



**PENGARUH LATIHAN *VOLLEY FOREHAND* ANTARA  
METODE *POINT TARGET* DAN METODE *TARGET*  
TERHADAP KEMAMPUAN PENEMPATAN  
*VOLLEY FOREHAND***

(Studi Eksperimen Pada Pemain Tenis Putra Klub Phapros Tahun 2016)

**SKRIPSI**

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

oleh  
MOHAMMAD FAQIH  
6301412169  
**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Mohammad Faqih. 2016.** Pengaruh Latihan *Volley Forehand* Antara Metode *Point Target* dan Metode Target Terhadap Kemampuan Penempatan *Volley Forehand* pada Pemain Tenis Putra Klub Phapros Tahun 2016. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Soedjatmiko, M.Pd dan Dra. MM. Endang SR,M.S.

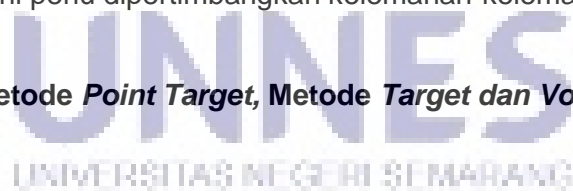
Permasalahan penelitian ini adalah, 1) Apakah ada pengaruh latihan metode *point target* terhadap kemampuan penempatan *volley forehand*. 2) Apakah ada pengaruh latihan metode target terhadap kemampuan penempatan *volley forehand*. 3) Manakah yang lebih baik antara latihan metode *point target* dan metode target terhadap kemampuan penempatan *volley forehand*.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Populasi penelitian berjumlah 10. Sampel penelitian ini adalah 10 pemain tenis putra Klub Phapros. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengolahan data dengan analisis data menggunakan *t-test* dengan signifikansi 5% dan d.b (N-1).

Hasil penelitian diperoleh hasil : 1) Nilai  $t_{hitung} = 2,449 < t_{tabel} = 2,776$ , maka tidak ada pengaruh latihan metode *point target* terhadap kemampuan penempatan *volley forehand*. 2) Nilai  $t_{hitung} = 1,835 < t_{tabel} = 2,776$ , maka tidak ada pengaruh latihan metode target terhadap kemampuan penempatan *volley forehand*. 3) Tidak ada pengaruh antara metode *point target* dan metode target terhadap kemampuan penempatan *volley forehand*. 4)  $t_{hitung}$  metode *point target* = 2,449 Lebih besar dibandingkan  $t_{hitung}$  metode target 1,835 maka metode latihan *point target* lebih baik dibandingkan dengan metode target.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *volley forehand* dengan metode *point target* dan metode target terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016. Saran bagi pelatih apabila akan memakai kedua metode ini perlu dipertimbangkan kelemahan-kelemahannya.

**Kata Kunci: Metode *Point Target*, Metode *Target* dan *Volley Forehand***



## ABSTRACT

**Mohammad Faqih. 2016.** Effect of Exercise Forehand Volley Between Method and Method of Target Point Target Capabilities Against Forehand Volley Placement on Men's Tennis Players Clubs Phapros Year 2016. Thesis. Sports Coaching Education Department of the Faculty of Sport Science, State University of Semarang. Supervising Soedjatmiko, M.Pd and Dra. MM. Endang SR, M. S.

The problem of this research is, 1) Is there a method of exercise influence on the ability of the target point placement forehand volley. 2) Is there any effect on the ability of exercise target method placement forehand volley. 3) Which is better between training method and the target point of the target method placement capability forehand volley.

This study is a quantitative research by using experimental methods. The study population numbered 10. The sample was 10 men's tennis players Phapros Club. The sampling technique using total sampling technique. Data processing techniques to data analysis using t-test with 5% significance and d.b (N-1).

The research results: 1) The value  $t_{count} = 2.449 < t_{table} = 2.776$ , then there is no point method targets the effects of exercise on the ability of placing a forehand volley. 2) The value  $t_{count} = 1,835 < t_{table} = 2.776$ , then there is no effect on the ability of exercise target method placement forehand volley. 3) There is no point method pengaruh between the target and the target method placement capability forehand volley. 4)  $t_{count}$  methods point target = 2.449 More than 1,835  $t_{count}$  target method then the method of training the target point better than the target method.

Based on the results of this study concluded that there was no significant influence of exercise forehand volley with a target point method and the method targets the placement capability forehand volley at Club men's tennis player Phapros Year 2016. Suggestions for coaches when will use both of these methods need to be considered weaknesses.

**Keywords: Method of Point Target, Target and Method Forehand Volley**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul :

**“Pengaruh Latihan Metode *Volley Forehand* Antara Metode *Point Target* dan Metode *Target* Terhadap Kemampuan Penempatan *Volley Forehand* Pada Pemain Tenis Putra Klub Phapros Tahun 2016”.**

Disusun oleh :

Nama : Mohammad Faqih


NIM : 6301412169

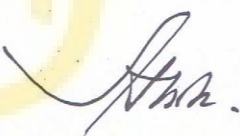
Jurusan/prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal 23 AGUSTUS 2016 oleh :

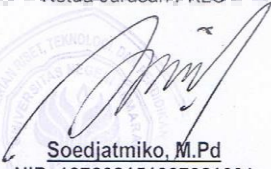
Pembimbing I

Pembimbing II

  
Soedjatmiko, M.Pd  
NIP. 197208151997021001

  
Dra. M.M. Endang Sri Retno, M.S.  
NIP. 195501111983032001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan PKLO

  
Soedjatmiko, M.Pd  
NIP. 197208151997021001

## PENGESAHAN

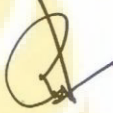
Skripsi atas nama Mohammad Faqih. NIM 6301412169. Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Pengaruh Latihan *Volley Forehand* Antara Metode *Point Target* dan Metode *Target* Terhadap Kemampuan Penempatan *Volley Forehand* Pada Pemain Tenis Putra Klub Phapros Tahun 2016. Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : SELASA  
Tanggal : 6 SEPTEMBER 2016

Panitia Ujian

Ketua  
  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196403201984032001

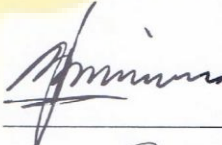
Sekretaris

  
Drs. Rubianto Hadi, M.Pd  
NIP. 196302061988031001

Dewan Penguji

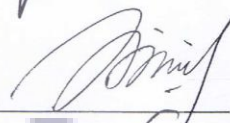
1. Sri Haryono, S.Pd., M.Or  
NIP. 196911131998021001

(Ketua)



2. Soedjatmiko, M.Pd  
NIP. 197208151997021001

(Anggota)



3. Dra. M.M Endang Sri Retno, M.S  
NIP. 195501111983032001

(Anggota)



UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Mohammad Faqih  
NIM : 6301412169  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Metode *Volley Forehand* Antara Metode *Point Target* dan Metode *Target* Terhadap Kemampuan Penempatan *Volley Forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016".

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

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

Semarang, Agustus 2016  
Yang menyatakan,



Mohammad Faqih  
NIM. 6301412169

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

“Hidup adalah perjuangan yang harus dimenangkan, rintangan yang harus dihadapi dan anugerah yang harus disyukuri”. (Merry Riana)



### PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tuaku Bapak Mujo dan Ibu Kusniati

Kakakku Nur Amalia K, Adek-adekku Mohammad

Nur Huda dan Shoffan Alamsyah

Teman-teman BEM FIK dan IMORI

Teman-teman PKLO angkatan 2012

Almamater FIK UNNES.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas limpahan rahmat, taufiq, dan hidayahNya, sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Metode *Volley Forehand* Antara Metode *Point Target* dan Metode Target Terhadap Kemampuan Penempatan *Volley Forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016“ dapat terselesaikan.

Keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini atas dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, dengan tulus dan rendah hati penulis sampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memfasilitasi selama peneliti mengikuti pendidikan.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan semangat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Soedjatmiko, M.Pd dan Ibu Dra. MM. Endang SR, M.S, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan moral sehingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Segenap dosen FIK Universitas Negeri Semarang atas bekal ilmu, bimbingan, dan saran-saran yang berguna dalam proses penyusunan skripsi.
6. Bapak Winarto, selaku ketua Badan Olahraga Phapros dan Bapak Yoyok Prasetyo Selaku pelatih Klub tenis PHapros yang telah memberikan ijin penelitian.



7. Seluruh pemain tenis yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu selama pelaksanaan penelitian.
8. Rekan-rekan seperjuangan FIK jurusan PKLO Universitas Negeri Semarang atas saran-saran dan kerjasamanya.

