



**PENGARUH LATIHAN SERVIS METODE *GRADUAL LENGTH*
DAN METODE *STRAIGHT FROM BASELINE* TERHADAP
HASIL SERVIS PADA CLUB TENNIS JUNIOR
DI KOTA SEMARANG 2019**

SKRIPSI

Diajukan dalam penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh :

**KELVAN YOGANANDIFA
6301416188**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Kelvan Yoganandifa. 2019. **Pengaruh latihan serve metode *gradual length* dan metode *straight from baseline* pada klub tennis junior dikota semarang 2019.** Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dr. Nasuka, M.Kes.

Latar belakang dari penelitian ini adalah *serve yang* merupakan teknik dasar dan awalan dalam bermain tennis untuk mendapatkan poin. Maka seorang atlet Junior perlu diberi perhatian tentang teknik servis yang efektif. Tujuan penelitian ini 1). Mengetahui latihan servis yang lebih efektif. 2). Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan servis menggunakan metode *gradual length* dan metode *straight from baseline* terhadap hasil servis. 3). Mengetahui metode latihan mana yang memberikan pengaruh lebih efektif antara metode *gradual length* dan metode *straight from baseline*.

Penelitian menggunakan metode eksperimen pola M-S. Populasi menggunakan petenis klub tenis Junior Semarang tahun 2019 berjumlah 20 pemain dan sampel sebanyak 12 pemain diambil dengan teknik *purposive random sampling*. Variabel bebas adalah latihan *service gradual length* dan metode *straight from baseline*, variabel terikat adalah kemampuan hasil *service*. Instrumen tes menggunakan *The Hewitt's Tennis Achievement Test (the Hewitt service placement tennis test)* dengan tingkat validitas 0,72 dan reliabilitas 0,94. Analisis data menggunakan *t-test* rumus pendek dengan signifikansi 5 % dan $db = 5$.

Hasil penelitian : 1) nilai $t_{hitung} = 13,558 > t_{tabel} = 2,57$ ini berarti ada pengaruh yang signifikan hasil pukulan servis menggunakan metode *gradual length*, 2) nilai $t_{hitung} = 3,841 > t_{tabel} = 2,57$ ini berarti ada pengaruh hasil pukulan servis menggunakan metode *straight from baseline* 3) rata-rata kelompok eksperimen 11,67 > kelompok kontrol 10,00 ini berarti latihan *service* menggunakan metode *gradual length* maupun menggunakan metode *straight from baseline*.

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan 1). Ada pengaruh latihan servis dalam tenis menggunakan metode latihan *gradual length* dan metode *straight from baseline* 2) Metode latihan *gradual length* lebih efektif digunakan untuk latihan servis tenis pada klub tenis Junior Di Kota Semarang tahun 2019. Sebagai saran adalah; 1) Bagi pelatih, atlet maupun mahasiswa dalam usaha meningkatkan kemampuan *service* pada petenis Junior sebaiknya dilakukan dengan latihan *service* metode *gradual length*. 2). Latihan *service* metode *gradual length* dapat digunakan sebagai referensi pelatih dalam melatih.

Kata kunci: Pengaruh, *Serve*, Metode *Gradual Length*, *Straight From Baseline*.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Kelvan Yoganandifa

NIM : 6301416188

Jurusan/Prodi : S1 PKLO

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh latihan *serve* metode *gradual length* dan metode *straight from baseline* pada klub *tennis junior* dikota semarang 2019

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 wilayah Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Januari 2020
Yang menyatakan,



Kelvan Yoganandifa
NIM. 6301416188

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Pengaruh Latihan Servis Metode Gradual Length Dan Metode Straight From Baseline Terhadap Hasil Servis Pada Club Tennis Junior Di Kota Semarang 2019" Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang disusun oleh :

Nama : Kelvan Yoganandifa

NIM : 6301416188

Jurusan / Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / PKLO S1

Telah disahkan dan disetujui pada
tanggal.....16.....Januari.....2020.....oleh:

Menyetujui,

Kelvan Yoganandifa
Pembimbing
UNNES
S.Pd, M.Or
NIP. 19881113 199802 1 001

Pembimbing



Dr. Nasuka , M.Kes.
NIP 195909161985111001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Kelvan Yoganandifa NIM. 6301416188 Program Studi Pendidikan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul "Pengaruh Latihan Servis Metode *Gradual Length* Dan Metode *Straight From Baseline* Terhadap Hasil Servis Pada Club Tennis Junior Di Kota Semarang 2019" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari rabu tanggal 22 Januari 2020.



Panitia Ujian

Sekretaris

Dr. Hadi, S.Pd, M.Pd

NIP. 197903112006041001

Dewan Penguji

1. Sri Haryono, S.Pd, M.Or
NIP. 197002032005011002
2. Priyanto, S.Pd, M.Pd
NIP. 198006192005011002
3. Dr. Nasuka, M.Kes
NIP. 195909161985111001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada tuhanmulah kamu berharap. “

(Q.S-Al Insyirah : 6-8)

Persembahan :

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku, Bapak Ibu tercinta yang selalu berdoa dan memberikan restu di setiap langkah yang saya tempuh.
2. Keluargaku yang selalu memberikan semangat dalam hidupku. *bo*
3. Dosen Jurusan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan pembelajaran dan pengalaman pada saya untuk belajar dunia luar kampus yang relevan dengan bidang studi.
5. Kawan-kawan seperjuangan PKO kelas kerjasama DINPORAPAR dan almamater FIK UNNES.
6. Pembaca yang budiman.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet PON Judo Jateng 2019”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tersusun bukan hanya atas kemampuan penulis namun juga karena adanya bantuan, bimbingan, dukungan serta motivasi dari banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga FIK UNNES yang telah mengarahkan dan pengesahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Nasuka, M.Kes. selaku dosen pembimbing I yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.
5. Bapak/Ibu beserta staff TU jurusan dan fakultas yang selalu memberikan bantuan dalam setiap penyelesaian segala bentuk administrasi.

