub Phapros Semarang Tahun 2015** telah dipertahankan di hadapan  
sidang panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Semarang pada hari : Selasa , tanggal : 19 Januari 2016

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris



Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.P.d  
NIP. 19610320.198403.2.001

Soedjatmiko, S.P.d. M.P.d  
NIP. 19700203 200501 1 002

Dewan Penguji

# UNNES

1. Drs. M. Nasution, M. Kes. ( Ketua )  
NIP. 196404231990021001

2. Drs. Rubianto Hadi, M.P.d ( Anggota )  
NIP. 196302206 198803 1 001

3. Suratman, S.P.d. M.P.d. ( Anggota )  
NIP. 19700203 200501 1 002

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTO :

“ Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan ” (QS. Surah: Al Insyirah 5-6)



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

### PERSEMBAHAN

untuk bapak Dakelan, ibu Sukamah,  
kakak Mansyur maulana dan Siti  
khamdanah serta Almamater FIK  
UNNES yang kubanggakan.

## KATA PENGANTAR

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

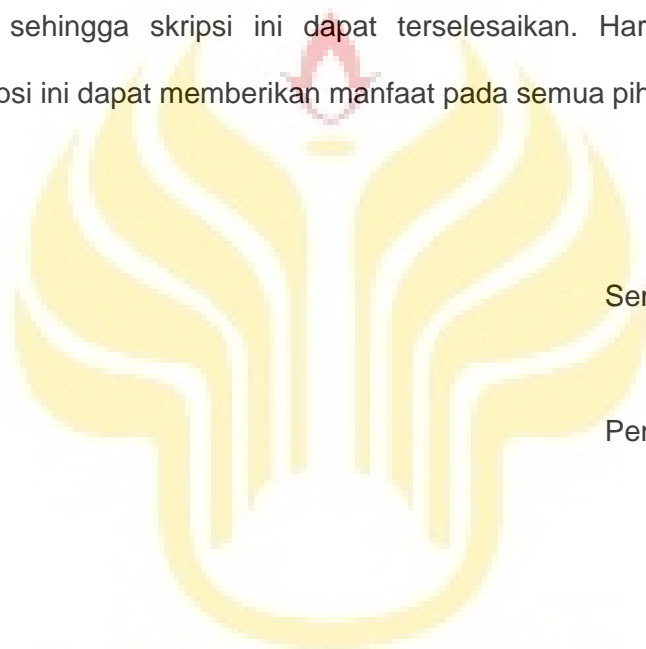
Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

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 melaksanakan penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan bimbingannya dalam pembuatan skripsi.
5. Suratman., S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan motivasi dan bimbingannya dalam pembuatan skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Semarang yang telah sabar dalam mendidik saya dan memberikan ilmu yang belum saya ketahui selama kuliah.
7. Winarso dan bapak Yoyok selaku pelatih Klub Tenis Phapros Semarang yang telah memberikan ijin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian.

8. Teman-teman khususnya dari Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2011 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas dukungan doa dan perhatiannya.

9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah banyak membantu hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak atas dukungan dan bantuannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Harapan dari penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada semua pihak. Amiin.



Semarang, .....

Penulis

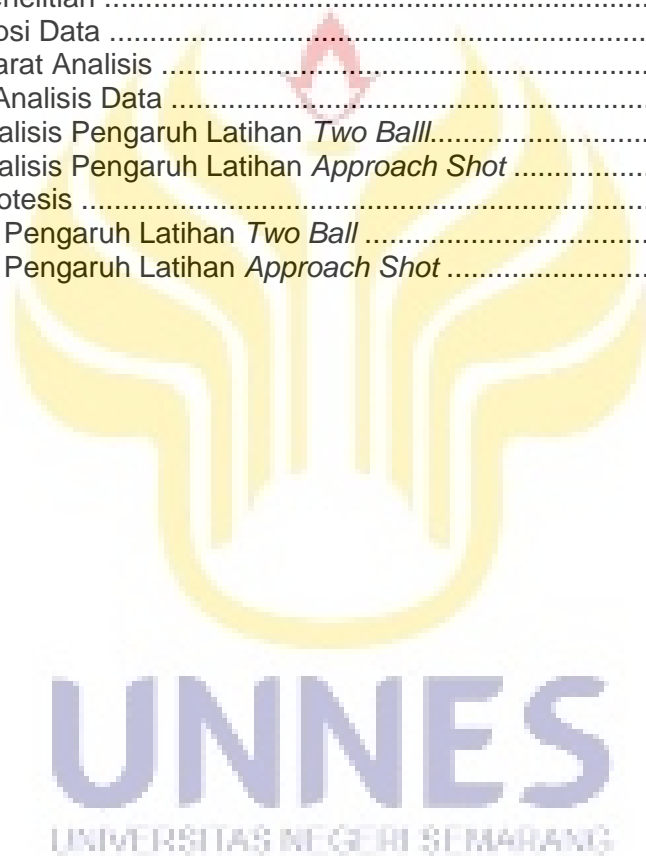
**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Pembatasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat penelitian .....	4
<b>BAB II. LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan Teori .....	6
2.1.1 Teknik Dasar Tenis .....	8
2.1.1.1 Teknik Dasar <i>Volley</i> .....	8
2.1.1.1.1 <i>Forehand Volley</i> .....	10
2.1.1.1.1.1 Sikap Berdiri .....	10
2.1.1.1.1.2 Ayunan ke Belakang .....	11
2.1.1.1.1.3 Ayunan ke Depan .....	12
2.1.1.1.1.4 Perkenaan Raket dengan Bola .....	13
2.1.1.1.1.5 Gerakan Lanjutan .....	14
2.1.1.1.2 Pukulan <i>Backhand Volley</i> .....	15
2.1.1.1.2.1 Sikap Berdiri .....	15
2.1.1.1.2.2 Ayunan ke Belakang .....	15
2.1.1.1.2.3 Ayunan ke Depan .....	16
2.1.1.1.2.4 Gerakan Lanjutan .....	17
2.1.1.2 Metode Latihan <i>Volley</i> .....	18
2.1.1.2.1 Latihan <i>Volley menggunakan Two Ball</i> .....	18
2.1.1.2.2 Latihan <i>Volley menggunakan Approach Shot</i> .....	20
2.1.1.3 Kerangka Berfikir .....	21
2.1.1.3.1 Pengaruh Latihan <i>Two Ball</i> Terhadap Kemampuan <i>Volley</i> .....	21
2.1.1.3.2 Pengaruh Latihan <i>Approach Shot</i> Terhadap Kemampuan <i>Volley</i> .....	22
2.2 Hipotesis .....	24
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	25
3.2 Variabel Penelitian .....	27
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	27