Atas bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan, semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Penulis telah berusaha sebaik-baiknya dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, sehingga penulis berharap semoga skripsi ini memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, Agustus 2016

Penulis



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
3.1. Jenis Dan Desain Penelitian .....	30
3.2. Variabel Penelitian.....	31
3.3. Populasi, Sampel, Dan Teknik Penarikan Sampel .....	31
3.4. Instrumen Penelitian.....	32
3.5. Rancangan Penelitian.....	34
3.6. Teknik Pelaksanaan Penelitian .....	35
3.7. Prosedur Penelitian .....	37
3.8. Analisis Data .....	38
3.9. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	40
4.1.1 Deskripsi Data.....	40
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis Hipotesis .....	41
4.1.2.1 Uji Normalitas Data .....	41
4.1.2.2 Uji Homogenitas .....	42
4.1.3 Uji Hipotesis.....	43
4.1.3.1 Hipotesis Pertama .....	43
4.1.3.2 Hipotesis Kedua .....	44
4.1.3.3 Hipotesis Ketiga .....	45
4.1.3.4 Hipotesis Keempat .....	46
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	47
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>50</b>
5.1 Simpulan .....	50
5.2 Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>

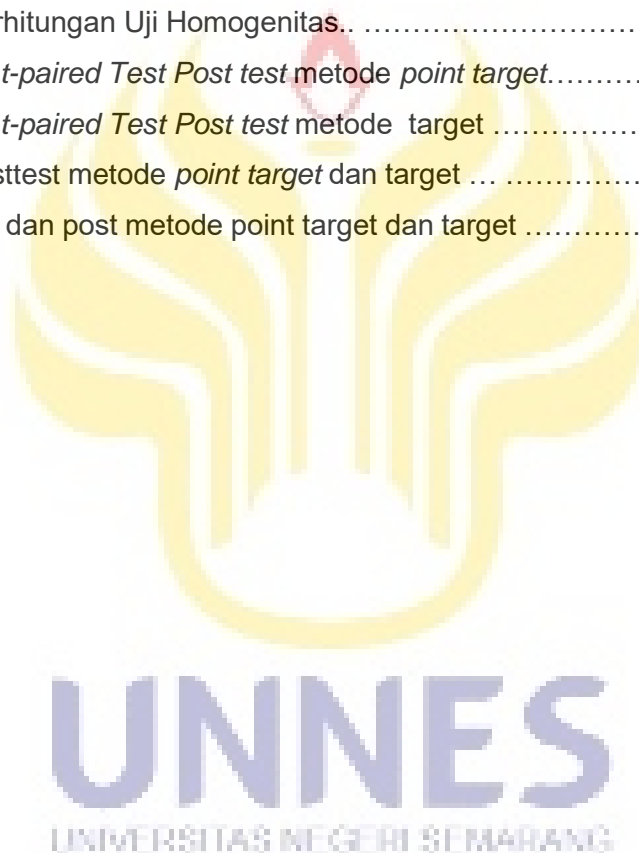
## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
2.1 Lapangan Tenis .....	10
2.2 Cara Melakukan Pukulan <i>Volley Forehand</i> .....	15
2.3 Cara Memegang Raket <i>Eastern</i> dan <i>Continental</i> .....	17
2.4 Cara Memegang Raket <i>Western</i> .....	17
2.5 Sikap Berdiri .....	18
2.6 Ayunan ke Belakang .....	19
2.7 Ayunan ke Depan.....	20
2.8 Langkah Kaki.....	21
2.9 Gerakan Lanjutan.....	22
2.10Metode Point target.....	25
2.11Metode Target.....	26
2.12 Kerangka Berpikir .....	27
3.1 Instrumen Test Volley Optional.....	34
3.2 Desain Penelitian.....	35



## DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
3.1 Nilai Validitas Instrumen.....	32
3.2 Nilai Reabilitas Instrumen .....	33
4.1 Deskriptif Statistik.....	41
4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data.. ..	42
4.3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.. ..	42
4.4 Hasil Uji <i>t-paired Test Post test metode point target</i> .....	43
4.5 Hasil Uji <i>t-paired Test Post test metode target</i> .....	44
4.6 t-test posttest metode <i>point target</i> dan target ... ..	45
4.7 t test pre dan post metode <i>point target</i> dan target .....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran – Lampiran .....	54
1. Data Hasil Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) .....	55
2. Data Hasil Peringkat dan Pembagian Kelompok.....	56
3. Hasil Pemasangan Sebelum Dilakukan Perlakuan atau <i>Treatment</i> .....	57
4. Data Hasil Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) .....	58
5. Data Hasil <i>Pre</i> dan <i>Post test</i> Antara Metode <i>Point target</i> dan target.....	59
6. Output Data .....	60
7. Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing .....	63
8. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing.....	64
9. Surat permohonan Ijin Penelitian .....	65
10. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian .....	66
11. Program Latihan .....	67
12. Dokumentasi Penelitian .....	72



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pengertian olahraga menurut Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005: 2) Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga sangat dibutuhkan oleh masyarakat baik dari kalangan anak-anak, remaja dan tua, karena olahraga mempunyai makna tidak hanya memperoleh kesehatan, tetapi lebih dari sekedar kesehatan. Setiap orang memiliki tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan aktivitas olahraga. Ada yang bertujuan hanya untuk mengisi waktu luang, pendidikan, bisnis, refreshing dan ada juga yang bertujuan sebagai prestasi. Banyak cabang – cabang olahraga di era modern ini, salah satunya adalah olahraga tenis lapangan.

Tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer, karena olahraga ini banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat di Indonesia. Tennis adalah jenis olahraga yang mencakup aspek – aspek teknis tertentu. Untuk dapat bermain tenis, baik pemain amatir maupun bagi pemain profesional, pemain harus dituntut untuk menguasai teknik – teknik memukul bola, langkah, serta gerakan tubuh yang sesuai. Untuk bermain tenis yang baik seorang petenis harus dituntut menguasai teknik dasar pukulan, supaya tercapai latihan yang benar – benar teratur ( Magethi, 1990: 3 ). Setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam bermain tenis, misalnya ada yang bertujuan untuk

memperluas pergaulan, memperbanyak teman, rekreasi, kesehatan, tidak sedikit pula dari mereka ada yang berusaha untuk memperoleh prestasi.

Permainan tenis lapangan memiliki beberapa teknik dasar pukulan, antara lain: *forehand*, *backhand*, *serve*, *volley*, *smash*, dan *lob*. Kegembiraan bermain tenis tergantung usaha atlet untuk menguasai empat pukulan dasar yaitu: *serve*, *forehand drive*, *backhand drive*, dan *volley* (Schraff, 1981 : 24) sedangkan teknik dasar pukulan tenis lapangan menurut B. Yudoprasetyo (1971 :43) pukulan – pukulan dalam permainan tenis digolongkan dalam tiga golongan, yakni: *groundstroke*, *volley*, *overhead stroke*.

Dalam permainan tenis ada berbagai macam pukulan yang bisa untuk menyerang dan mendapatkan *point*. Salah satu jenis pukulan tenis adalah *volley*. *Volley* adalah sebuah pukulan yang dilakukan sebelum bola menyentuh tanah (C.M Jones dan Angela Buxton, 2009 :36).

Ada beberapa Klub tenis yang ada dikota Semarang, salah satunya adalah Klub Phapros Semarang. Klub tenis Phapros adalah salah satu klub tenis yang terletak di Jalan Simongan No 13 Kota Semarang. Latihan klub tenis ini berada di lapangan tenis daerah Phapros Semarang. Kegiatan klub tenis Phapros merupakan suatu wadah yang digunakan untuk menampung bibit-bibit pemain tenis putra dan putri seluruh pegawai, karyawan yang bekerja di Pabrik Phapros Semarang dan umum. Kegiatan ini banyak mendapatkan manfaat yang baik untuk perkembangan anak, kebugaran jasmani anak, ajang *refresing* anak, ada juga yang memanfaatkan latihan ini untuk mendapatkan prestasi. Klub Phapros Semarang melakukan latihan rutin yang dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu pada pukul 15.30 – 17.30 WIB kecuali hari Minggu jadwal latihan mulai pukul 07.00-11.00 WIB. Fenomena atau kejadian yang ada adalah kurang



maksimalnya kemampuan penempatan pukulan *volley* pada pemain tenis putra saat melakukan pukulan *volley*, terutama pada pukulan *volley forehand*. Hal ini dapat disebabkan karena metode teknik *drill* saat melakukan latihan dan kemampuan diri dari petenis saat melakukan latihan pukulan *volley forehand* perlu diperbaiki supaya pukulannya menjadi akurat dan tepat sasaran.

Tujuan utama dari latihan adalah membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya agar maksimal, untuk mencapai hal itu ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu : (1) latihan fisik, (2) latihan tehnik, (3) latihan taktik, (4) latihan mental (Harsono, 1988:100). Latihan yang diberikan adalah latihan teknik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kordinasi gerak dan kekuatan. Seperti biasanya, petenis melakukan pemanasan terlebih dahulu, setelah itu petenis diberikan materi pukulan *volley*. Pukulan *volley* lebih sulit dari pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand* karena membutuhkan kekuatan pergelangan tangan, genggam raket dan lengan tangan yang kuat serta *reflex* yang lebih cepat ( Lardner R, 2013: 51).