6. KONI Jawa Tengah yang telah bersedia memberikan ijin bagi penulis untuk dapat melakukan penelitian.
7. Pengurus, pelatih serta atlet Judo Jawa Tengah yang telah bersedia menerima, memberikan ijin bagi penulis serta membantu penulis dalam proses penelitian sehingga dapat terlaksana dengan baik.
8. DINPORAPAR Jawa Tengah yang telah memberi kesempatan saya untuk bekerja dan juga bisa melaksanakan pembelajaran di kampus Universitas Negeri Semarang.
9. Teman-teman Kelas kerjasama DINPORAPAR Jateng yang mewarnai dan selalu mendukung saya dalam menyelesaikan study ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Landasan Teori.....	7
2.2 kerangka berfikir.....	30
2.2 Hipotesis.....	31
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian	32
3.2 Variabel Penelitian	34
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	35
3.4 Instrumen Penelitian	36
3.5 Prosedur Penelitian.....	38
3.6 Teknik Analisis Data	39

3.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi penelitian	42
--	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.2 Pembahasan.....	49

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	53
5.2 Saran	53

DAFTAR PUSTAKA.....	55
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	56
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Analisis Data Persiapan Perhitungan Statistik dengan Uji t	34
4.1 Data Hasil Latihan Servis Metode <i>Gradual Length</i>	38
4.2. Data Hasil Latihan Servis Metode <i>Straight from Baseline</i>	39
4.3. Hasil Uji Normalitas data.....	40
4.4. Hasil Uji Homogenitas data	40
4.5 Hasil Uji <i>Paired Samples T-test Correlation Gradual Length</i>	41
4.6. Hasil Uji <i>Paired Samples T-test Gradual Length</i>	41
4.7 Hasil Uji <i>Paired Samples T-test Correlation Straight from Baseline</i>	42
4.8. Hasil Uji <i>Paired Samples T-test Straight from Baseline</i>	42
4.9. Hasil Uji Statistik <i>Paired Samples T-test</i>	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Struktur otot jari	20
2.2 Stuktur otot saat servis	22
3.1 Rancangan penelitian	27
3.2. Daerah Sasaran Tes Penempatan <i>Serve</i> dan Tes Kecepatan <i>Serve</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. SK Pembimbing.....	52
2. Surat Ijin Penelitian.....	53
3. Surat balasan penelitian.....	54
4. Daftar Nama Sampel Penelitian.....	55
5. Hasil Pre Test.....	56
6. Data Rangking dari skor tertinggi.....	57
7. Data Pola M-S (ABBA).....	58
8. Daftar Kelompok A Dan Kelompok B Berdasarkan Tes Awal (Pre-Test) Serta Mean Dari Tiap-Tiap Kelompok.....	59
9. Hasil pre test service kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	60
10. Program Latihan.....	61
11. Hasil Post Tes.....	67
12. Uji Normalitas.....	68
13. Uji Homogenitas.....	69
14. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kemampuan Service Pada Klub Junior Kota Semarang Tahun 2019.....	70
7. Dokumentasi.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tennis, kita ketahui, adalah permainan atau olahraga dengan menggunakan raket dan bola. Dalam olah raga yang juga disebut lawan tennis raket dipukulkan ke bola sambut menyambut - oleh seorang atau sepasang pemain yang saling berhadapan - ke seberang jaring yang sengaja dipasang di sebidang lapangan empat persegi panjang. Tadinya, sekitar abad ke-16, tennis dimainkan di Italia, Prancis, dan Inggris, ketika lapangan mainnya dibangun di balik dinding-dinding istana kerajaan. Tapi tennis modern diperkenalkan oleh Mayor Wingfield di Inggris pada 1873, dan setahun kemudian oleh Nona Mary Outerbridge di Amerika Serikat. Lapangan-lapangan permainannya pun dibangun di kedua negeri itu. Kejuaraan tennis pertama dilangsungkan di Wimbledon, kota kecil sekitar 12 km di barat daya London, Inggris. Persatuan Tennis AS didirikan, 1881. berbagai kejuaraan amatir diselenggarakan di beberapa negara, yang mengundang datangnya beribu-ribu penonton. Mula-mula hanya memainkan partai tunggal putra, diikuti partai tunggal putri tiga tahun kemudiannya. Tahun 1900 adalah saat bersejarah bagi tennis. Pada tahun itulah Dwight Davis, bintang ganda AS, menghadiahkan sebuah piata Perak untuk diperebutkan dalam turnamen antarnegara, yang kemudian tenar sebagai "Davis Cup". Dalam pertandingan internasional pertama antara AS dan Inggris, Amerika unggul 3-0. Kian populer dan majunya olah raga tennis, tak ayal telah mendorong didirikannya "Federation Internationale de Lawn Tennis" (Federasi Tennis Internasional) pada 1912.

Tenis di Indonesia sendiri belum mengetahui siapakah yang pertama kali memperkenalkannya, tetapi menurut sejarah orang Belanda yang memperkenalkan olahraga tenis ini di Indonesia. Walaupun tidak menutup kemungkinan juga permainan ini dibawa oleh pelaut Inggris yang singgah di kota-kota besar yang terdapat di kepulauan Indonesia sendiri. Sayangnya arsip-arsip berbagai perkumpulan milik warga Negara Belanda yang pernah berdiri di negeri ini telah hilang entah kemana, sehingga kita tidak dapat melacak dimana diantara dua Negara tersebut yang telah membawa permainan tenis ke Indonesia.

Pada saat itu hanya kaum bangsawan saja yang dapat memainkan permainan tenis ini. Jumlah pemain pribumi mulai meningkat pada tahun 1920-an seiring kian banyaknya murid-murid Indonesia yang memasuki sekolah-sekolah menengah para siswa stovia, Rechts School NIAS pada gilirannya olahraga itu dapat dikenal secara meluas oleh masyarakat Indonesia.

Pada tahun 1934 diadakan semacam kejuaraan nasional oleh *De Aegemeene Nederlandsche Lawn Bond (ANILTB)* yang dilakukan di Malang, Jawa Timur dan tiga wakil pribumi mampu jaya pada kejuaraan nasional yang diadakan tersebut. pada partai tunggal putra Soemadi melawan Samboeja dimenangkan oleh Samboeja. Ganda putra Hoerip bersaudara menggilas Bryan dan Abdenanon dengan skor 6 -3, 6-4 dan ganda campuran Samboeja dan Soelastri mendapat Bryan dengan skor 6 – 4, 6 – 2.

Pada tanggal 26 Desember 1935 di Semarang, dicetuskan pembentukan persatuan Lawn Tennis Indonesia (PELTI). Bapak Budiyanto Martoatmodjo dianggap sebagai orang yang mendirikan organisasi ini. Ketika menguraikan asas dan tujuan pendirian organisasi tersebut, beliau mengatakan bahwa organisasi ini sama sekali tidak bersifat mengasingkan diri dan selalu membuka diri untuk kerja sama dari

organisasi lainnya dan akan selalu menghargai organisasi tenis lainnya yang ingin melakukan hubungan kerja sama.