3.4 Instrumen Penelitian .....	28
3.5 Prosedur Penelitian .....	29
3.5.1 Persiapan Penelitian .....	29
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian .....	29
3.5.2.1 Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) .....	29
3.5.2.2 Pelaksanaan Latihan .....	30
3.5.2.3 Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) .....	31
3.6 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	32
3.7 Analisis Data .....	33
BAB VI. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian .....	35
4.1.1 Deskripsi Data .....	36
4.1.2 Prasyarat Analisis .....	37
4.1.3 Hasil Analisis Data .....	38
4.1.3.1 Analisis Pengaruh Latihan <i>Two Balll</i> .....	38
4.1.3.2 Analisis Pengaruh Latihan <i>Approach Shot</i> .....	39
4.1.4 Uji Hipotesis .....	40
4.1.4.1 Uji Pengaruh Latihan <i>Two Ball</i> .....	41
4.1.4.2 Uji Pengaruh Latihan <i>Approach Shot</i> .....	42



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perhitungan Statistik dengan Pola M-S .....	34
2. Hasil <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Volley</i> pada Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 .....	36
3. Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Volley</i> pada Kelompok Eksperimen 1 dan Kontrol .....	36
4. Uji Normalitas Latihan <i>Two Ball</i> dan <i>Approach Shot</i> Terhadap Hasil Kemampuan <i>Volley</i> Pada Pemain Tenis Klub Phapros Semarang Tahun 2015 ....	37
1. Uji Homogenitas Latihan <i>Two Ball</i> dan <i>Approach Shot</i> Terhadap Hasil Kemampuan <i>Volley</i> pada Pemain Tenis Klub Phapros Semarang Tahun 2015 .....	38
2. Analisis Pengaruh Latihan <i>Two Ball</i> Terhadap Hasil Kemampuan <i>Volley</i> pada Pemain Tenis Klub Phapros Semarang Tahun 2015 .....	39
3. Analisis Pengaruh Latihan <i>Approach Shot</i> Terhadap Hasil Kemampuan <i>Volley</i> pada Pemain Tenis Klub Phapros Semarang Tahun 2015 .....	40



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pegangan Continental .....	9
2. Sikap Berdiri .....	11
3. Ayunan ke Belakang .....	12
4. Ayunan ke Depan .....	13
5. Perkenaan Raket dengan Bola .....	14
6. Gerakan Lanjutan .....	14
7. Ayunan Ke belakang .....	16
8. Ayunan ke Deapan .....	17
9. Gerakan Lanjutan .....	17
10. Metode Latihan <i>Two Ball</i> .....	19
11. Metode Latihan <i>Approach Shot</i> .....	21
12. Desain Penelitian .....	26
13. Intrumen Tes <i>Volley</i> .....	28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan (SK) Pembimbing Skripsi .....	45
2. Surat Telah Melakukan Penelitian .....	47
3. Daftar Nama Sampel Penelitian .....	48
4. Instrumen Tes .....	49
5. Hasil <i>Pre Test Forehand Volley</i> .....	52
6. Hasil <i>Pre Test Backhand Volley</i> .....	53
7. Hasil Total <i>Pre Test ForehandVolley</i> .....	54
8. Hasil Total <i>Pre Test BackhandVolley</i> .....	55
9. Daftar Ranging <i>Pre Test Forehand dan Backhand Volley</i> .....	56
10. Pembagian Kelompok Ekperimen 1 dan eksperimen 2 .....	57
11. Program Latihan .....	58
12. Hasil <i>Post Test Forehand dan Backhand Volley</i> pada kelompok Eksperimen 1 .....	63
13. Hasil <i>Post Test Forehand dan Backhand Volley</i> pada kelompok Eksperimen 2 .....	64
14. Total Hasil <i>Post Test Forehand dan Backhand Volley</i> Kelompok Eksperimen 1 .....	65
15. Total Hasil <i>Post Test Forehand dan Backhand Volley</i> Kelompok Eksperimen 2 .....	66
16. Perhitungan Statistika <i>Forehand Volley</i> pada Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen 1 .....	67
17. Perhitungan Statistika <i>Backhand Volley</i> pada Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen 1 .....	68
18. Perhitungan Statistika <i>Forehand Volley</i> pada Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen 2 .....	69
19. Perhitungan Statistika <i>Backhand Volley</i> pada Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksprimen 2 .....	70
20. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> pada kelompok Eksperimen 1 .....	71
21. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> pada Kelompok Eksperimen 2 .....	72
22. Uji Homogenitas Data <i>Post Test</i> pada Kelompok Eksperiemn 2 .....	73
23. Tabel t-tes .....	74
24. Pembantu Penelitian .....	75
25. Dokumentasi .....	76

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas atau kegiatan sistematis untuk mendorong manusia dalam kehidupan yang sehat jasmani maupun rohani. Pada perkembangan olahraga saat ini, bahwa ada empat tujuan manusia melakukan olahraga. Pertama adalah mereka melakukan olahraga hanya untuk rekreasi, dalam hal ini seseorang melakukan olahraga hanya pada tujuan kesenangan semata. Kedua adalah mereka melakukan olahraga untuk pendidikan, dalam hal ini seseorang melakukan olahraga untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Ketiga adalah mereka melakukan olahraga untuk mendapatkan tubuh yang sehat, dalam hal ini seseorang melakukan olahraga untuk tujuan menyehatkan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Keempat mereka melakukan olahraga untuk pencapaian prestasi, dalam hal ini seseorang melakukan olahraga bukan sekedar ingin sehat saja tetapi ingin mendapatkan prestasi atau menjadi atlet terbaik. Seperti halnya olahraga tenis yang belakangan ini menjadi olahraga yang mulai di minati banyak orang.

Tenis merupakan salah satu olahraga yang sekarang ini banyak menjadi sorotan oleh masyarakat di seluruh dunia pada sekarang ini. Tenis telah berubah dratis sejak dahulu pertama kali diperkenalkan oleh Walter Wingfield pada tahun 1874 dan pada saat itu juga Walter Wingfield menerima hak paten dari pemerintah Inggris untuk permainan tenis lapangan. Dahulu, permainan tenis lapangan hanya dipermainkan oleh kalangan orang-orang kaya dan para bangsawan. Meskipun kini permainan tenis masih banyak dimainkan oleh kalangan orang-

orang kaya namun sekarang kelas sosial ekonomi menengah atau kebawah tak sedikit pula sudah mengetahui dan memainkan olahraga tenis.

Menjadi pemain terbaik sangatlah tidak mudah, pemain harus mempunyai semangat berjuang yang tinggi dan pekerja keras untuk mencapai prestasi yang baik. Ada beberapa faktor yang berperan penting dalam pencapaian prestasi, faktor tersebut ialah : faktor fisik, taktik, teknik dan psikologi. Semua faktor tersebut saling mendukung satu sama lain dalam pencapaian prestasi dalam olahraga.