Berdasarkan pengamatan di klub tenis Phapros, ditemukan beberapa kesalahan pada atlet saat melakukan pukulan *volley forehand*. Kesalahan pada saat memukul pukulan *volley forehand* banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor, salah satunya adalah metode latihan yang digunakan. Untuk membenahi kesalahan-kesalahan pada saat melakukan pukulan *volley* dibutuhkan metode yang tepat dan efektif guna memperoleh kemampuan pukulan *volley* yang baik. Terdapat beberapa metode yang dapat digunakan pelatih untuk melatih para atlet dalam penguasaan kemampuan pukulan *volley*. Menurut Brown J ( 2007: 74-86) beberapa metode cara melatih pukulan *volley* adalah sebagai berikut: 1) *Volley* Bayangan, 2) Pukulan *Volley* Sarung Tangan *Baseball*, 3) Tangkapan Raket, 4)

Melemparkan Bola pada Pukulan *Volley*, 5) Pukulan *Volley* dengan Kembali ke Dinding, 6) *Volley* Berurutan, 7) *Volley* 2 lawan 1, 8) *Volley* dengan sasaran, 9) *Volley* Maju, 10) *Volley* berurutan dengan Mitra Latih, 11) Pertahankan Daerah Atlet, 12) *Volley-Volley* ke Atas, 13) Tiga Sekawan, 14) *Volley* Tangan di Belakang, 15) *Volley* Dinding, 16) Menang *Volley*. Pada umumnya pelatih menerapkan metode latihan *volley* dengan menggunakan metode terus menerus, sehingga atlet merasa bosan, jenuh dan kurang efektif untuk diterapkan. Selain metode yang digunakan para petenis juga membutuhkan motivasi atau impuls agar petenis semangat dan giat dalam berlatih, maka sangat menarik dilakukan suatu penelitian guna memperoleh jawaban secara empiris mengenai pengaruh latihan *volley forehand* antara metode *point target* dan metode target terhadap kemampuan penempatan pukulan *volley forehand*.

Metode *point target* yaitu latihan pukulan *volley forehand* dengan cara *drill*, yaitu petenis memukul bola yang diumpan oleh pelatih dan lapangan didesain dengan menggunakan target, disetiap target diberi *point* yang berbeda-beda. Petenis akan mengarahkan bola dari target yang terdekat dengan net maupun jauh dari net sesuai dengan target yang sudah di pasang, tujuannya agar atlet dapat menempatkan bola ke sasaran yang sudah di beri target dan *point*. Setiap petenis akan dicatat hasil atau perolehan *point* yang di dapat. Penggunaan *point* ini ditujukan agar petenis bersemangat untuk bisa mendapatkan *point* yang tinggi dan bola dapat ditempatkan sesuai dengan sasaran yang dituju. Pemberian *point* juga secara tidak langsung memberikan penilaian kepada petenis terhadap kemampuannya dalam menempatkan bola kesetiap target. Adanya iming-iming pemberian bonus atau hadiah untuk memancing dan mendorong atlet dalam

meperlihatkan penampilan yang luar biasa ulet, gigih dan pantang menyerah (Singgih, 2008: 51).

*Metode target* yaitu latihan pukulan *volley forehand* dengan cara drill, yaitu petenis menukul bola yang diumpun oleh pelatih. Petenis akan mengarahkan bola ke target yang sudah dipasang sesuai dengan ketentuan yang di instruksikan oleh pelatih atau pengumpun, dari arah terdekat net yaitu depan, tengah, samapi dengan sasaran yang berada dibelakang atau *baseline*.

Pelaksanaannya latihan *volley forehand* antara metode *point target* dan metode target terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016 diikuti oleh 10 petenis putra, 5 pemain tenis putra menggunakan metode latihan *point target* dan 5 pemain putra menggunakan metode latihan target saat melakukan latihan pukulan *volley forehand*. Latihan pukulan *volley forehand* dilakukan 3 kali dalam satu minggu, setiap hari selasa, Kamis dan Sabtu, mulai pukul 15.30 – 17.30 WIB. Latihan kedua metode ini juga mengajarkan latihan *ready position*, *foot step* dan *impact* setiap petenis.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *volley forehand* antara metode *point target* dan metode *target* terhadap kemampuan penempatan pukulan *volley forehand* pada Pemain Tenis Putra klub Phapros Tahun 2016”. Dari penjelasan di atas, peneliti mengambil beberapa alasan untuk meneliti judul tersebut sebagai berikut :

1. Pukulan *Volley* sangat penting dalam permainan ganda maupun tunggal, dimana sebagian besar *point* dimenangkan atau hilang di net.
2. Latihan *volley forehand* dengan metode *point target* dalam melakukan pukulan *volley forehand* sehingga menghasilkan pukulan yang maksimal dan tepat sasaran.

3. Latihan *volley forehand* dengan metode *target* dalam melakukan pukulan *volley forehand* sehingga menghasilkan pukulan yang tepat sasaran.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Sesuai dengan judul di atas maka timbul suatu pemikiran bagi peneliti untuk meneliti masalah antara lain :

1. Teknik pukulan *volley forehand* teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan tenis.
2. Pukulan *volley forehand* merupakan pukulan yang sangat penting karena tepat dan akuratnya pukulan akan memberikan efek.
3. Pukulan *volley forehand* dapat digunakan untuk menyerang dan bertahan.
4. Untuk menghasilkan pukulan *volley forehand* yang baik perlu metode latihan yang tepat.
5. Latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah variasi latihan dengan menggunakan metode *point target* dan metode *target* untuk meningkatkan kemampuan penempatan pukulan *volley forehand* pada petenis klub Phapros Tahun 2016.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas diperoleh beberapa masalah yang ada, peneliti perlu adanya pembatasan masalah supaya pembahasan permasalahan tidak meluas, lebih fokus dan tidak membingungkan, maka perlu adanya penentuan pembatasan masalah yang akan dicapai untuk mendapatkan informasi mengenai kemampuan pukulan *volley forehand* pemain tenis putra Klub Phapros Semarang Tahun 2016.

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berfokus pada variasi metode latihan terdahulu dengan cara memberikan latihan pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016.
2. Peneliti melakukan pengujian, pengkajian dan penelitian metode latihan *point target* dan metode latihan target terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016.
3. Metode yang digunakan sebagai perlakuan dalam penelitian ini dengan menggunakan latihan metode *point target* dan metode target.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan alasan pemilihan judul, maka munculah permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *volley forehand* dengan metode *point target* terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016?
2. Apakah ada pengaruh latihan *volley forehand* dengan metode target terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016?
3. Apakah ada pengaruh antara latihan *volley forehand* dengan metode *point target* dan metode target terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016?
4. Metode mana yang lebih baik antara metode latihan *point target* dan metode latihan target terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang tercantum diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *volley forehand* dengan metode *point target* terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros tahun 2016.
2. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *volley forehand* dengan metode *target* terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros tahun 2016.
3. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara latihan *volley forehand* dengan metode *point target* dan metode *target* terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros tahun 2016.
4. Untuk mengetahui metode latihan mana yang lebih baik antara metode *point target* dan metode *target* terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis Klub Phapros Tahun 2016.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan sebagai referensi, ilmu pengetahuan dan kepelatihan khususnya bidang tenis untuk meningkatkan prestasi petenis. Menambah ilmu pengetahuan mengenai olahraga tenis khususnya pengaruh latihan metode *point target* dan metode *target* terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* dalam bermain tenis.

### 1.6.1 Manfaat Praktis

Dapat dijadikan sebagai acuan bagi atlet, pelatih, guru olahraga tentang pengaruh dan perbedaan metode mana yang lebih baik dan efektif antara metode latihan *volley forehand point target* dan metode latihan *volley forehand target* terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* .



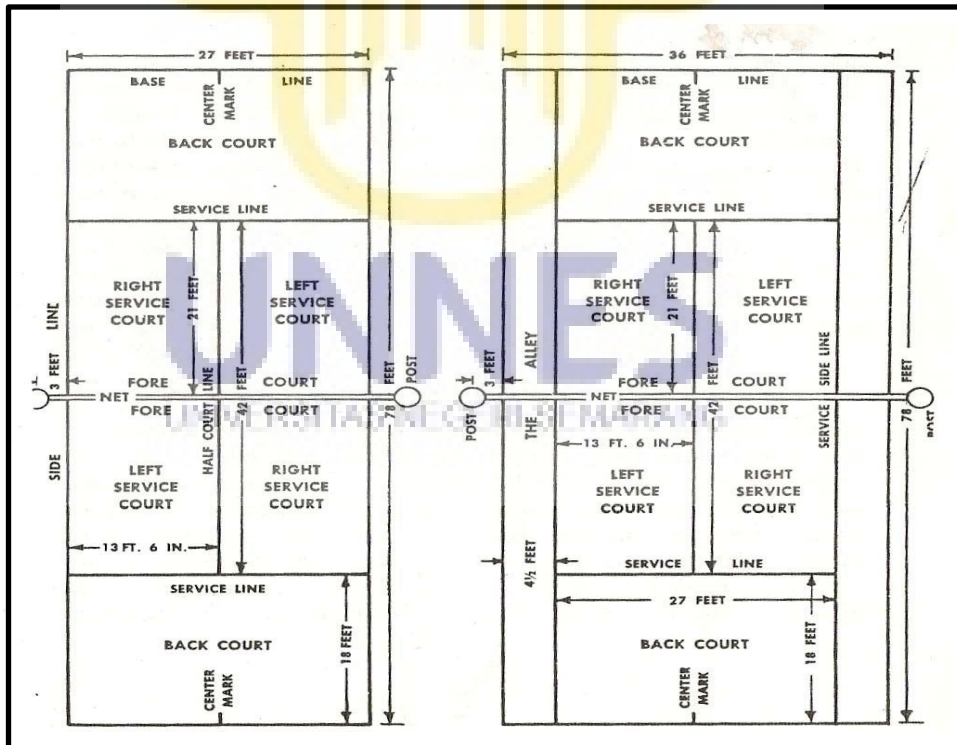
## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Olahraga Tenis