Usaha pembinaan prestasi olahraga merupakan kegiatan yang sangat kompleks. Dimana aktivitas olahraga melibatkan unsur-unsur kemampuan teknik, taktik dan mental. Semua unsur tersebut harus diberikan kepada atlet agar mampu berprestasi dalam suatu perlombaan. Begitu juga pada olahraga tennis lapangan. Dimana olahraga tennis sangat didukung oleh Teknik dan unsur fisik.

Menurut Sajoto (1988:57) dikatakan bahwa :

“Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Peningkatan kondisi fisik mempunyai tujuan meningkatkan fisik atlet ke kondisi puncak. Komponen yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet diantaranya adalah : kecepatan, daya tahan dan keseimbangan. Sesuai dengan yang diungkapkan sajoto (1958:58) bahwa: Komponen – komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan adalah:1). Kekuatan atau *strength* 2). Daya tahan atau *endurance* dibedakan menjadi 2 golongan a. Daya tahan setempat atau *local endurance* b. Daya tahan umum atau *cardiorespiratory endurance* 3) Daya ledak otot atau *muscular power* 4) Kecepatan atau *speed* 5) Kelentukan atau *flexibility* 6) Keseimbangan atau *balance* 7) Koordinasi atau *coordination* 8) Kelincahan atau *agility* 9) Ketepatan atau *accuracy* 10) Reaksi atau *reaction*.

Menurut observasi dilapangan, servis para atlet klub tennis Junior kota Semarang banyak yang mengalami kegagalan. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan servis mereka masih kurang. Servis merupakan teknik dasar dan awalan dalam bermain tennis untuk mendapatkan poin. Oleh sebab itu atlit harus mengenal teknik dasar tennis yang baik dan benar secara efektif. Efektif adalah sebuah usaha

untuk mendapatkan tujuan yang tercapai dan mudah di ukur . Dalam latihan dasar teknik servis dibedakan menjadi 2 yakni dengan metode *gradual length* dan metode *straight from baseline*. Bila *gradual length* dilakukan secara bertahap dari garis *serve line* , kemudian $\frac{3}{4}$ lapangan , dan kemudian berada di *baseline* beda halnya dengan metode *straight from baseline* yakni latihan serve langsung berada pada *baseline*. Oleh sebab itu agar pelatih klub tennis kota semarang tidak bingung dalam melatih servis mana yang lebih tepat pada anak didiknya, dalam hal ini peneliti akan meneliti “Pengaruh latihan *serve* metode *gradual length* dan metode *straight from baseline* pada klub *tennis junior* dikota Semarang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Untuk mempermudah proses penelitian yang akan dilaksanakan, masalah yang di identifikasikan sebagai berikut :

- 1) Sevis merupakan modal pertama dalam melakukan penyerangan dalam permainan tennis.
- 2) Dengan mengetahui hasil pengaruh latihan servis menggunakan metode *gradual length* dan metode *straight from baseline* akan diketahui metode manakah yang lebih efektif .
- 3) Terdapat 2 metode latihan untuk servis yang mana diketahui latihan yang lebih efektif dan efisien oleh sebab itu perlu diadakan penelitian.

1.3 Batasan Masalah

Untuk lebih mudah memahami judul dalam penelitian ini maka peneliti menindak lanjuti identifikasi masalah diatas , peneliti membatasi masalah hanya pada :

- 1) Peneliti melakukan pengujian dan pengkajian, serta penelitian terhadap hasil servis di klub *junior* kota semarang tahun 2019..

- 2) Berfokus terhadap permasalahan mengenai hasil pengaruh latihan servis menggunakan metode *gradual length* dan metode *straight from baseline*.
- 3) Metode yang digunakan sebagai perlakuan dalam penelitian ini adalah metode *gradual length* dan metode *straight from baseline*.

1.4 Rumusan Masalah

Penelitian ini dibuat karena penulis tertarik dengan permasalahan yang ada dalam klub tennis *junior* di kota semarang. Sehubungan dengan hal tersebut maka permasalahan yang diungkapkan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Apakah ada pengaruh latihan servis menggunakan metode *gradual length*. pada permainan klub *junior* di kota semarang pada tahun 2019?
- 2) Apakah ada pengaruh latihan servis menggunakan metode *straight from baseline*. pada permainan klub *junior* di kota semarang pada tahun 2019?
- 3) Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan servis menggunakan metode *gradual length* dan metode *straight from baseline*. pada permainan klub *junior* di kota semarang pada tahun 2019?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1.5.1. Mengetahui latihan servis yang lebih efektif.
- 1.5.2. Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan servis menggunakan metode *gradual length* dan metode *straight from baseline* terhadap hasil servis
- 1.5.3. Apabila ditemukan pengaruh, maka akan dicari juga metode latihan mana yang memberikan pengaruh lebih efektif antara metode *gradual length* dan metode *straight from baseline*. pada permainan klub *junior* di kota semarang pada tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- 1) Bagi pemain, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi untuk meningkatkan hasil servis pada permainan tennis.
- 2) Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi untuk mengoptimalkan latihan tennis terutama servis untuk meningkatkan prestasi pemain dalam permainan tennis
- 3) Bagi peneliti yang tertarik, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian sejenis.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1. Landasan Teori

2.1.1 Belajar Gerak atau Motorik

Menurut Lutan (1988), belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya. Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar memiliki pengertian yang luas, bisa berupa keterampilan fisik, verbal, intelektual, maupun sikap. Belajar gerak secara khusus dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan atau modifikasi tingkah laku individu akibat dari latihan dan kondisi lingkungan. Drowatzky (1981). Lebih lanjut Schmidt (1988), menyatakan bahwa belajar gerak mempunyai beberapa ciri, yaitu : a). merupakan rangkaian proses, b) menghasilkan kemampuan untuk merespon, c) tidak dapat diamati secara langsung, bersifat relatif permanen, d) sebagai hasil latihan, e) bisa menimbulkan efek negatif.