Faktor teknik sangat memegang peranan besar terhadap pencapaian prestasi olahraga. Tenis pada intinya membutuhkan pukulan-pukulan yang keras dan akurat untuk memenangkan permainan di setiap gamenya, untuk itu seorang atlet ingin menjadi pemain yang baik memerlukan kemampuan untuk dapat melakukan teknik pukulan yang menunjang permainan tenis dengan baik dan benar. Untuk mengembangkan permainan tenis diperlukan penguasaan teknik dasar, dengan kata lain seorang atlet harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu untuk menunjang perkembangan pukulannya. Teknik dasar dalam tenis dibagi menjadi empat yaitu *groundstroke*, *volley*, *servis*, *overhead*, Seperti pendapat para ahli yaitu Brown (2009: 43) pukulan-pukulan dalam permainan tenis digolongkan dalam empat golongan, yakni: *groundstroke*, *volleys*, *servis* dan *overhead stroke*." Sedangkan untuk pukulan *groundstroke* dapat dibedakan lagi menjadi beberapa jenis antara lain: a). *Forehand drive*, b). *Drop shot*, c). *Backhand drive*, d). *Half volley*.

Pukulan *volley* yang keras dan akurat sering kali dapat menjadikan lawan mati langkah, karena pukulan *volley* seperti tembakan yang menghujam keras ke daerah lawan apabila dilakukan dengan benar. Pukulan *volley* juga bisa

menjadi bomerang dan menguntungkan dipihak lawan jika dalam melakukan pukulantersebut tidak sesuai dengan teknik yang tepat dan juga ketenangan dalam mengatasi situasi didalam lapangan.

Salah satu bentuk uapaya pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan dengan memperdayakan atau melalui sebuah bentuk perkumpulan olahraga atau klub. Pembinaan olahraga atau Klub olahraga sendiri merupakan suatu perkumpulan yang dilakukan oleh cabang induk organisasi olahraga yang berada pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat guna mencapai prestasi di bidang olahraga.

Klub "Phapors" adalah salah satu klub tenis yang ada dikota semarang di daerah kaligarang di belakang klenteng Sam Pho Kong. Latihan klub ini bertempat di lapangan tenis PT. Phapros. Klub tersebut berdiri sekitar tahun 90 dan di organisir secara generasi ke generasi oleh karyawan PT Phapros sendiri. Klub Phapros sekarang ini mempunyai peserta didik tenis 14 anak, yang terdiri dari 12 putra. Latihan dilaksanakan 4 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari selasa, kamis, sabtu dan minggu.

Berdasarkan hasil observasidi atas penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian 'perbedaan pengaruh latihan menggunakan *two ball* dan *approach shot* terhadap kemampuan *volley* dalam tenis pada pemain tenis Klub Pharos Semarang tahun 2015.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan hasil observasi peneliti, dapat disimpulkan masalah-masalah diantaranya adalah 1) Masih ada pemain tenis Phapros Semarang tahun 2015 yang belum sepenuhnya menguasai teknik dasar *volley* yang diajarkan. 2) Masih



kurangnya variasi latihan sebagai penunjang peningkatan kemampuan pukulan *volley* secara maksimal pada pemain tenis Klub Phapros Semarang tahun 2015.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah bertujuan agar masalah yang diteliti dapat secara jelas dan fokus terhadap apa yang akan diteliti. Pada penelitian ini, peneliti hanya berfokus pada pengaruh latihan *two ball* dan *approach shot* terhadap kemampuan *volley* pada petenis Klub Phapros Semarang tahun 2015.

### 1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah yang sudah diuraikan penulis, maka munculah permasalahan yang dirumuskan sebagai berikut :

- 1.4.1. Apakah ada pengaruh latihan menggunakan *two ball* terhadap kemampuan *volley* pada pemain tenis Klub Phapros Semarang tahun 2015 ?
- 1.4.2. Apakah ada pengaruh latihan menggunakan metode *approach shot* terhadap kemampuan *volley* pada pemain tenis Klub Phapros Semarang tahun 2015 ?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah menjelaskan apa yang ingin dicapai melalui penelitian, penelitian ini bertujuan untuk :

- 1.5.1 Mengetahui pengaruh latihan *two ball* terhadap hasil pukulan *volley* pada petenis Klub Phapros Semarang tahun 2015.
- 1.5.2 Mengetahui pengaruh latihan *approach shot* terhadap pukulan *volley* pada petenis Klub Phapros Semarang tahun 2015.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yaitu bersifat operasional dan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu maupun praktik, harapan dari penelitian ini adalah :

- 1.6.1 Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologisasi dapat menjadi inspirasi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama bagi mahasiswa yang mengambil spesialisasi cabang olahraga tenis.
- 1.6.2 Secara praktis hasil Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai pengaruh latihan *two ball* dan *approach shot* terhadap kemampuan pukulan *volley* pada tenis, khususnya pada pelatih tenis Klub Phapros Semarang tahun 2015.

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

Tenis sekarang ini mengalami banyak perkembangan yang cukup pesat. Menurut beberapa catatan sejarah, permainan menggunakan bola dan raket sudah dimainkan sejak jaman sebelum Masehi, yaitu di Mesir dan Yunani. Pada abad ke-11 sejenis permainan yang di sebut *jeu de paume*, yang menyerupai permainan tenis kini, telah dimainkan untuk pertama kali di sebuah kawasan Prancis. Bola yang digunakan dibalut dengan benang berbulu, sedangkan pemukulnya hanyalah tangan. Tenis kemudian diperkenalkan ke Italia dan Inggris pada abad ke-13 dan mendapat sambutan hangat dalam waktu yang sangat singkat. Ternyata di antara rakyat setempat banyak yang berminat terhadap permainan ini. Sejak itu perkembangan tenis terus meningkat ke negara-negara Eropa yang lain. Raket bersenar diperkenalkan pertama kali pada abad ke-15 oleh Antonio Da Scalo, seorang pastur berbangsa Italia. Ia menulis aturan umum bagi semua permainan yang menggunakan bola, termasuk tenis. Majalah Inggris *Sporting Magazine* menanamkan permainan ini sebagai Tenis Lapangan, sedangkan dalam tahun 1801, disebut sebagai tenis panjang. Tenis pada mulanya merupakan permainan masyarakat kelas atas. Tenis lapangan rumput yang terkenal di zaman Ratu Victoria lalu ditiru oleh golongan menengah, yang menjadikannya sebagai permainan biasa.