Tenis adalah salah satu cabang olahraga permainan bola kecil. Tenis adalah olahraga jaring (net) dan raket, yang dimainkan oleh dua pemain (*single*=tunggal) satu dengan lain berhadapan, atau empat orang pemain (*double*=ganda) yang bermain dua lawan dua. Untuk permainan tunggal atau single, lapangan berukuran panjang 78 kaki, lebar 27 kaki, dan di tengah dipisahkan oleh sebuah jaring (net) yang di bagian tengahnya setinggi 3 kaki dan pada bagian dekat tiangnya setinggi 3 kaki 6 inci. Seperti gambar berikut ini:



Gambar 2.1 Lapangan tenis tunggal dan ganda  
Sumber : Scharff. 1981. p. 7



Garis batas sebelah menyebelah pinggir disebut garis pinggir sedangkan garis batas lain disebut *base line* (baca: beis lain). Pada kedua belah jarring, pada jarak 21 kaki dan sejajar dengan jaring itu terdapat garis yang dinamai *service line* (Scharff, 1981: 6). Garis pada bagian tengah bernama *half court* atau *center service line* dan membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar, tiapnya disebut *service court*. Jadi seluruh lapangan untuk permainan single terbagi atas enam bidang, empat *service court* dan dua *back court*. Garis pendek yang menatleti pertengahan dari *base line* disebut *center mark*. Lapangan tenis secara garis besar dibagi menjadi empat, yaitu *Grass Court* (lapangan rumput), *Hard Court* (Lapangan Semen), *Clay Court* (Lapangan tanah liat) dan *Indoor* (Sarjono, 2008:5).

### 2.1.2 Teknik Dasar Tenis

Ada beberapa prinsip dasar yang harus dikuasai dalam bermain tenis (Magethi B, 1990: 31). Menurut Yudoprasetyo (1981: 43-44) mengatakan bahwa pukulan – pukulan dalam permainan tenis digolongkan dalam tiga golongan, yakni : *ground stroke*, *overhead stroke* dan *volley*. Tergolong dalam *groundstroke* adalah *drive*, *lob*, *drop shot* dan *half volley*. Tergolong dalam *overhead stroke* adalah *serve* dan *smash*. Tergolong dalam *volley* adalah *volley biasa*, *drop volley*, *volley drive* dan *lob volley*.

### 2.1.3 Pukulan Volley

*Volley* berasal dari istilah bahasa Perancis, yakni *Volee*, yang berarti beterbangan. Demikianlah *volley* berarti pukulan terhadap bola yang sedang melayang, sebelum jatuh dalam lapangan (Yudoprasetyo, 1971: 43). *Volley* adalah suatu cara memukul sebelum bola mantull di lapangan, pada umumnya terjadi di

wilayah dekat net. Dalam pertandingan internasional dewasa ini *volley* sama penting dengan *groundstroke*, bahkan *volley* dianggap lebih penting dari pukulan lainnya (Lardner, 2013: 51). Ada 2 kondisi yang menyebabkan dilakukannya pukulan *volley*. Pertama adalah ketika atlet harus maju ke depan net untuk mengembalikan pukulan dan tidak memiliki kesempatan untuk pukulan berikutnya. Kedua adalah ketika atlet bermain dengan agresif dan bernafsu untuk mengakhiri sebuah point dengan memukul bola jauh dari jangkauan lawan atlet dari posisi menyerang didepan net (Brown J, 2007: 69). Pukulan *volley* sangat penting dalam permainan ganda, dimana sebagian besar *point* dimenangkan atau hilang di net. Baik dalam permainan tunggal maupun ganda, pukulan *volley* yang baik dapat memperbaiki posisi atlet dilapangan dan bergerak masuk untuk melakukan pukulan yang akan membuat atlet menang (Brown J, 2007: 69). *Volley* memang lebih sulit daripada *groundstroke* karena menuntut kekuatan pergelangan tangan dan lengan yang lebih besar serta refleks yang lebih cepat. Tetapi *volley* merupakan suatu pukulan yang jika dilatih dengan tekun akan semakin terasa mudah. Jika atlet memiliki keyakinan terhadap pukulan ini, atlet akan melakukannya dengan baik (Lardner, 2013: 51).

Tergolong dalam *volley-volley* adalah *volley* baisa, *drop volley*, *volley drive* dan *lob volley* (Yudoprasetyo, 1971: 43). Ada beberapa macam pukulan *volley*, yaitu: 1) *Volley forehand*, pukulan pada bola tidak dikenakan seperti pada *forehand drive* dengan sedikit ayunan belakang yang pendek dan tidak ada lanjutannya. Bola hanya didorong dan kepala raket ditarik ke belakang dengan siku agak ditekuk dan pergelangan seperti sikap memukul (Scharff, 1981: 71). 2.) *Volley Backhand*, arah dan sudut dari pada *backhand volley* dapat dikontrol dengan letak kaki kiri dan dengan mengatur saat benturan. Bagi pukulan *volley*, lurus menurut

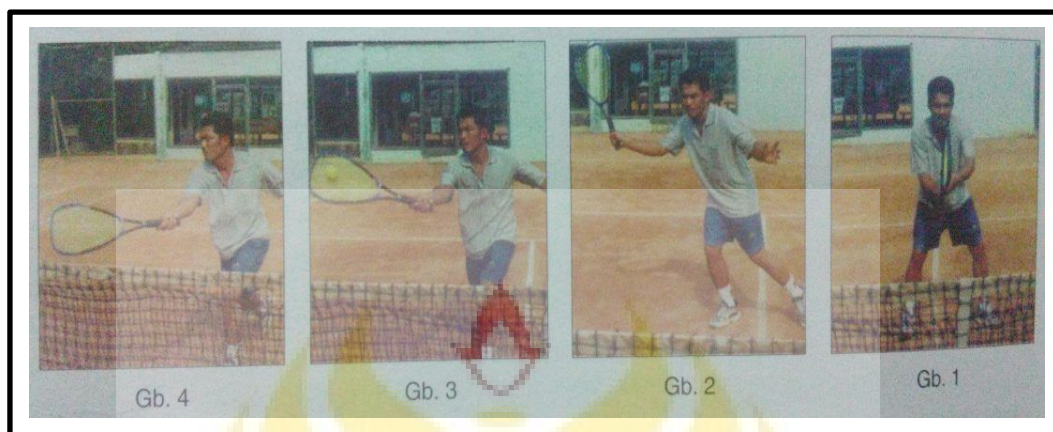
lapangan, benturan harus sejajar dengan net dan tepat dimuka badan. Kaki kiri juga harus sejajar dengan net dan langsung dibelakang yang kanan, pukulan bola agak lebih dahulu dari pada pukulan lurus dan sekaligus kaki belakang bergeser ke depan. *Volley Backhand* dimainkan seperti dengan *forehand*, hanya prosedurnya berlawanan ( Scharff, 1981: 76). 3) *Half Volley*, di daerah lapangan tengah, pemain akan menemukan bahwa ia tidak cukup dekat ke bola untuk memainkan *volley* dan terpaksa memainkan tembakan sekedar mencegah bola menyentuh tanah untuk kedua kalinya, yang disebut *half volley* ( Magethi, 1990: 134). *Half Volley* adalah suatu pukulan darurat yang harus dihindarkan semua petenis pemula, karena pukulan ini memerlukan timing yang amat cermat dan sentuhan yang tepat. Dalam *half volley* bola dipukul segera setelah bola melambung dari permukaan tanah, yakni kira-kira pada ketinggian 20 cm dari tanah. Hanya sedikit petenis yang mau melakukan *half volley* ini, tetapi mereka sedang bergerak maju ke arah net dan terpaksa memukul bola yang mendarat terlalu jauh di depan mereka. Pukulan *half volley* memerlukan *timing* yang amat cermat dan sentuhan yang tepat ( Lardner, 2013: 57). 4) *Lob volley* merupakan tembakan yang biasanya digunakan oleh atlet atau lawan yang dekat di net dan saling melakukan *volley*. Lebih mengandung unsur kejutan daripada mencoba untuk melakukan *volley* biasa, jika dimainkan cukup tinggi dapat merupakan tembakan yang mematikan. Gunakan teknik yang biasa digunakan untuk *volley* dasar tetapi perkuat genggaman pergelangan tangan, dan buka muka raket pada saat tumbukan dengan bola, untuk membuat bola cukup tinggi diatas kepala lawan ( Magethi, 1990: 145). Berhasilnya satu *lob* (*forehand*, *backhand*, dan *volley*) tidak terletak pada kecepatan dan kerasnya pukulan, tetapi pada sentuhan dan rasa pada waktu raket mengangkat bola ( Scharff , 1981: 83-84). 5) *Stop Volley*, sangat

efektif untuk membuat kejutan terhadap lawan sehingga mati langkah. Gunakan teknik *volley* dasar, dengan *forehand* atau dengan *backhand*, tetapi perkuat pergelangan tangan dan buka muka raket pada saat *impact* dengan bola untuk menambah *backspin*. Kurangi ayunan tambahan, agar bola jatuh dekat net. ( Magethi, 1990: 143-144). 7) *Volley Rendah (Low Volley)*, Scharff (1981: 77) mengatakan Pada *volley shot* yang rendah, jangan lupa mengangkat bola diatas net dan ini berarti bahwa atlet harus memukul dari bawah. Jika atlet harus merendahkan raket untuk memukul bola rendahkanlah seluruh raket – gagangnya dan kepalanya. Jangan hanya kepalanya saja”. Dari posisi *ready* bergeraklah ke depan dengan cepat untuk menjangkau bola dengan baik pada posisi depan atlet ( Magethi, 1990: 142). 8) *Drive Volley*, sangat berguna untuk melakukan serangan balik terhadap pukulan pengembalian lawan yang tinggi. Daripada menunggu dengan berdiri diam di belakang, menunggu bola memantul, bergeraklah ke depan dengan cepat dan pukul sebagai *drive volley* karena pukulan ini mempunyai ayunan lebih panjang dibandingkan *volley* normal, ( Magethi, 1990: 136)