Schnabel (1983) dalam Lutan (1988:102) menjelaskan, karakteristik yang dominan dari belajar ialah kreativitas ketimbang sikap hanya sekedar menerima di pihak siswa atau atlet yang belajar. Penjelasan tersebut menegaskan pentingnya psiko-fisik sebagai suatu kesatuan untuk merealisasi peningkatan keterampilan. Ada empat karakteristik belajar motorik yaitu sebagai berikut :

1. Belajar sebagai sebuah proses

Schmidt (1982) dalam Lutan (1988:103), menjelaskan bahwa dalam psikologi kognitif, sebuah proses adalah seperangkat kejadian atau peristiwa yang berlangsung bersama menghasilkan beberapa perilaku tertentu sebagai contoh dalam membaca proses dihasilkan dengan gerakan mata menangkap kode dan

simbol dalam teks, memberikan pengertian sesuai dengan perbendaharaan kata yang tersimpan dalam ingatan dan seterusnya. Sama halnya dengan keterampilan belajar keterampilan motorik, di dalamnya terlibat suatu proses yang menyumbang kepada perubahan dalam perilaku motorik sebagai hasil dari berlatih. Karena itu fokus dari belajar motorik adalah perubahan yang terjadi pada organisme yang memungkinkan untuk melakukan sesuatu yang berbeda dengan sebelum berlatih.

2. Belajar motorik adalah hasil langsung dari latihan

Perubahan perilaku motorik berupa keterampilan dipahami sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Hal ini perlu dipertegas untuk membedakan perubahan yang terjadi karena faktor kematangan dan pertumbuhan. Faktor-faktor tersebut juga menyebabkan perubahan perilaku (seperti anak yang lebih tua lebih terampil melakukan suatu keterampilan yang baru dari pada anak yang lebih muda). Meskipun dapat disimpulkan perubahan itu karena belajar. Schmidt (1982) dalam Lutan (1988:103).

3. Belajar motorik tak teramati secara langsung

Belajar motorik atau keterampilan olahraga tak teramati secara langsung. Proses yang terjadi dibalik perubahan keterampilan itu mungkin sekali amat kompleks dalam sistem persyarafan seperti misalnya bagaimana informasi sensorik diproses, diorganisasi dan kemudian diubah menjadi pola gerak otot-otot. Perubahan itu semuanya tidak dapat diamati secara langsung karena cuma dapat ditafsirkan eksistensinya dari perubahan yang terjadi dalam keterampilan atau perilaku motorik. Schmidt (1982) dalam Lutan (1988:103).

4. Belajar menghasilkan kapabilitas untuk bereaksi (kebiasaan)

Menurut Schmidt (1982) dalam Lutan (1988:103), belajar motorik juga dapat ditinjau dari munculnya kapabilitas untuk melakukan suatu tugas dengan terampil. Kemampuan tersebut dapat dipahami sebagai suatu perubahan dalam sistem pusat syaraf. Tujuan latihan adalah untuk memperkuat atau memantapkan jumlah perubahan yang terdapat pada kondisi internal. Kondisi internal ini sering disebut dalam istilah kebiasaan.

5. Belajar motorik relatif permanen

Belajar motorik adalah relatif permanen, hasil belajar ini relatif bertahan hingga waktu relatif lama. Misal saja seorang yang bisa mengendarai sepeda, meskipun selama beberapa tahun tidak mengendarai sepeda, namun pada suatu ketika dia tetap dapat mengendarai sepeda. Perubahan ini terjadi dalam waktu yang cepat meskipun hanya menempuh beberapa menit. Secara sistematis dapat di gambarkan, mana kala kita belajar dan berlatih maka kita tidak pernah sama dengan keadaan sebelumnya dan belajar menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Schmidt (1982) dalam Lutan (1988:103).

Dari beberapa pengertian belajar gerak dari para ahli di atas, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut, belajar gerak adalah sebagai tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu tertentu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan yang diwujudkan melalui respon-respon, yang pada umumnya diekspedisikan dalam gerak tubuh atau bagian tubuh.

2.1.2 Tahapan Belajar Gerak

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga

tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar Pendidikan Jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal.

Adapun tahap-tahapan dalam belajar gerak menurut Fitts dan Posner dalam Lutan (1988:305), adalah sebagai berikut :

a. Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan menurut Winkel dalam Lutan (1988: 53) adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk *motorplan*, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

b. Tahap Asosiatif / Fiksasi

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Menurut Winkel (1984: 54) Tahap latihan adalah tahap dimana siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang

hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup. Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

c. Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Schneider dan Fiks (1985,1983) dalam Lutan (1988:307).

Dalam Lutan (1988:104), dijelaskan bahwa untuk mempelajari gerak maka perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Kesiapan belajar. Bahwa pembelajaran harus mempertimbangkan hukum kesiapan. Anak yang lebih siap akan lebih unggul dalam menerima pembelajaran.
- b. Kesempatan belajar. Pemberian kesempatan yang cukup banyak bagi anak sejak usia dini untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam mengeksplorasi lingkungannya sangat penting. Bukan saja untuk perkembangan yang normal kelak setelah dewasa, tapi juga untuk perkembangan mental yang sehat. Jadi penting bagi orangtua atau guru untuk memberikan kesempatan anak belajar melalui gerak.

- c. Kesempatan latihan. Anak harus diberi waktu untuk latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai. Semakin banyak kesempatan berlatih, semakin banyak pengalaman gerak yang anak lakukan dan dapatkan. Meskipun demikian, kualitas latihan jauh lebih penting ketimbang kuantitasnya.
- d. Model yang baik. Dalam mempelajari motorik, meniru suatu model memainkan peran yang penting, maka untuk mempelajari suatu dengan baik, anak harus dapat mencontoh yang baik. Model yang ada harus merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.
- e. Bimbingan. Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan sesuatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali. Bimbingan dalam hal ini merupakan *feedback*.
- f. Motivasi. Besar kecilnya semangat usaha seseorang tergantung pada besar kecilnya motivasi yang dimilikinya.

2.1.3 Keterampilan Gerak Dasar

Gerak dasar adalah gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Lutan (1988) membagi tiga gerakan dasar yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif. Gerak lokomotor adalah gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat misalnya: jalan dan lompat. Gerak non lokomotor adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya melenting, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipualtif adalah keterampilan memainkan suatu

proyek dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain, misalnya servis.

2.1.4 Olahraga Tenis

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

Tenis adalah salah satu jenis olahraga populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat termasuk di Indonesia. Berkembangnya tenis disebabkan karena tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang, mulai dari anak-anak, orang dewasa, hingga orang tua. Tenis telah mencapai tahap perkembangan sangat pesat dan menarik perhatian sebagian orang. Sejak diselenggarakannya acara-acara pertandingan tingkat dunia, yang menyertakan tenis di dalamnya telah mendorong meluasnya permainan olahraga ini ke seluruh dunia, sehingga muncul pelajaran-pelajaran mengenai olahraga tenis yang serius tanpa memperdulikan usia maupun jenis kelamin. Demikian populernya olahraga tenis hingga terjadi persaingan ketat antar pemain.