Klub tenis pertama yang didirikan ialah Leamington di Prancis oleh J.B Perera, Harry Gem, Dr. Frederik Haynes, dan Dr Arthur Tomkins pada tahun 1872. Pada masa itu, tenis disebut sebagai *polata* atau *lawn rackets*. Dalam tahun 1874

permainan tenis telah pertama kali dimainkan di Amerika Serikat oleh DR. James Dwight dan F.R Sears. Sementara itu, All England Croquet Club pun telah didirikan pada tahun 1868. Dua tahun setelah itu dibuka kantornya di jalan Worpe, Wimbeldon. Pada tahun 1875, klub ini juga bersedia memperuntukkan sebagian dari lahannya untuk permainan tenis dan badminton. Sehubungan dengan itu, peraturan permainan tenis lapangan rumput ditulis. Amerika Serikat mendirikan klub tenis yang pertama di Staten Island. Bermula dari situlah, Amerika Serikat berkembang pesat sekali dalam permainan tenis. Dari sana lahir banyak pemain tenis unggulan yang menguasai cabang permainan tenis.

Kejuaraan tenis pertama bermula tahun 1877. Pada tahun 1900, seorang kebangsaan Amerika yang bernama Davis, menghadiahkan sebuah piala untuk diperebutkan antara pemain-pemain Inggris dan Amerika. Dari pertandingan antara kedua negara itu kemudian berubah menjadi kejuaraan dunia antar negara beregu untuk merebut piala Davis (*Davis cup*).

Di Indonesia, permainan tenis mulai dikenal pada awal abad ke-20. Kemungkinan permainan ini diperkenalkan oleh bangsa Belanda. Namun demikian, perkembangannya lambat. Pada tanggal 26 Desember 1935, di kota Semarang lahirlah Persatuan Tenis Indonesia dengan singkatan PELTI yang sebagai titik awal berkembangnya olahraga tenis lapangan di Indonesia.

Menurut pendapat Sarjono dan Sumarmo (2008:30), Tenis merupakan olahraga jaring atau net dan raket, yang dimainkan oleh dua pemain yang saling berhadapan (*single*), atau empat pemain berhadapan (*double*) yang bermain dua lawan dua. Olahraga tenis lapangannya berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 78 kaki atau 23,77 m dan untuk ukuran lebar ada dua yaitu lebar lapangan tunggal 27 kaki atau 8,23 m dan untuk lapangan ganda

lebarnya 36 kaki atau 10,97. Lapangan terbagi menjadi dua bagian yang sama panjang dengan dipisahkan oleh net yang melintang ditengah-tengah lapangan dengan tinggi dibagian tengah 9,14 cm dan pada tiap-tiap tiang net 106,7 cm.

Sarjono dan Sumarmo (2008:4-5) berpendapat, bahwa menurut jenis lapangan, ada lapangan dimana bola melambung keras dan cepat dan ada pula dimana lambungnya lunak. Lapangan untuk tenis ada empat kategori yaitu lapangan jenis rumput, beton aspal, tanah keras, dan lapangan pasir.

### **2.1.1 Teknik Dasar Tenis**

Teknik dasar tenis harus dikuasai oleh seorang pemain tenis yang ingin bermain dengan baik dan benar. Bagi pemain tenis, penguasaan teknik dasar pukulan mutlak diperlukan dalam meningkatkan prestasi. Untuk penguasaan teknik dasar dapat dicapai dengan latihan yang benar, tepat, dan teratur. Menurut Brown (2009: 43) pukulan –pukulan dalam permainan tenis digolongkan dalam tiga golongan, yakni: *Groundstroke*, *Volleys* dan *Overhead stroke*.” Sedangkan untuk pukulan *groundstroke* dapat dibedakan lagi menjad beberapa jenis antara lain: a). *Forehand drive*, b). *Drop shot*, c). *Backhand drive*, d). *Half volley*. Sedangkan pendapat lain mengatakan dalam permainan tenis lapangan ada empat jenis pukulan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis yaitu: a). *Service* b). *Forehand drive(groundstroke)* c). *Backhand drive (groundstroke)* d). *Volley* (Scharff,1981:24).

#### **2.1.1.1 Teknik Dasar Volley**

*Volley* adalah suatu cara memukul sebelum bola memantul di lapangan, pada umumnya di wilayah dekat net (Brown, 2007:69). *Volley*, menurut Jones dan Buxton (2009:36) adalah pukulan terhadap bola yang belum menyentuh tanah

(lapangan). Ada dua macam pukulan *volley*, yaitu terdiri dari *volley forehand* dan *volley backhand*, pegangan yang digunakan untuk pukulan *volley* adalah pada umumnya pegangan *continental*. Jenis-jenis pukulan *volley* antara lain : *volley attack*, *voley center attack*, *volley blok*, *touch volley*.

Banyak teknik-teknik dasar dalam permainan tenis, yang sudah diuraikan penulis diatas yang harus dikuasai jika ingin menjadi petenis yang handal. Setiap teknik dasar mempunyai cara yang berbeda dalam hal memegang raket, tanpa memelajari pegangan raket petenis tidak akan bisa mengembangkan teknik dasar didalam permainan tenis lapangan. Menurut mottram (1986:18) menyatakan bahwa cara pemain mengenggam raket mempunyai peran yang penting pada upaya pembentukan ketepatan melakukan berbagai macam pola pukulan yang terdapat dalam permainan tenis.

Pegangan yang digunakan dalam melakukan pukulan *volley* adalah menggunakan pegangan *continental*, sesuai pendapat dari Scharff (1981:71) yang menyatakan bahwa untuk memukul *volley* baik *forehand* maupun *backhand* pegangan yang digunakan adalah pegangan *continental*. Pegangan *continental* adalah pegangan raket yang membentuk huruf V antara ibu jari dan telunjuk bagian atas pegangan raket dan jari-jari tangan mengelilingi raket.



Gambar 1.  
Pegangan *Continental*  
Sumber: Jim Brown (2007:34)

#### **2.1.1.1.1 Forehand Volley**

*Forehand volley* merupakan pukulan terhadap bola yang di udara dengan menarik lengan sedikit ke samping kanan, permukaan raket sedikit dibuka dan bahu berputar sedikit ke samping dan kaki kiri melangkah ke depan pada saat memukul, ini dilakukan pemain yang melakukan pukulan dengan menggunakan tangan kanan. Agar dapat memperoleh hasil yang baik dalam melaksanakan teknik pukulan *forehand volley* maka harus memperhatikan teknik-teknik dasar yang meliputi cara memegang raket, posisi badan saat memukul, gerak ayunan lengan dan posisi raket pada saat mengenai bola. Keempat unsur teknik pukulan dasar tersebut suatu prinsip yang merupakan suatu kesatuan dari keempat unsur teknik dasar dalam melakukan pukulan *volley forehand* di dalam tenis. Keempatnya tidak dapat dipisahkan karena menjadi suatu gerak yang berkelanjutan, lebih jelasnya dapat akan dibahas dibawah ini.