#### **2.1.4 Teknik Pukulan *Volley Forehand***

*Volley* merupakan pukulan pada bola sebelum bola itu melambung. Pukulan ini dipakai terutama jika atlet bermain net, tujuan pertama dari seorang pemain yang menyerang. Biasanya disebut *finishing shot* atau pukulan penentu, karena maksud utamanya ialah memenangkan angka dan mengakhiri suatu *rally* ( rentetan bola) (Scharff, 1981: 70). Satu-satunya perbedaan antara pukulan *volley* seorang pemain pemula dengan pemain mahir adalah pada caranya menggenggam raket. Untuk atlet pemula pegangan pada saat *volley forehand*

adalah genggamannya *eastern forehand*, sedangkan untuk atlet lanjutan pegangan menggunakan *continental* (Brown J, 2007: 69).



Gambar 2.2 Cara melakukan pukulan *volley forehand*, Gb. 1) Sikap berdiri, Gb. 2) *Backswing*, Gb. 3) *Impact*, dan Gb. 4) *follow Through*.  
Sumber : Handono Murti. 2002. p.36

Berdasarkan gambar diatas, pada waktu bola dipukul oleh lawan, tarik raket atlet kearah mana bola diarahkan. Pada *volley*, tarik raketnya sejajar posisi bahu, untuk posisi siap (*ready position*) karena di *volley* kita tidak menggunakan *backswing*. Tetapi menggunakan transfer tenaga, dengan melangkah ke depan untuk menimbulkan tenaga pukul pada *volley* kita. Jangan terlalu kencang sebelum perkenaan, tetap *rileks*. Baru pada waktu bola menyentuh raket kencangkan pegangan raket atlet dan kendorkan kembali pegangan pada waktu *follow through*. Posisi raket sedikit terbuka, lakukan pemotongan bola sesuai tinggi rendahnya bola. Usahakan pukul bola diatas net, sehingga mengurangi resiko bola nyangkut di net. Lakukan *volley rileks*, jangan terburu-buru dan lakukan perkenaan bola dengan lembut. Sentuhan usahakan seperti kita menangkap bola yang dilemparkan teman kepada kita dengan tangan. Lakukan *follow through* pendek saja ( Handono Murti, 2002: 36). Jika atlet sudah dalam posisi siap untuk melakukan *volley*, maka yang harus diingat adalah biasakan mata selalu

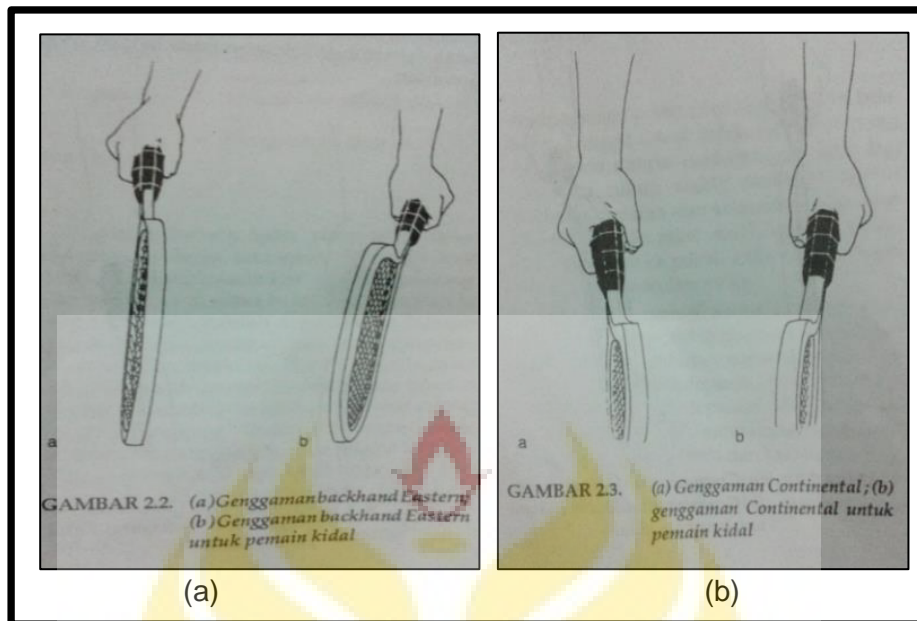
mengawasi bola dan latih juga lihat gerakan raket lawan untuk mengetahui arah kecepatan pukul lawan ( Handono Murti, 2002: 35-37).

Jika atlet baru belajar melakukan *volley*, cobalah untuk mempraktikkan dengan kawan tanpa menggunakan raket atlet dan lemparkan bola dari posisi untuk di *volley* kira-kira 7 - 8 feet ( 2 - 2,5 meter ) dari jarring (net), tangkaplah dengan raket dengan memainkannya pada titik kontak yang benar. Ingat ketinggian bola untuk di *volley* berada di antara lutut dan bahu, serta gerakan cepat di sini sangat penting ( Magethi, 1990: 35).

#### **2.1.4.1 Cara Memegang Raket**

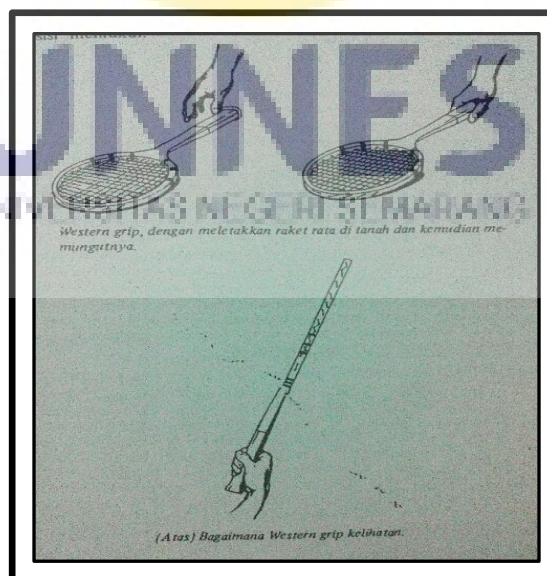
Berbagai cara memegang raket pemain tenis dapat diperhatikan dan akhirnya diketahui, bahwa pada garis besarnya ada tiga cara memegang raket, yakni cara memegang Amerika bagian timur (disebut *eastern grip*), cara memegang di Eropa (disebut *continental grip*) dan cara memegang di Amerika sebelah barat ( disebut *western grip*) ( Yudoprasetio, 1971: 13).

Scharff (1981: 71) mengatakan bahwa atlet harus memakai genggamannya untuk *forehand* dan *backhand volley* serupa dengan *forehand* dan *backhand drive*. Namun merubah dari genggamannya *forehand* dan *backhand* atau sebaliknya dapat diperoleh dengan latihan, pada *volley* perubahan ini harus bisa diperoleh dengan otomatis. Inilah yang menyebabkan banyak pemain memakai *continental grip*. Ini dapat dipakai untuk kedua macam pukulan karena mereka beranggapan tidak dapat merubah genggamannya cukup erat. Menerangkan cara menemukan *continental grip* adalah 1) Pegang Raket pada leher di tangan kiri ( tangan yang tidak digunakan untuk bermain). 2) Tempatkan bentuk seperti huruf V antara ibu jari dan telunjuk pada bagian atas raket, dan lipat jari-jari tangan mengelilingi pegangan raket ( Magethi, 1990: 47).



Gambar 2.3 Cara Memegang Raket: a) *eastern*, b) *continental*  
 Sumber: Brown J (2007:33-34)

Pegangan *Western* dilakukan dengan cara mengambil begitu saja raket yang terletak di lantai, pada pegangannya. Pegangan ini kurang menguntungkan untuk dipakai memukul bola rendah, *backhand* dan *volley backhand* (Soedjatmiko, 2010: 12).