Lapangan tenis disebut juga Baan (Belanda) atau court (Inggris). Pada mulanya permainan ini dimainkan di atas rumput (lawn) oleh sebab itu nama tradisionalnya adalah lawn tennis. Lapangan bermain untuk tunggal dan ganda 15

Berbeda. Lapangan tunggal berukuran panjang 23.77 meter, lebar 8.23 meter dan di tengah dipisahkan oleh sebuah jaring atau *net* yang di bagian tengahnya tinggi 0,914 m dan bagian yang dekat dengan *net* tingginya 1,067 meter. Garis batas sebelah menyebelah pinggir disebut garis pinggir sedangkan garis batas lain disebut *base line*. Pada kedua belah jaring, jarak 6.4 meter sejajar dengan itu terdapat garis yang dinamai *service line*. Garis pada bagian tengah bernama *half court* atau *centre service line* dan membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar, tiap bagian dinamai *service court*.

Jadi seluruh lapangan untuk permainan *single* terbagi atas 6 bidang: empat *service court* dan dua *back court* tergantung oleh tali atau kabel metal dengan diameter maksimum 0,8 cm ujung-ujungnya. Ditempatkan atau dilewatkan di atas puncak dua buah tiang yang berbentuk persegi empat dengan sisi tinggi. Melebihi 15 cm atau berbentuk bundar dengan diameter 15 cm (6 inci). Tinggi *net* dari atas permukaan net atau kabel metal tidak lebih dari 2,5 cm.

2.1.5. Teknik Dasar Tennis

Keberhasilan dalam permainan tenis ditentukan oleh banyak hal, salah satunya yang memegang peranan penting dalam keberhasilan adalah penguasaan teknik dasar. Teknik dasar dalam permainan tenis adalah penentu bagi kelanjutan prestasi seorang pemain, oleh karena itu harus dipelajari, dimengerti, diketahui, dan dilatih dengan benar, sehingga dapat menghindari kesalahan. Menurut Lucas Loman (1985:8) latihan agar menjadi *Good Tennis* latihannya sebagai berikut: 1) teknik dasar, meliputi tiga dasar untuk menjadi pemain *Good tennis* yakni: a) *ball concentration and ball feeling* atau konsentrasi pada bola dan daya perasaan untuk bola. b) *footwork and*

body movement, yaitu cara mengatur serta menggerakkan kaki dan badan. c) *raket control*, atau menguasai raket. 2) belajar pukulan-pukulan pokok yakni: a) *pukulan flat drive*, b) servis, c) *volley*, d) *over head*, e) *lob*, f) servis. 3) belajar berbagai macam pukulan bola untuk meningkatkan permainan. 4) belajar taktik dan strategi serta persiapan mental.

2.1.6 Jenis Pukulan Tenis

Ada beberapa macam pukulan yang digunakan dalam bermain tenis. Salah satu teknik dasar dalam tenis adalah pukulan. Dikatakan oleh Maghetti (1999:32) teknik pukulan dalam tenis dibedakan menjadi empat macam yaitu: *servis, forehand drive, backhand drive, volley serta smash*. Menurut Robert Scharff (1981:24) kegembiraan bermain tennis tergantung pada usaha untuk mempelajari keempat jenis pukulan dasar yaitu: 1) *serve*, 2) *forehand drive*, 3) *backhand drive* dan, 4) *volley*. Berikut jenis-jenis pukulan dasar dalam tenis:

2.1.6.1 Servis

Servis merupakan pukulan yang paling penting, servis yang baik akan segera memojokan lawan dan *server* akan mengetahui kelemahan lawan. Hal ini akan memberikan keuntungan sebanyak-banyaknya dalam seluruh permainan. Servis adalah pukulan untuk memulai permainan. Merupakan satu-satunya pukulan dalam permainan tenis, dimana pemain seluruhnya menguasai bola (Robert Scharff, 1981:60). Dasar pukulan servis terbagi tiga bagian pokok antara lain: sikap berdiri, lambungan bola, dan ayunan atau penyampaian bola. Dalam penelitian ini teknik dasar yang akan banyak dibicarakan adalah teknik dasar yang pokok, yaitu meliputi: 1) memegang

raket, 2) mengayunkan raket, 3) memukul bola, 4) gerakan kaki, dan 5) servis.

2.1.6.2 Forehand Drive

Forehand, pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tennis. *Forehand* adalah pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bagian depan raket atau telapak tangan kita berhadapan dengan bola

2.1.6.3 Backhand Drive

Backhand merupakan *stroke* yang paling umum dipakai dalam tennis, pukulan *backhand* merupakan salah satu tehnik dasar dalam bermain tennis.. *Backhand* adalah pukulan yang diayun dari seberang badan menuju depan atau menggunakan bagian belakang dari raket untuk memukul bola dan telapak tangan anda membelakangi bola

2.1.6.4 Volley

Pukulan *volley* adalah pukulan yang paling efisien didalam olahraga tennis dan harus dipandang sebagai satu senjata penyerangan yang utama untuk melanjutkan gempuran terhadap lawan. *Volley* adalah pukulan sebelum bola menyentuh lapangan dan biasanya dilakukan dekat net (Lucas Loman, 1985:90).

2.1.6.5 Smash

Pukulan servis merupakan pukulan penghancur yang sangat mematikan lawan dalam tennis. Menurut yudoprasetyo (1981:113) *smash*

adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola yang berposisi agak tinggi di atas kepala. Berdasarkan beberapa jenis pukulan yang dibutuhkan dalam bermain tenis diatas, pukulan servis merupakan pukulan yang paling penting dalam permainan tenis, karena pukulan servis merupakan pukulan untuk mengawali permainan dan pada perkembangannya sekarang servis bukan hanya mengawali permainan tetapi servis adalah pukulan untuk mengawali serangan, karena pukulan servis tidak dipengaruhi oleh lawan.

2.1.7 Pukulan Servis Tenis

Dalam permainan tenis servis mempunyai peran yang sangat penting untuk mempersukar lawan dalam usaha pengembalian bola, jangan sampai lawan dapat menduga dimana bola akan jatuh di ruang titik tersulit servis, dan lawan Tidak mengetahui terlebih dahulu sifat-sifat bola yang akan diterima. Servis merupakan pukulan tunggal yang paling penting, merupakan *stroke* yang tidak dipengaruhi oleh lawan. Satu-satunya pukulan dimana anda mempunyai kontrol sepenuhnya tentang bagaimana bola harus dipukul (Rex Larder, 2003:57). Dalam permainan tenis pelaku servis mempunyai dua kali kesempatan, bila servis pertama gagal maka masih ada satu kesempatan dengan bola kedua. Pada setiap kesempatan servis dapat diulang bila bola menyentuh dan bola tersebut masuk dalam kotak servis. Jika pelaku servis menginjak garis belakang pada saat melakukan servis maka servis itu tidak sah atau salah.