##### **2.1.1.1.1.1 Sikap berdiri (Sikap Siap)**

Sikap berdiri sangat penting untuk menunjang pukulan *volley* yang baik. Pemain harus mengambil posisi siap untuk mengantisipasi bola yang akan datang, raket disiapkan di depan badan, jari-jari tangan memegang raket dengan pegangan *continental* badan menghadap kejarang atau net. Untuk sikap berdiri dalam pukulan *volley* badan agak sedikit membungkuk, ini beralasan jika kepala kita rendah, maka otomatis pandangan kita lebih rendah sehingga lebih mudah mengikuti jalan bola dan juga akan terasa lebih mudah untuk mengenai bola. Dari sikap membungkuk akan lebih mudah untuk bergerak menjemput bola. Dengan posisi badan agak membungkuk maka akan terlindungi oleh net. Pandangan mata kedepan untuk mengantisipasi arah bola yang akan datang, badan di ayun perlahan lahan kekanan dan kekiri tanpa merubah posisi

kaki, ini dimaksudkan agar pada saat datang bola yang cepat tubuh akan cepat bereaksi mengejar arah bola. Lebih jelasnya posisi siap dapat dilihat seperti pada gambar 2 dibawah ini.



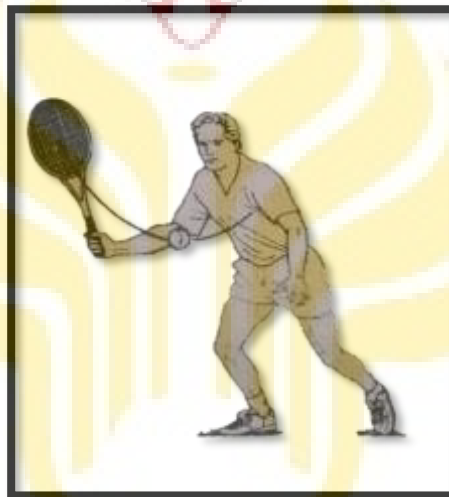
Gambar 2.  
Sikap Berdiri (sikap siap)  
Sumber: Jim Brown (2007:17)

#### 2.1.1.1.2 Ayunan ke Belakang (*Backswing*)

Pada pukulan *forehand volley*, ayunan ke belakang menurut scharff (1981:73) pegangan tangan tidak boleh lebih dari titik sama tinggi dengan bahu kanan, dan kepala raket harus diangkat ke atas dari datangnya bola yang datang, berat badan berada dibelakang, lutut kaki yang berada dibelakang harus ditekuk, sedangkan lutut kaki yang didepan yang dilonggarkan. Tangan kiri jauh dari badan untuk menopang keseimbangan keseimbangan tubuh, kepala raket diangkat setinggi datangnya bola kemudian dorong kebawah. Untuk pandangan mata saat pergerakan ayunan raket ke belakang usahakan mata tertuju pada arah datangnya bola sehingga waktu memukul bola pas dengan perkenaan raket. Dalam teknik ayunan ke belakang atau *backswing* pergelangan harus kuat namun rileks, ini dimaksudkan agar waktu menerima bola yang keras pegangan



raket tidak berubah sehingga pukulan *volley* dapat berbuah dengan baik. Untuk ayunan kebelakang *padforehandvolley* ayunan yang dibutuhkan hanya sedikit atau pendek, ini dimaksudkan agar pada saat bola datang dengan keras tidak terlambat dalam penganyunan raket sehingga pada saat perkenaan bola dengan raket berada pada posisi yang pas. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 3 sebagai berikut.



Gambar 3.

Ayunan kebelakang (*backswing*)  
 Sumber: Jim Brown (2007:70)

#### 2.1.1.1.1.3 Ayunan ke Depan (*Forward Swing*)

Pada gerakan ayunan ke depan pukulan *forehand volley*, lengan badan bergerak menyamping, kaki kanan yang berada didepan harus sejajar dengan net sedangkan kaki kiri berada dibelakang. Pada gerakan ayunan ke depan pandangan mata masih tertuju pada kontak bola dengan raket, ini dimaksudkan agar pemain tetap fokus pada pukulan, usahakan pada ayunan raket kedepan tambahi tenaga pada pukulan agar bola menghujam tajam di daerah lawan, untuk ayunan pukulan *volley* usahakan tidak menggunakan pergelangan tangan

ataupun siku, yang digunakan untuk mengayun adalah bahu sehingga pukulan dapat keras. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4.  
Ayunan kedepan (*forwardswing*)  
Sumber: Jim Brown (2007:70)

#### 2.1.1.1.4 Perkenaan Raket dengan Bola (*impact*)

Perkenaan raket dengan bola, merupakan kelanjutan dari gerakan ayunan depan. Perkenaan raket dengan bola usahakan mengenai bagian tengah raket, posisi pukulan yang baik saat terjadi kontak raket dengan bola ialah disamping badan bagi pemain yang tidak kidal atau sebelum bola melewati tubuh, ini diberengi dengan perpindahan berat badan yang mulanya dibelakang dipindahkan kedepan saat perkenaan bola. Saat terjadi kontak dengan bola, pegangan raket diperkuat untuk mengantisipasi pukulan keras dari lawan karena pukulan *volley* pada dasarnya untuk menahan pukulan dari lawan lalu dikembalikan dengan mendorongnya ke daerah yang kosong, tanpa perkenaan bola yang tepat maka pukulan *volley* sering kali menyangkut dinet, untuk mengurangi kesalan tersebut pemain diharapkan selalu konsentrasi terhadap

bola dari lawan agar terjadi kontak dengan bola atau *impact* yang tepat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 5.  
Perkenaan raket dengan bola (*impact*)  
Sumber: Jim Brown (2007:70)

#### 2.1.1.1.1.5 Gerakan Lanjutan (*Followthrough*)

Bagian akhir dalam memukul bola disebut *followthrough*. Pada pukulan *volleyforehand* ayunan lanjutan hanya sedikit, gerakan ayunan lanjutan ini adalah kebawah dan raket berhenti kira-kira disamping sisi tubuh bagian kiri. Arah pada gerakan ayunan lanjutan pukulan *forehandvolley* adalah kebawah dan pada gerakan akhir ini berat badan berada di kaki bagian kanan, setelah itu bergegas kembali ke posisi semula untuk bersiap-siap terhadap pukulan berikutnya. Untuk lebih jelas dapat dilihat gambar dibawah ini.