Gambar 2.4 Pegangan *Western Forehand Grip*  
 Sumber : Scharff. 1981. p.28

Gunakan *eastern forehand grip* atau *continental grip* untuk melakukan *volley*, daripada *western forehand grip*, karena cenderung untuk menutup permukaan raket dan sering menghasilkan *volley* rendah yang merupakan problem khusus ( Magethi, 1990: 68)

#### 2.1.4.2 Sikap Berdiri

Pada tahap awal pada saat atlet berusaha membangun keyakinan untuk bermain net, dianjurkan untuk mengambil posisi kira-kira 7-8 feet ( 2-2,5 meter) dari net dan latihlah *volley* atlet dari posisi tersebut. Dari jarak tersebut mungkin atlet dapat mengatasi bola dengan bermacam-macam ketinggian ( Magethi, 1990: 68). Pada waktu menunggu bola, atlet harus membebankan berat tubuh pada ujung-ujung kaki dan siap untuk bergerak ke segala arah begitu lawan memukul bola. Cara ini memungkinkan atlet untuk menentukan kemana arah bola akan mendarat tepat pada saat lawan memukulnya (Lardner, 2013: 53). Perhatikan gambar 2.5 berikut ini :



Gambar 2.5 Sikap berdiri pada saat akan melakukan pukulan *volley forehand*  
 Sumber : <https://prasso.files.wordpress.com/2007/10/1.jpg> diunduh  
 13/09/2016, pk. 12.25



Sesekali di dekat net, sikap membungkuk rendah lebih baik dari pada setengah – setengah membungkuk, seperti dianjurkan untuk suatu drive. Ada bermacam-macam alasan untuk bersikap demikian. Pertama, jika kepala atlet rendah, maka patletngan atlet lebih rendah sehingga lebih mudah mengikuti jalan bola, atlet akan merasa lebih mudah untuk mengenai bola dengan bagian tengah raket, ini yang paling penting, jika mata sama tinggi dengan laju bola. Kedua, dari sikap membungkuk akan lebih mudah untuk bergerak atau meloncat lebih cepat ke kanan atau ke kiri. Ketiga, atlet dilindungi oleh net, jika bola dipukul keras. Posisi kaki yang terbaik ialah serupa dengan posisi kaki pada *forehand drive*. Kaki kiri harus didepan dan kaki kanan tepat di belakangnya sehingga keduanya kira-kira 90° dengan net ( Scharff, 1981: 72).

#### 2.1.4.3 Ayunan ke Belakang (*backswing*)

Pada pukulan *volley*, ayunan ke belakang menurut Scharff ( 1981: 72) Pada *forehand volley*, bola tidak dikenakan seperti *forehand drive* dengan sedikit ayunan belakang agak terbuka dari *forehand drive*. Begitu atlet melihat bola datang, ayunkan raket atlet ke belakang dengan tidak melebihi garis bahu dan sejajar dengan net.

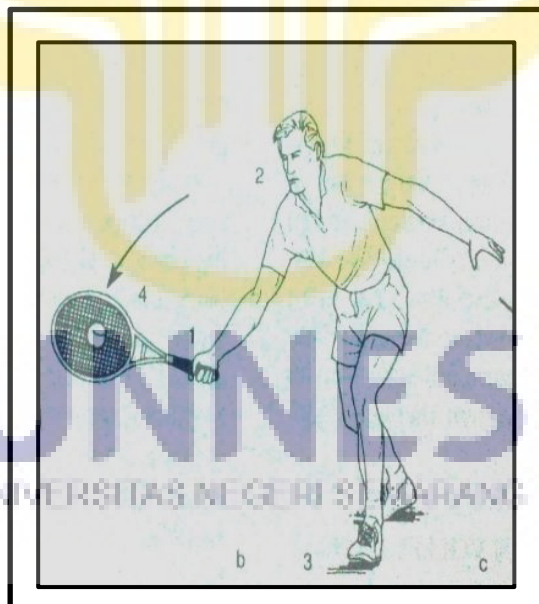


Gambar 2.6 Ayunan ke Belakang (Backswing)  
Sumber: Brown J. 2007. p. 70

Jika seorang pengamat berdiri di sisi yang berlawanan usahakan agar ia tidak dapat melihat raket atlet pada saat atlet melakukan *backswing* ( Brown J, 2007: 70). *Backswing* yang panjang tidak diperlukan, karena atlet pun tak punya waktu untuk melakukannya. Ayunan pendek ini memberikan control yang lebih besar terhadap raket atlet dan memperkecil kemungkinan terjadinya kesalahan (Lardner, 2013: 53). Perhatikan pada gambar 2.6 berikut ini :

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

Atlet harus menempatkan raket antara sisi *backhand* dan *forehand* . Berat badan atlet dicondongkan ke depan sehingga tumit hampir tidak menyentuh tanah. Tekuk lutut atlet hingga atlet dapat merasa nyaman ketika memukul. Membungkuklah sedikit ke depan dengan membungkukkan pinggang.



Gambar 2.7 Ayunan ke Depan (*Forward Swing*)  
Sumber: Brown J. 2007. p.70

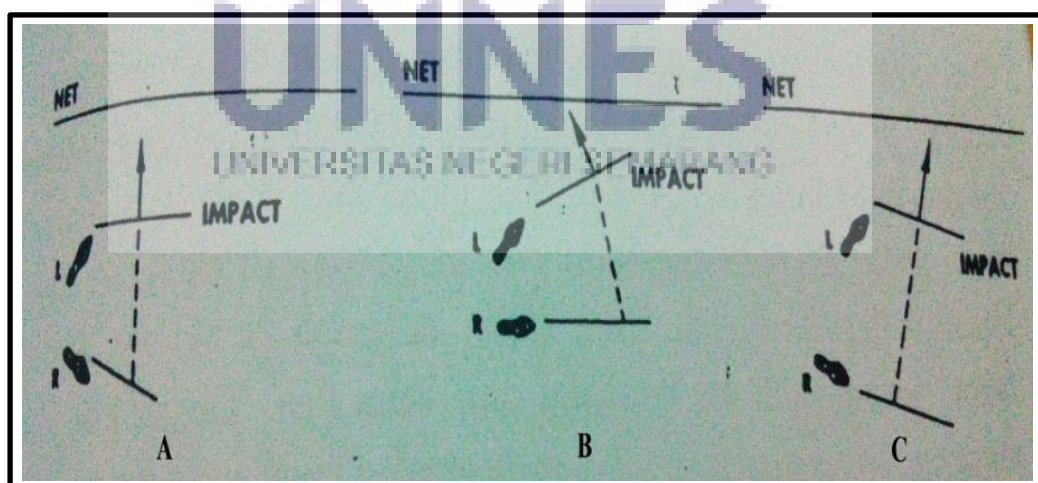
Saat bola mendekat atlet harus berada pada posisi melentur ke depan. Jika bola datang dari arah sisi kanan atlet, gunakan kaki kanan sebagai tumpuan dan maju ke arah dimana atlet akan memukul dengan menggunakan kaki kiri.

Konsentrasilah untuk bergerak maju bukan bergerak sepanjang net atau berbalik (Brown J, 2007: 70).

#### 2.1.4.5 Langkah Kaki (*Footwork*) dan Perkenaan Bola (*Impact*)

Dalam bermain tenis, hakekat *footwork* yang baik adalah mempersiapkan posisi badan, sehingga pemain dapat menyapu bola sebagaimana semestinya (Scharff, 1981: 33). *Footwork* yang baik menjamin *timing* yang jitu. Karenanya pemukul tidak terpaksa dilakukan dengan tergesa-gesa. Berat badan dipindahkan dari kaki kanan (kaki belakang) ke kaki kiri (kaki muka) pada pelaksanaan *forward swing* pada saat menyapu bola, dan karenanya bola mendapat tekanan (tenaga) tambahan, dengan *footwork* yang baik, bola dapat diarahkan lebih baik (Scharff, 1981: 34).

Agar pukulan kearah ketengah, bola harus dipukul tepat di depan kaki yang didepan. Kalau yang dikehendaki miring ke kiri, pukullah sedikit lebih dahulu dari pada untuk pukulan terus ke tengah. Untuk bola ke sebelah kanan, pukulan agak sedikit lebih lambat atau bola harus dikenakan sedikit jauh dari pada kaki kiri (Scharff, 1981: 73-74).



Gambar 2.8 Langkah kaki (*footwork*) dan *Impact*  
Sumber: Scharff. 1981. p.74

#### 2.1.4.6 Gerakan Lanjutan (*Follow Through*)

Jika atlet melangkah ke depan, tumpuan berat badan atlet harus berada pada kaki yang dekat dengan net. Turunkan bahu yang dekat dengan net, arahkan pukulan atlet jauh ke *backcourt* lawan atau menyudut sehingga lawan atlet terpaksa keluar dari posisinya. Lakukan gerakan lanjutan (*follow Though*) ke arah pukulan atlet, dan kembali ke posisi semula secepat mungkin untuk bersiap-siap terhadap pukulan berikutnya ( Brown J, 2007: 71).



Gambar 2.9 Gerakan Lanjutan ( *Follow Through*)  
Sumber: Brown J. 2007. p.70

#### 2.1.5 Metode Latihan Tennis

*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan. Sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan system tertentu, metodelis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga

semakin menghemat energy. Kian hari maksudnya ialah setiap kali, secara periodic, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya jadi bukan berarti harus setiap hari ( Hasono, 1988: 101). Menurut Fox ( dalam M. Sajoto, 1998: 150) mengatakan bahwa latihan dilakukan 3 atau 5 kali dalam seminggu, hendaknya dilakukan selama 4-8 minggu. Ketika latihan harus ada perubahan fisik dan sistem saraf. Latihan sebagai perubahan saraf yang terjadi sebagai hasil pengalaman dengan rangsangan di lingkungan latihan. Hal ini merupakan proses internal yang terjadi ketika ada perubahan dalam kinerja atlet ( George H. Sage, 1984:250). Hal ini yang berkaitan dengan latihan adalah memori. Kemampuan untuk mengingat tidak dapat dilanjutkan tanpa adanya memori. Memori mengacu pada ingatan dan pengambilan informasi ketika latihan. Apa yang dipertahankan ketika latihan sebelumnya dikatakan dipelajari, sedangkan apa yang tidak dipertahankan setelah latihan dikatakan dilupakan. Latihan dipelajari dengan tujuan agar dapat dilakukan di lain waktu. Maka dari itu pelatih harus peduli pada atlet tentang *retention* dan *forgeting*.