Empat macam pukulan servis yang populer, yakni: pukulan servis dengan gaya *merican twice*, servis dengan gaya pukulan *topspin*, servis dengan gaya pukulan *slice*, dengan gaya pukulan *flat* (Billie Jean King, 1991:61). Robert Scharff (1656:60) berpendapat bahwa ada tiga jenis utama

dari servis yakni: *slice*, *american twist*, dan *flat servis* atau *cannon ball*. Ketiga-tiganya mempunyai dasar yang sama mengenai pegangan raket, sikap dan penyampaian bola, namun berada dalam kepala raket menyentuh bola. Berikut macam-macam servis:

2.1.7.1 Servis flat

Service flat bersifat keras dan cepat, biasanya dilakukan pada servis pertama. Pada *service flat* bola dipukul pada permukaan raket tegak lurus dengan bola tanpa adanya putaran. Menurut Robert Scraff (1956:67-68) *service flat* adalah pukulan yang sangat keras, dimana bola itu terhempas di lapangan servis lawan.

2.1.7.2 Servis American Twist

Servis *American Twist* adalah yang paling sulit dipelajari dan paling banyak memerlukan tenaga fisik". Karena bola melengkung disisi kiri pemukul dan melengkung ke arah *backhand* (Robert Scraff, 1979:67).

2.1.7.3 Servis slice

Servis *slice* adalah teknik servis dengan cara memotong atau menggesek bola untuk mendapat putaran. Dalam cara (gaya memotong dengan parang) raket menyentuh bola pada bagian kanan sebelah atas bola dan bola itu dipukul dengan putaran raket dari kanan ke kiri. Raket harus dilecutkan ke bola dengan sentakan keras dari pergelangan. Sistem "*slice*" menyebabkan bola berputar ke kesisi meninggalkan raket (Scharff, 1981:65), hal ini menguntungkan *server* yaitu: bola yang berputar kencang ke samping kanan setelah jatuh dalam ruang servis lawan, memantul dan cepat membelok ke samping kanan, sehingga jauh dari jangkauan penerima.

2.1.8 Teknik Servis

Dalam pelaksanaan servis dengan kecepatan yang keras , penempatan yang bagus , dan putaran bola (*spin* , *slice* , dan *flat*) atau kombinasi ketiganya maka kita dapat memperoleh bola ke 2 dari lawan yang mudah sehingga kita dapat membunuh lawan dengan mudah atau lawan tidak dapat mengembalikan bola servis dari kita. Berikut uraikan tentang teknik servis:

2.1.8.1 Teknik Pegangan Servis

Memukul bola dengan baik, selain diperlukan teknik yang benar juga didukung oleh teknik pegangan yang tepat. Ada tiga cara memegang raket yang umum *eastern*, *continental*, *western* (Lucas Loman, 1985:20). Teknik pegangan yang dimaksud sebagai berikut:

- 1) cara memegang raket *Western*, pegangan ini disebut juga pegangan timur karena mula-mula dipergunakan oleh petenis Amerika Timur. Cara melakukannya pegangan *Western* menurut Sharff (1956:26), letakan raket telungkup di atas tanah, lalu pungut dengan cara *continental* dengan demikian telapak tangan di bawah gagang, jika kepala raket dipegang secara vertikal atau dalam posisi memukul.
- 2) cara memegang raket *Eastern*, pegangan ini diperoleh sebagai berikut: rangkanya di atas meja dengan hulunya menunjuk ke arahmu, lalu peganglah pada hulunya seperti orang berjabat tangan. Pada pegangan ini diputar seperempat lingkaran ke kiri (Katili 1973:19).
- 3) cara memegang raket *Continental*, Cara memegang pegangan ini adalah dengan jalan mendirikan raket pada pinggirnya serta memegang hulunya begitu rupa, sehingga ibu jari merentang menyilang bagian depan dari hulu

dengan pergelangan tangan berada pada sudut 45 derajat terhadap pada hulu, telapak tangan berada lebih di atas hulu dari pada di belakangnya. Cara lain untuk memperoleh pegangan ini ialah dengan cara berjabat tangan dengan raket seperti cara memegang pegangan *eastern grip*, lalu memutar tangan sedikit ke kiri (Katili 1973:19). Dalam melakukan servis *slice* pada umumnya menggunakan pegangan *continental (continental grip)* Karena pegangan ini dianggap lebih cocok dan nyaman.

Mendapatkan hasil pukulan servis yang baik juga harus diperhatikan dan memerlukan penguasaan teknik yang baik dan benar. Menurut Katilli (1941:61-64), teknik melakukan servis meliputi: lambungan atau *toss*, yaitu lemparan bola harus tepat. *Backswing*, yaitu ayunan raket ke belakang, *backswing* harus berlaku bersamaan dengan lambungan, kontak bola yaitu memukul bola tepat pada waktunya. *Follow thought* yaitu gerakan lanjutan setelah memukul bola, gerak pergelangan berpengaruh besar atas cepatnya bola jatuh keruang *service*.

Melaksanakan servis perlu diketahui terlebih dahulu tentang teknik pelaksanaannya, menurut Yudoprasetyo (1981:82) bahwa teknik melakukan servis terdiri dari tiga bagian, yaitu: 1) mengayunkan raket, 2) menempatkan bola di udara, 3) menuangkan masa server dalam ayunan raket. Scharf (1981:60-61) mengatakan dasar pukulan servis terbagi dalam tiga bagian pokok : 1) sikap berdiri, 2) lambungan bola, 3) ayunan atau penyampaian bola. Ketiganya harus menjadi sebuah rangkain yang sinkron dari beberapa gerakan.

2.1.8.2 Sikap Berdiri

Pendapat dari Yudoprasetyo (1971:92), yaitu Berdiri kira-kira 5-10 cm dibelakang *base-line* sedikit banyak dekat dengan garis tengah. Bahu kiri diarahkan ke jaring, kaki kiri di muka, bersudut kira-kira 45 derajat dengan *base-line*. Kaki kanan di belakang dengan jarak di antara ke dua kaki, yang mencocoki. Kaki kanan belakang harus sejajar dengan kaki kiri muka. Jarak antara kaki kiri dengan kaki kanan agak renggang, supaya posisi menjadi santai, berat badan diantara dua kaki, sebaiknya pada saat melakukan servis pada titik tengah.