Gambar 6.  
Gerakan Lanjutan (*followthrough*)  
Sumber: Jim Brown (2007:70)

#### **2.1.1.1.2 Pukulan *Backhand Volley***

Pukulan *backhand volley* merupakan pukulan yang dilakukan disebelah badan samping kiri dari pemain yang tidak kidal, dengan menggunakan pegangan *continental* sama seperti pukulan *forehand volley*. Pelaksanaan teknik pukulan *backhand volley* dengan *forehand volley* kurang lebih hampir sama, Cuma yang membedakan adalah langkah kaki pada saat melakukan pukulan. Menurut pendapat Brown (2007:71) dalam melakukan teknik pukulan *backhand volley* harus melalui tiga tahap yaitu *backswing*, *forwardswing*, dan *followthrough* pukulan *backhand volley* berjalan dengan baik. Adapun urutan gerakan *backhand volley* adalah sebagai berikut:

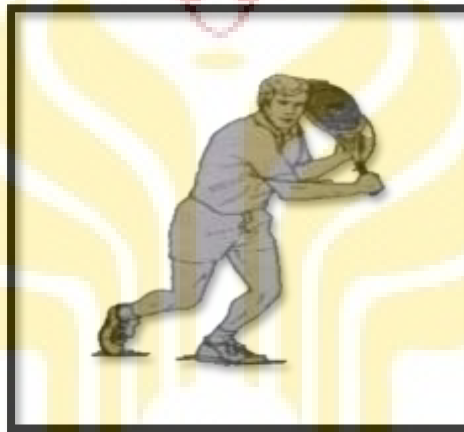
##### **2.1.1.1.2.1 Sikap Berdiri**

Pada posisi siap menurut pendapat Jim Brown (2007:70) Pertahankan posisi raket didepan anda dan dengan lengan menjulur lurus. Anda harus menempatkan raket sedemikian rupa antara sisi *backhand* dan *forehand* anda. Berat badan dicondongkan ke depan sehingga tumit hampir tidak menyentuh tanah, tekuk lutut anda sedemikian rupa sehingga anda dapat merasa nyaman ketika memukul, yang tak kalah penting juga dari rentetan gerakan pada posisi siap tersebut adalah pandangan tetap fokus pada jalannya bola, karena pukulan *volley* sering digunakan untuk mengakhiri rally dalam suatu pertandingan, jika konsentrasi pemain menurun maka tidak akan pernah tercapai tujuan tersebut.

##### **2.1.1.1.2.2 Ayunan ke Belakang (*Backswing*)**

*Backswing* dilakukan saat sebelum bola datang, dengan cara sebelum bola datang ayunkan raket kesampingkiri badan dengan ayunan pendek, peganglah leher raket dengan tangan kiri supaya pegangan dapat lebih rileks tapi tidak

mengendurkan kekuatan genggamannya, usahakan tubuh menyamping terhadap net agar mendapatkan dorongan yang cukup. Pada posisi ayunan ke belakang berat badan berada dibelakang, dan pandangan mata tertuju pada arah datangnya bola. Ayunan ke belakang pada *backhand volley* sama seperti *foehand volley* yaitu setengah atau pendek, agar nantinya jika bola datang dengan keras tidak terlambat dalam mengayunkan raket. Lebih jelasnya dapat dilihat gambar dibawah ini.



Gambar 7.  
Ayunan ke belakang (*backswing*)  
Sumber: Jim Brown (2007:71)

#### 2.1.1.1.2.3 Ayunan ke Depan (*Forwardswing*)

Pelaksanaan *forward swing* dalam teknik pukulan *volley* adalah ayunkan raket ke depan dengan bahu jangan menggunakan pergelangan tangan ataupun siku, jangkauan raket untuk memukul bola, apabila bola yang datang jauh dari daerah jangkauan kita maka bergeserlah dengan langkah kecil. Berikutnya jika bola yang datang sudah tepat dalam jangkauan maka hendaklah melangkahakan kaki kanan kesamping dengan menekukkan kaki sedikit dengan dibarengi memindahkan berat badan kedepan supaya dapat menambah daya dorong pukulan Jim Brown (2007:71). pada gerakan ini pandangan mata tetap terjaga

dengan bola agar waktu ayunan ke depan hingga perkenaan bola dengan raket dapat bejalan dengan baik. Lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini.



Gambar 8.

Ayunan kedepan (*forwardswing*)  
Sumber: Jim Brown (2007:70)

#### 2.1.1.1.2.4 Gerakan Lanjutan (*followthrough*)

Pada gerakan *followthrough* ayunan lanjutan hanya sedikit, gerakan ayunan lanjutan ini dilakukan setelah perkenaan raket dengan bola yaitu dengan gerakan kebawah dan raket berhenti kira-kira disamping sisi tubuh bagian kanan dan bersamaan dengan itu pada gerakan akhir ini berat badan berada di kaki bagian kanan. Setelah gerakan *followthrough* ini segera kembali keposisi siap dengan cara menarik kebelakang kaki kanan kearah posisi siap sebelumnya.



Gambar 9.

Gerakan Lanjutan (*followtrough*)  
Sumber: Jim Brown (2007:71)

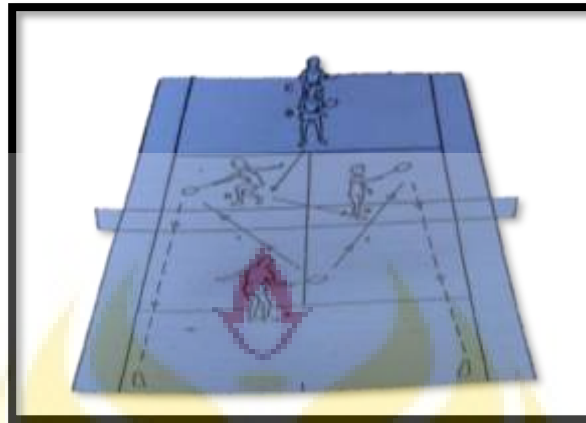
## 2.1.2 Metode Latihan Volley

### 2.1.2.1 Latihan Volley Menggunakan Two Ball

Latihan *Two Ball* adalah suatu bentuk latihan *volley* dengan menggunakan dua bola, latihan ini lebih sedikit langkah gerakan atau *footwork* dibandingkan dengan metode latihan *approach shot* karena latihan ini bertujuan untuk melatih konsistensi pukulan pada anak. Pada prinsipnya perlakuan dalam penelitian ini adalah pelaksanaan program latihan untuk meningkatkan kemampuan *volley* yaitu dengan memberikan *drill* biasa *volleyforehand* sebanyak 10 kali dan *backhand* 10 kali diam ditempat dengan tiga tahap yaitu tahap pertama *drill* dilakukan dibelakang garis *baseland*, tahap kedua dilakukan di daerah garis servis dan yang terakhir di dekat net, setelah itu melaksanakan metode latihan yang diajukan dalam penelitian ini yaitu *two ball*. setelah itu anak diberikan permainan yang berhubungan dengan tenis sesudah melaksanakan latihan agar sekiranya dapat menghilangkan kebosanan bagi anak.