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) Latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) Latihan taktik, dan (d) latihan mental (Harsono, 1988: 100).

Menurut Harsono (dalam Rubianto Hadi,2007:56) membagi prinsip latihan ke dalam sepuluh prinsip yaitu : (1) prinsip beban lebih (*overload principle*), (2) prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individualisasi, (5) intensitas latihan, (6) kualitas latihan, (7) variasi dalam latihan, (8) lama latihan, (9) latihan relaksasi, dan (10) uji coba. Bila

salah satu prinsip latihan tidak dilaksanakan maka latihan akan diberikan atau dilakukan tidak akan mencapai atau menghasilkan prestasi yang optimal. Jadi, bentuk atau jenis latihan apapun dan cabang olahraga apapun, prinsip latihan harus diperhatikan dan diterapkan. Pelatih harus memiliki kemampuan untuk memotivasi atlet, agar atlet tertarik untuk berlatih yang selanjutnya mampu menerapkan hasil latihan dalam situasi kompetisi (Komarudin, 2015: 33).

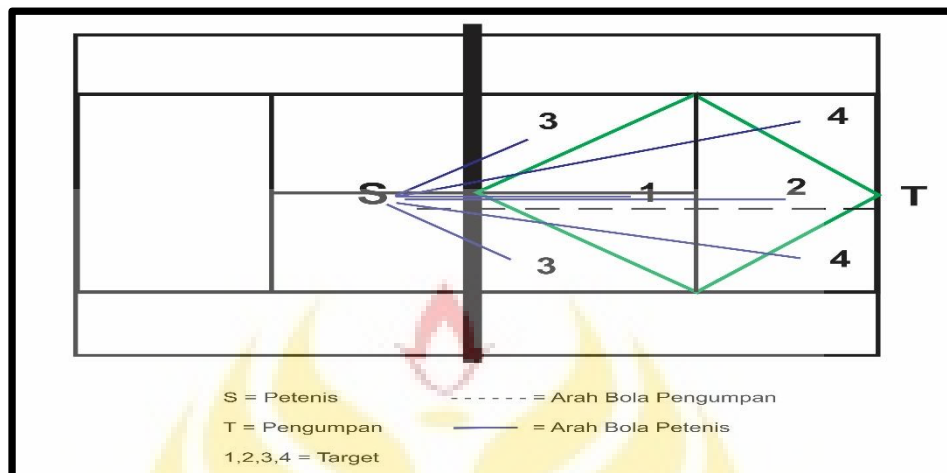
#### **2.1.5.1 Motivasi**

Motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan sesuatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu. Motivasi ada 2 macam, yaitu motivasi intrinsik adalah dorongan atau kehendak yang datangnya dari dalam diri seseorang dan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang diperoleh melalui dorongan orang lain. Salah satu penerapan dari motivasi ekstrinsik dalam olahraga adalah adanya iming-iming pemberian bonus atau hadiah jika seorang atlet mampu mencapai tujuan yang ditargetkan. Iming-iming tersebut merupakan rangsangan atau implus untuk mendorong atlet dalam memperlihatkan penampilan yang luar biasa ulet, gigih dan pantang menyerah. Pemberian hadiah atau bonus mempunyai dampak positif yaitu, atlet akan memperlihatkan penampilannya agar mencapai suatu hasil yang maksimal (Singgih, 2008: 47).

#### **2.1.5.2 Latihan *Volley Forehand* dengan Metode *Point Target***

Latihan *Volley* dengan menggunakan metode *Point Target* merupakan modifikasi latihan pukulan *volley* yang ditulis (Brown J, 2007: 79). Latihan *volley* dengan metode *Point Target* merupakan bentuk suatu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan penempatan pukulan *volley*, sebab dengan melakukan latihan pukulan *volley* pada sasaran yang di pasang dan

diberikan *point-point* tertentu disetiap sarasannya. Berikut adalah gambar lapangan dengan metode point target.



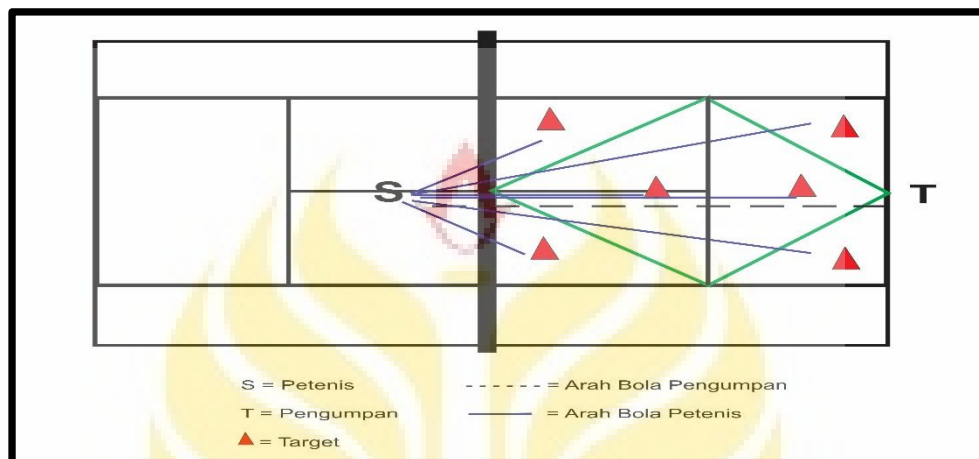
Gambar 2.10 Metode Latihan *Point Target*  
Sumber: Brown J. 2007. p.79

Pelaksanaan latihan *volley* dengan metode *Point Target* yaitu posisi petenis berada di depan net dengan jarak 0,9 sampai 1,8 meter. Posisi pengumpan berada digaris *baseline* berhadapan dengan petenis. Bola yang diumpun kemudian dipukul oleh pemain dan diarahkan pada sasaran yang telah di pasang, arah sasaran bola dari samping kanan, tengah, dan yang terakhir samping kiri. Arah target sasaran juga dari depan, tengah, samping dan belakang ke target yang sudah di pasang. Setiap target diberi nilai atau point yang berbeda, sesuai dengan tingkat kesulitan. Atlet diinstruksikan untuk bisa menempatkan bola kesemua target, baik target yang memiliki nilai kecil maupun target yang memiliki nilai besar. Pemberian point ini bertujuan agar setiap atlet memiliki kiat atau naluri untuk memotivasi diri agar bisa mendapatkan dan menempatkan bola ke sasaran.

### 2.1.5.3 Latihan *Volley Forehand* dengan Metode *Target*

Latihan *volley* dengan metode *target* juga merupakan suatu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan penempatan *volley*

pemain, dengan melakukan latihan pukulan *volley* pada sasaran yang ditetapkan secara terus menerus memungkinkan pemain mempelajari gerakan pukulan *volley* sehingga akan melatih kemampuan akurasi pukulan *volley* yang baik dan tepat sasaran. Berikut adalah gambar lapangan dengan metode target.



Gambar 2.11 Metode Latihan Target

Sumber: Brown J. 2007. p.79

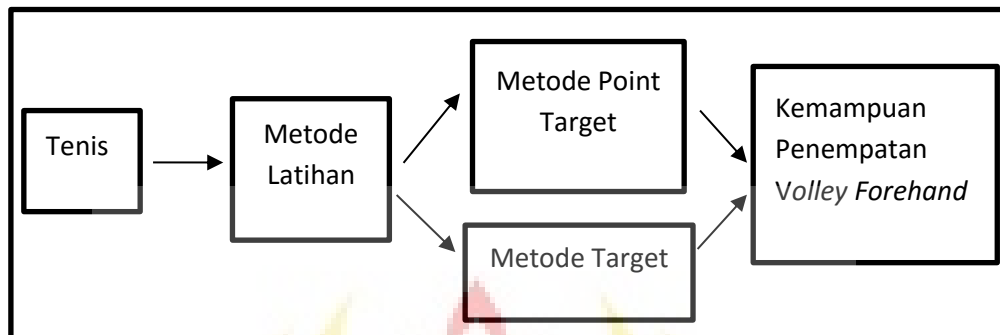
Pelaksanaan latihan *volley* metode *target* yaitu posisi petenis berada di depan net dengan jarak 0,9 sampai 1,8 meter. Posisi pengumpan berada digaris *baseline* berhadapan dengan petenis. Bola yang diumpun oleh pengumpan dipukul oleh pemain dan diarahkan ke target yang sudah dipasang, dari depan, tengah, samping dan belakang. Atlet diinstruksikan untuk bisa menempatkan bola kesasaran yang sudah dipasang.