Apabila pada saat melakukan servis terlalu jauh akan membuat ruang banyak terbuka untuk lawan dalam pengembalian bola. Berdiri pada jarak antara sekitar 10 atau 15 dari kaki pagar dinding. Genggaman sebuah bola dengan ringan di dalam genggaman jari-jari kiri. Tempatkan bola pada POC pada ketinggian yang tepat dan pada saat keadaan yang tepat, lalu melancarkan pukulan dengan mempertahankan pandangan kepermukaan raket dan bola sementara melakukan poktak.

Perhatikan untuk memukul bola dengan keadaan penuh, karena gerakan harus berhenti pada POC. Harus memukul bola dengan gerakan naik dan keluar tanpa menimbulkan terjadinya gejala tekukan pada pinggang (Billie Jean King, 1991:60).

2.1.8.3 Lambungan Bola

Untuk melakukan servis harus melambungkan bola keudara, lambungan harus tempat dan ketinggian yang sama pula dan ini membutuhkan latihan (Robert Scharf 1981:62). Kunci untuk melakukan servis

yang konsisten terletak pada lambungan bola. menempatkan bola tos pada posisi yang tepat tidaklah mudah butuh konsistensi latihan.

Pada saat tangan kiri melempar bola tangan kanan harus menarik raket kebelakang dilakukan dengan waktu yang sedikit berbeda. Kordinasi gerakan tangan kanan, kiri dan mata sebagai panca indra untuk melihat bola, semuanya harus selaras menjadi gerakan tunggal yang berkesinambungan pada saat melakukan servis *slice*.

2.1.8.4 Ayunan atau Penyampaian Bola

Ayunan raket untuk melakukan servis terdiri dari bagian yang rangkainnya menjadi satu ayunan yang lengkap dan harmonis sehingga menjadi gerakan yang otomatis. Ketiga bagian dalam gerakan servis tersebut adalah sebagai berikut: 1) Ayunan ke belakang (*backswing*), 2) Ayunan ke depan (*forward swing*), 3) Ayunan ke depan yang harus dilanjutkan (*follow through*) (Yudoprasetyo, 1981:85).

2.1.8.5 Ayunan ke belakang (*backswing*)

Toss dan *backswing* dilakukan hampir bersamaan, lengan kiri melakukan *toss* dan lengan kanan mengayunkan raket. Lengan kanan turun ke bawah untuk mulai melaksanakan *backswing* dan lengan kiri dengan dua bola dalam tangan juga diturunkan ke bawah hingga lurus. Lengan kiri yang lurus digerakkan ke atas dalam keadaan tetap lurus untuk melambungkan bola. Saat melepaskan bola di udara harus ditemukan untuk pelaksanaan *backswing*. Jika bola melambung di udara, *backswing* selesai dan tangan kanan yang memegang raket berada di belakang leher daun raket menunjuk lapangan. Berat badan berada pada kaki belakang. Bola dilambungkan sedemikian rupa sehingga bola di udara berada di jalan yang kemudian akan

dilalui oleh raket yang diayunkan. Letak bola kira-kira di atas bahu kiri, sebelah kanan (Yudoprasetyo, 1971:94).

2.1.8.6 Ayunan ke depan (*forward swing*)

Ayunan kedepan (*forward swing*) dilakukan jika bola sudah dilambungkan di udara. Gerakan dimulai dengan menggerakkan siku menjurus ke jaring, karena siku menjurus ke jaring badan ikut bergerak dan berputar ke kiri. Putaran badan sangat diperlukan guna menuangkan berat badan pada *forward swing* dan akan memberi tenaga tambahan.

Usaha supaya otot-otot tangan tidak tegang pada saat mengayun raket untuk memukul bola. Dapat diperhatikan bukan tangan kanan yang memegang raket dengan maksud untuk memukul bola, melainkan lengan harus diayunkan beserta raketnya. Bola melambung di udara harus disapu dengan raket yang diayunkan. Berat badan dipindahkan kekaki muka, pada saat badan diputar kekiri kepala server harus sudah berada dibawah bola yang akan dipukul. Karena pada saat badan diputar kekiri badan juga condong ke muka (Yudoprasetyo 1971:96).

2.1.8.7 Ayunan lanjutan (*follow through*)

Saat servis bola tetap disapu bukannya dipukul, maka dilaksanakan *follow through*. Untuk menjamin agar *follow through* berhasil dengan baik maka pemain juga harus berbuat seolah-olah melemparkan raketnya melintasi jaring. Setelah bola ditubruk raket, ayunan dilanjutkan dengan sengaja. *Follow through* berakhir di sisi kiri server setelah bola disapu. Badan diputar kekiri untuk menumpahkan berat badan dalam *forward swing*, kaki kanan mengikuti pemutaran badan dan *followthrough* berakhir dengan kaki kanan melangkah

ke muka (Yudoprasetyo 1981:97). Syarat-syarat yang harus pada waktu pemukulan servis:

- 1) penempatan bola: bola harus ditempatkan dalam ruang servis lawan dekat garis servis lawan,
- 2) pukulan servis yang keras supaya tidak memberi penerima untuk memukul bola kembali
- 3) bola harus diputar untuk mempersulit penerima dalam memukul bola kembali sehingga merugikan lawan Yudoprasetyo (1981:91).

Mencapai hasil yang optimal dalam melakukan servis, selain didukung dari faktor teknik dan taktik juga perlu memperhatikan aspek-aspek penentu dalam pencapaian prestasi olahraga yaitu: 1) aspek biologis, 2) aspek psikologis, 3) aspek lingkungan, 4) aspek penunjang (Sajoto 1995:3-4). Aspek tersebut antara lain: 1) aspek biologi terdiri atas: potensi atau kemampuan dasar tubuh (*fundamental motor skill*) fungsi organ-organ tubuh, postur dan struktur tubuh dan gizi. 2) aspek psikologis antara lain: Intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan syaraf. 3) aspek lingkungan meliputi: sosial, sarana-prasarana olahraga yang ada memadai, cuaca, iklim sekitar, orang tua, keluarga, dan masyarakat. 4) aspek penunjang meliputi: pelatihan yang berkualitas tinggi, program yang sistematis, penghargaan dari masyarakat, dan pemerintah.

Aspek biologis adalah aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik atau *physical conditioning* yang di dalamnya menyangkut potensi diri atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ, postur dan struktur tubuh serta gizi.