Latihan ini juga bertujuan untuk mengasah ketepatan pukulan karena latihan ini menggunakan sasaran yang sudah ditentukan. Bentuk latihannya kurang lebih sebagai berikut, dimana (B) menepatkan posisi awal siap di belakang tengah garis servis diikuti pemain lainnya dengan berbaris urut kebelakang. Pengumpan atau pelatih (A) menepatkan posisinya di daerah garis servis, bola pertama diarahkan pada daerah tengah area servis disisi kanan untuk dipukul pemain (B) dengan pukulan *forehand*, berikutnya pengumpan (A) mengumpan di daerah dekat net di sebelah kanan. Pemain (B) bergerak menyerong kekiri untuk menyambutnya dengan pukulan *backhand volley*, setelah itu pemain yang sudah melakukan diminta untuk menempatkan diri

kebelakang barisan dan seterusnya. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 10.  
Metode latihan *two ball*  
Sumber: David Benjamin (2010:101)

Tahapan pemberian beban latihan ini hal pertama yang harus dilakukan adalah dengan mencari kemampuan awal dari sampel yang akan digunakan untuk menyusun program latihan. Dalam menentukan beban latihan yaitu berat atau ringannya dapat dilihat dari tiga indikator, yaitu volume, intensitas, dan pemulihan (*recovery*) Rubianto Hadi (2007:67). Untuk volume dapat dilihat dari jumlah beban, jarak yang ditempuh, jumlah ulangan atau materi dan waktu yang digunakan untuk latihan, untuk intensitas dapat dilihat dari denyut nadi maksimal atlet.

Dalam tahapan pemberian program latihan pada penelitian ini menyesuaikan dengan pelaksanaan *treatment* yaitu 16 pertemuan, dengan membagi pertemuan tersebut menjadi empat kali sesi. Pada sesi pertama atau minggu pertama beban latihan yang diberikan berkisar antara 30-50%, pada sesi kedua beban latihan yang diberikan berkisar antara 51-60%, pada sesi ketiga beban latihan yang diberikan berkisar antara 61-75%, pada sesi keempat atau terakhir beban



yang diberikan berkisar antara 76-100%. Pemberian beban latihan dari terendah sampai ke puncak maksimal pada penelitian ini adalah dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan *volley* pada sampel.

#### **2.1.2.2 Latihan *Volley* Menggunakan *Approach Shot*.**

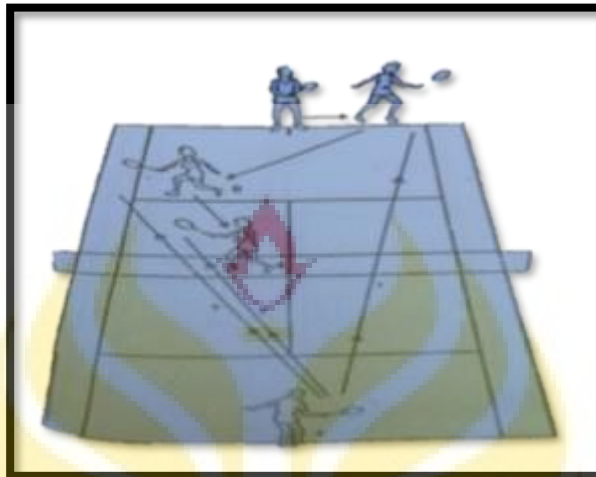
Latihan *approach shot* adalah suatu bentuk latihan *volley* untuk mempertajam tembakan *volley* dengan menggunakan tiga tahap gerakan atau tiga bola dan mempunyai tugas gerak yang cukup banyak. Sehubungan dengan nama metodenya yaitu tembakan pendekatan, latihan ini bermaksud untuk melatih pemain dalam mengasah kemampuan *volley* untuk maju mendekati net.

Bentuk latihannya kurang lebih sebagai berikut, dimana (B) menempatkan posisi awal ditengah belakang garis *baseland*, pengumpan (A) mengumpan bola pertama diarahkan pada sudut lapangan disisi kiripada pemain (B) untuk dipukul dengan menggunakan pukulan *backhand*, berikutnya pemain (B) diminta bergerak menyambut bola kedua yang diarahkan pada area garis servis disisi kanan pemain (B) untuk dipukul menggunakan pukulan *forehand*, dan yang terakhir pemain (B) harus bergerak menyerong mendekati net untuk menyambut bola terakhir dengan pukulan *forehand*.

Sebelum melaksanakan metode latihan ini, pelatih memberikan *drill* yang biasa yang berhubungan dengan pukulan *volley*, yaitu dengan memberikan *drill* 6 kali pukulan *backhand* dan 6 kali pukulan *forehand* di tempat dengan tiga tahap yaitu tahap pertama *drill* dilakukan dibelakang garis *baseland*, tahap kedua dilakukan di daerah garis servis dan yang terakhir di dekat net, *drill* ini untuk memberikan pemanasan sebelum melaksanakan latihan *Approach shot*.

Beban latihan untuk pelaksanaan metode latihan *approach shot* sama dengan metode latihan *two ball* yaitu minggu pertama beban latihan yang

diberikan berkisar antara 30-40%, pada sesi kedua beban latihan yang diberikan berkisar antara 41-50%, pada sesi ketiga beban latihan yang diberikan berkisar antara 51-65%, pada sesi terakhir beban yang diberikan berkisar antara 66-80%.



Gambar 11.  
Metode latihan *Approach Shot*  
Sumber: David Benjamin (2010:109)

Dalam tahapan pemberian program latihan pada penelitian ini menyesuaikan dengan pelaksanaan *treatment* yaitu 16 pertemuan, dengan membagi pertemuan tersebut menjadi empat kali sesi. Pada sesi pertama atau minggu pertama beban latihan yang diberikan berkisar antara 30-50% , pada sesi kedua beban latihan yang diberikan berkisar antara 41-50%, pada sesi ketiga beban latihan yang diberikan berkisar antara 51-65%, pada sesi keempat atau terakhir beban yang diberikan berkisar antara 66-80%. Pemberian beban latihan dari terendah sampai ke puncak maksimal pada penelitian ini adalah dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan *volley* pada sampel.