### 2.1.6 Kerangka Berpikir

Kemampuan petenis menguasai teknik bergantung pada latihan yang diberikan, salah satunya adalah menggunakan variasi target untuk latihan pukulan *volley forehand*. Variasi latihan tersebut adalah latihan dengan menggunakan



metode *point target* dan metode *target*. Untuk lebih jelasnya perhatikan uraiannya berikut ini:



Gambar 2. 12 Kerangka Berpikir  
Sumber : Desain Pribadi

#### 2.1.6.1 Pengaruh Latihan *Volley Forehand* dengan Metode *Point Target*

Latihan *volley point target* adalah petenis memukul bola secara menyamping dari mulai kanan pemukul, tengah dan kiri, kemudian belakang kanan, tengah dan kiri arahkan ke targetnya. sehingga di butuhkan merubah arah, *footwork* dan *impact*. Latihan ini akan mampu meningkatkan kemampuan penempatan *Volley*. Kelebihan latihan *Point Target* petenis akan terbiasa untuk memukul bola ke arah yang diinginkan, sehingga akan meningkatkan akurasi secara baik meskipun adanya perubahan gerak kaki (*footwork*). Pemberian point juga akan membuat pemain lebih termotivasi untuk semangat berlatih agar atlet bisa menempatkan bola kesasaran yang dituju sehingga atlet dapat memperoleh point maksimal. Pemberian point juga secara tidak langsung memberikan penilaian kepada atlet terhadap kemampuannya dalam menemparkan bola kesetiap target. Adanya iming-iming pemberian bonus atau hadiah untuk memancing dan mendorong atlet dalam meperlihatkan penampilan yang luar biasa ulet, gigih dan pantang menyerah (Singgih, 2008: 51). Dalam hal metode ini hadiah berupa besarnya point yang didapat. Pemberian point juga akan memberikan

dampak yang positif maupun negative. Dampak positifnya adalah atlet akan memperlihatkan kemampuan terbaiknya agar mendapatkan point yang maksimal, sedangkan dampak negatifnya atlet akan merasa kecewa, menyesal dan menyalahkan diri sendiri ketika tidak mendapatkan point.

#### **2.1.6.2 Pengaruh Latihan *Volley Forehand* dengan Metode Target**

Latihan *volley* dengan menggunakan metode *target* adalah petenis memukul bola secara urut dan bertahap, dari target terdekat dengan net, kemudian tengah dan terakhir di belakangnya yang sudah ditentukan. Pemain harus bias menyesuaikan arah pukulan dengan jarak yang berbeda.

Kelebihan dalam latihan *volley forehand* dengan metode *target*, pemain mendapatkan variasi latihan pukulan *volley* ke berbagai jarak baik dari depan, tengah dan belakang lapangan dari satu tahap variasi. Metode *target* banyak dilakukan oleh sebagian besar pelatih di klub tenis. Kelemahan latihan *volley forehand* dengan metode *target* adalah pemain akan merasa jenuh dan bosan karena metode ini hanya diinstruksikan untuk memukul bola ke target yang sudah disediakan atau di pasang tanpa adanya pemberian point atau nilai disetiap melakukan pukulan *volley forehand*.

#### **2.1.6.3. Perbandingan Latihan *Volley Forehand* dengan Metode *Point Target* dan Target**

Variasi Latihan *volley forehand Point Target dan target* mempunyai tujuan yang sama yaitu memukul bola dengan tepat dan keras ke target setelah bola diumpan oleh pengumpan, kemudian dipukul oleh pemain yang harus mengarahkan bola pada target. Agar tujuan ini bisa tercapai, dalam latihan ini membutuhkan konsentrasi penuh, *footwork*, *impact*, dan koordinasi indra penglihatan yang bagus. Setiap pemain membutuhkan kecepatan tangan, kaki,

ketepatan pukulan untuk mengarahkan bola ke sasaran, dan mengambil posisi untuk memukul bola.

Berdasarkan analisis dari uraian kelebihan dan kelemahan kedua bentuk variasi latihan diatas, maka diduga ada pengaruh antara latihan *volley forehand* dengan metode *target* akan mendapatkan pukulan *voley forehand* lebih baik dari pada latihan *volley forehand* dengan metode *Point Target*.

## 2.2 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti data yang terkumpul ( Suharsimi Arikunto, 2010: 110). Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian adalah :

1. Ada pengaruh latihan *volley forehand* dengan metode *point target* terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016.
2. Ada pengaruh latihan *volley forehand* dengan metode *target* terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016.
3. Ada pengaruh latihan *volley forehand* antara metode *point target* dan metode *target* terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016
4. Latihan *volley forehand* dengan metode *point target* lebih baik dari pada metode *target* terhadap kemampuan penempatan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak ada pengaruh latihan pukulan *volley forehand* dengan metode *point target* terhadap kemampuan penempatan pukulan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016.
2. Tidak ada pengaruh latihan pukulan *volley forehand* dengan metode target terhadap kemampuan penempatan pukulan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016.
3. Tidak ada pengaruh latihan pukulan *volley forehand* antara metode *point target* dan metode target terhadap kemampuan penempatan pukulan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016
4. Metode latihan pukulan *volley forehand* dengan menggunakan metode *point target* dan metode target tidak ada yang berpengaruh terhadap kemampuan penempatan pukulan *volley forehand* pada pemain tenis putra Klub Phapros Tahun 2016, namun jika nilai  $t_{hitung}$  kedua metode dibandingkan, maka metode *point target* lebih baik daripada metode target.

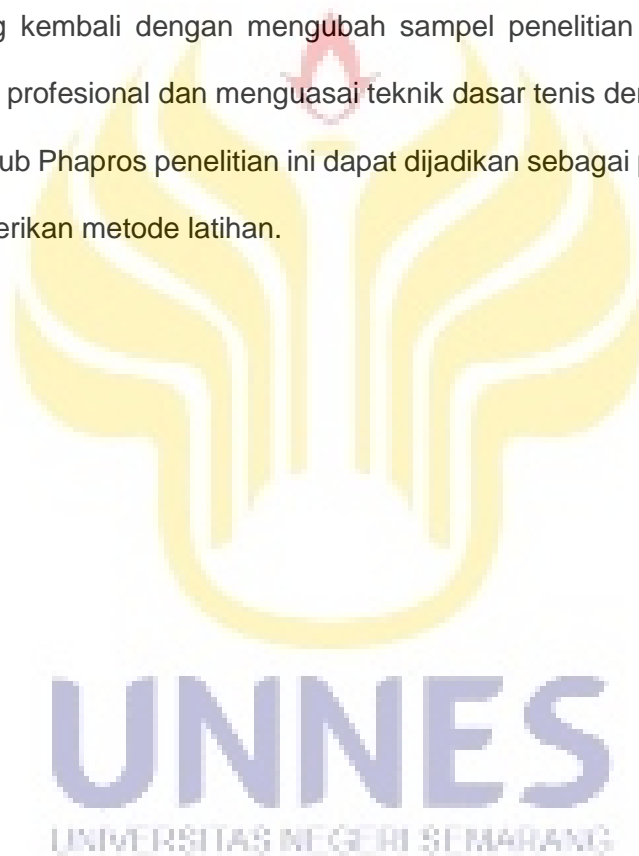
#### 5.2 Saran

Saran yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah :

1. 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.

2. Latihan *volley forehand* dengan metode *point target* dapat dijadikan referensi pelatih dan pembina klub tenis untuk menambah model latihan dalam melatih kemampuan penempatan *volley forehand*.
3. Kepada peneliti yang lain yang tertarik dengan dengan penelitian ini dapat diulang kembali dengan mengubah sampel penelitian yaitu pemain tenis tingkat profesional dan menguasai teknik dasar tenis dengan baik.
4. Bagi Klub Phapros penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk memberikan metode latihan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Tenis*. Bandung : Nuans
- B. Yudoprasetyo.1981. *Belajar tenis jilid I*, Jakarta : Bhatara Karya Aksara.
- Brown J. 2007. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Radja Grapindo Persada
- C.M Jones dan Angela Buxton. 2009. *Belajar Tenis untuk Pemula*. Bandung: Pionir Jaya
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. Semarang : FIK –UNNES.
- Handono Murti. 2002. *Tenis Sebagai Prestasi dan Profesi*. Jakarta : Tyas Biratno Pallal.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psychologis dalam Choaching*. Jakarta : Tambak Kesuma
- Hensley, Larry (ed). 1989. *Tennis for boys and grils skill test manual*. Amerika: Association for sport and physical education
- <https://prasso.files.wordpress.com/2007/10/1.jpg>.(acesed13/09/2016)
- Lardner, R. 2013. *Fundamental Tenis*. Semarang: Effnar Offser
- Magheti, B.1990. *Tenis Para Bintang*. Semarang : Dahara Prize. Urney
- Medbery, Russell. 2001. *Melatih Tenis Remaja*. Terjemahan Basuki Widyarso. 2008. Jakarta: PT Intan Sejati
- Mochamad Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Singih D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Rubianto Hadi.2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara
- Sarjono dan Sumarjo. 2008. *Bermain Tenis Lapangan*. Demak: Aneka Ilmu

Scharff, R. 1981. *Bimbingan Main Tennis*. Jakarta: Mutiara

Setyo Budiwanto. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. UM Press: Malang

Singgih Santoso. 2012. *Aplikasi SPSS Pada Statistik Non Parametrik*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo

Soedjatmiko. 2010. *Ilmu Kepelatihan Khusus (IKK 1) Tenis Lapangan*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