### 2.1.3 Kerangka Berfikir

#### 2.1.3.1 Pengaruh latihan *two ball* terhadap kemampuan *volley*.

Latihan *volley* dengan menggunakan metode latihan *two ball* adalah suatu bentuk latihan *volley* dengan menggunakan dua bola, dengan posisi awal berada di belakang garis servis, dimana bola pertama mengarah di daerah tengah servis disisi *forehand*, dan berikutnya anak harus bergerak menyilang kesisi kanan dekat net untuk memukul bola terakhir dengan pukulan *backhand* setelah itu anak yang sudah memukul diminta mundur untuk bergantian dengan teman yang sudah siap dibelakangnya dan seterusnya.

Metode latihan *two ball* mempunyai tugas mengarahkan bola dengan sasaran tertentu yang sudah ditetapkan, dan juga *foot work* yang relatif sedikit. Dengan adanya sasaran yang ditentukan maka anak akan lebih terlatih dalam ketepatan mengarahkan bola, dan juga dengan *foot work* yang relatif sedikit maka akan mempermudah anak untuk belajar memperbaiki kesalahannya. Kelemahan dalam metode latihan ini adalah dimungkinkan akan muncul perasaan bosan dan juga dapat mempengaruhi motivasi dari masing-masing anak dikarenakan hanya dua bola yang di pukul lalu kembali kebelakang untuk digantikan temannya, Sehingga peneliti diharuskan untuk bekerja lebih keras dalam memberikan dorongan semangat dan juga motivasi kepada anak agar pelaksanaan latihan berjalan sesuai apa yang diharapkan.

Berdasarkan uraian diatas diduga ada pengaruh yang positif selama 16 kali *treatment* terhadap peningkatan kemampuan *volley* pada pemain tenis klub Phapros Semarang Tahun 2015.

### 2.1.3.2 Pengaruh latihan *approach shot* terhadap kemampuan *volley*

Pukulan *volley* sangat penting dalam permainan tunggal maupun ganda dimana pukulan *volley* dapat sebagai pukulan untuk menyerang. Khususnya pada permainan ganda, dimana sebagian poin pada permainan ganda hilang di dekat net. Untuk permainan tunggal Pukulan *volley* yang matang dapat memperbaiki posisi pemain di lapangan yaitu padat saat diserang, pemain maju dengan bergerak masuk kedepan net untuk melakukan pukulan *volley* dengan keras yang secara otomatis membuat lawan berbalik tertekan.

Kemampuan *volley* tidak berkembang dengan sendirinya, butuh suatu latihan agar dapat tercapai kemampuan yang lebih baik. Banyak metode latihan untuk dapat mengembangkan kemampuan *volley*, salah satunya diantaranya adalah *approach shot*. *Approach shot* adalah suatu bentuk latihan untuk melatih kemampuan *volley* dengan gerakan zig zag kedepan. Metode latihan *Approach shot* ini menggunakan tiga tahap gerakan atau tiga bola, pada posisi awal anak berada di belakang garis *baseline* dengan posisi siap dengan dibelakangnya di ikuti peserta yang lain. Pada bola pertama mengarah di samping pojok kiri anak, untuk dipukul dengan pukulan *backhand*, yang berikutnya bola kedua mengarah di area garis servis disisi *forehand* anak dan bola terakhir berada di dekat net yang mengarah pada sisi *forehand* anak.

Metode latihan *approach shot* mempunyai tugas gerak yang cukup banyak dan dalam latihan ini tidak ada sasaran pukulan yang ditentukan. Dengan banyaknya tugas gerak yang harus dilakukan mengharuskan anak untuk dapat melatih kelincihan kaki untuk bergerak menyamping dan kedepan, tanpa adanya keterampilan mengolah kaki seorang anak tidak akan dapat menemui *timing* yang pas pada saat berlari menjemput bola berikutnya.

Latihan ini juga dapat melatih tingkat konsentrasi anak dikarenakan harus melihat bola sambil berlari, tanpa adanya konsentrasi yang lebih dimungkinkan anak tidak dapat memukul dengan teknik dengan benar. Terdapat kelemahan pada latihan *approach shot* yaitu tidak adanya sasaran yang ditentukan baik menyilang atau lurus.

Berdasarkan uraian diatas diduga ada pengaruh yang positif selama 16 kali *treatment* terhadap peningkatan kemampuan *volley* pada pemain tenis klub Phapros Semarang Tahun 2015..

## 2.2 Hipotesis

Berdasarkan analisis kelebihan dan kekurangan dari bentuk latihan *approach shot* dan *two ball* terhadap kemampuan pukulan *volley* maka sebagai hipotesis penelitian ini adalah:

- 1.1.1 Ada pengaruh latihan *two ball* terhadap kemampuan *volley* dalam permainan tenis pada pemain tenis Klub Phapros Semarang Tahun 2015.
- 1.1.2 Ada pengaruh latihan *approach shot* terhadap kemampuan *volley* dalam permainan tenis pada pemain tenis Klub Phapros Semarang Tahun 2015

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Ada pengaruh latihan *two ball* terhadap kemampuan *volley* dalam permainan tenis pada pemain tenis Klub Phapros Semarang Tahun 2015.
- 5.1.2 Ada pengaruh latihan *approach shot* terhadap kemampuan *volley* dalam permainan tenis pada pemain tenis Klub Phapros Semarang Tahun 2015.
- 5.1.3 Dalam penelitian ini metode latihan *two ball* lebih baik dibandingkan metode latihan *approach shot* dalam meningkatkan kemampuan *volley*

#### **5.2 Saran**

Saran yang dapat diberikan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 5.2.1 Kepada pemain tenis Klub Phapros Semarang Tahun 2015 untuk meningkatkan kemampuan *volley* dapat digunakan latihan *approach shot* dan latihan *two ball*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Collins's, D.Ray & Huges, Patrick B. 1978.A. Comprehensive Guide to Sports Skill Test & Measurement.Charles Thomas Publisher.
- Jim Brown. 2007. Tenis Tingkat Pemula. Terjemahan Dian Ruslani. 2007 Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Jones, C., M. and Angela Buxton. 2009. Bandung: Pionir Jaya.
- Mukh Doyin, dan wagiran. 2009. Bahasa Indonesia Pengantar Penulisan karya ilmiah. Semarang : Unnes Press.
- Mochamad Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam olahraga. Jakarta: FPOK Ikip Semarang.
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rubianto Hadi. 2007. Ilmu Kepelatihan Dasar. CV Cipta Prima Nusantara
- Sarjono, dan Sumarjo. 2008. Bermain Tenis Lapangan. Semarang: Aneka Ilmu
- Sutrisno Hadi. 2004. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2015. Statistik Jilid 1. Yogyakarta: Andi Pelajar Offset.
- Universitas Negeri Semarang. 2014. Pedoman Penyusunan Skripsi. Fakultas ilmu keolahragaan.