2.1.9 Komponen otot

Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya keduanya harus dapat dijaga agar tetap pada kondisinya. Komponen kondisi fisik pada khususnya dalam olahraga tenis dapat dikemukakan sebagai berikut:

Komponen kondisi fisik sebagai berikut: kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*ballance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*) (sajoto, 1988:57-59). Kesepuluh komponen kondisi fisik di atas dalam latihan belum dapat informasi yang jelas, mengenai ada atau tidak adanya hubungan antara komponen tersebut dan berapa besar komponen kondisi fisik berperan dalam melakukan pukulan servis, khususnya *power* lengan, kekuatan genggam dan koordinasi mata tangan dengan hasil servis

2.1.9.1 Power Lengan

Gerakan pukulan tangan kepada bola adalah gerakan utama, pada waktu pemain melakukan gerakan lengan ke belakang untuk mengawali servis, otot pendukung gerakannya adalah *extensor* siku, yaitu otot *triceps*. Pada waktu tangan bergerak mendorong atau memukul bola kearah depan dan sekeras mungkin, ada kekuatan ledakan atau *power* yang memperkuat gerakan.

Daya ledak otot atau *muscular power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sajoto, 1988:58). Fungsi otot-otot tulang menghasilkan gaya yang menimbulkan gerakan. Kekuatan *power* otot merupakan salah satu komponen penting dalam keberhasilan melakukan gerakan memukul bola, karena otot lengan berkontraksi atas dan bawah sehingga sangat membantu pada saat memukul bola *slice* servis

2.1.9.2 Kekuatan Genggaman

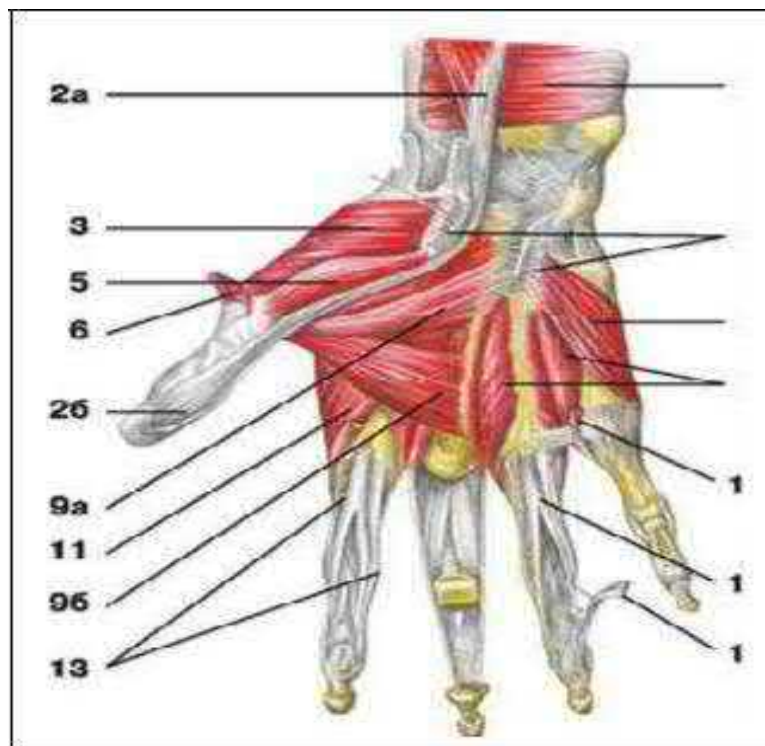
Banyak aktivitas olahraga yang memerlukan kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi ataupun yang lain, tetapi faktor-faktor tersebut harus dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang maksimal. Jadi dalam hal ini kekuatan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang paling utama.

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu (Sajoto, 1988:57). Kemudian genggaman menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kepalan tangan atau cengkraman

Tangan sebagai memegang (Hasan Alwi, 1990:408). Pegangan yang benar akan memberikan rasa yang enak di tangan dan dapat memukul bola ke arah yang dikehendaki, tetapi harus berlatih secara berjenjang untuk dapat melaksanakan ayunan raket dengan otomatis.

Dengan mengetahui susunan otot jari maka akan dapat mengetahui otot-otot mana yang berperan lebih banyak sewaktu melakukan gerakan pukulan dan mengetahui letak otot-otot bagian jari. Begitu juga dapat

dianalisa bagian otot jari (genggaman) mana yang banyak bekerja atau berkontraksi pada saat melakukan gerakan pukulan servis *slice*. Otot-otot yang dominan dibagian jari-jari saat memeras adalah: 1) *M. Oponnens Palicis*, 2) *M. Flexor digiti, digitiminimi*, 3) *M. Oponnens digiti*, 4) *M. Lumbricales*. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan genggaman dalam penelitian ini adalah usaha sekelompok otot dalam mencengkram atau mengepal raket saat melakukan servis *slice*. Gambar 10 struktur otot jari,



Gambar 2.1: Struktur otot jari
[//anthropotomy.com/assets/images/part2/m31.jpg](http://anthropotomy.com/assets/images/part2/m31.jpg)

Keterangan *Muscles palm: surface* 1 - square pronator, 2 - the long flexor of the thumb brushes: a) the abdomen, and b) tendon, 3 - muscle, opposing 4 - flexor retinaculum, 5 - short flexor of the thumb brush, 6 - short arm, thumb abductor, 7 - a muscle that causes the little finger, 8 - palmar intercostals muscles, 9 - a muscle that causes thumb: a) the oblique head, b)

cross-head, 10 – lumbrical, 11 – dorsal interosseous muscle, 12 - flexor tendon surface of fingers, 13 - tendon sheath of fing

2.1.9.3 Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan hampir semua cabang olahraga, khususnya cabang olahraga tenis. Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda dalam suatu pola gerakan tunggal yang efektif (Sajoto, 1988:59). Pada gerakan memukul bola khususnya servis dimana koordinasi mempunyai peran yang sangat penting.

Agar dapat menghasilkan servis yang baik koordinasi juga harus dikombinasikan dengan alat indra dan organ tubuh yang lainnya yaitu mata dan tangan. Dari keseluruhan harus selaras dan berkesinambungan agar dapat melakukan ayunan dan *impack* pada bola dengan tepat sehingga dapat memukul bola sesuai yang dikehendaki.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan koordinasi mata tangan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan harmonisasi tubuh terutama mata dengan tangan untuk melakukan servis

2.1.9.4 Kekuatan Bahu

Kekuatan bahu sangat berpengaruh terhadap keras nya pukulan karena kita menggerakkan bahu ketika memukul bola saat di udara. Berikut gambar mengenai otot tubuh yang digunakan saat servis.

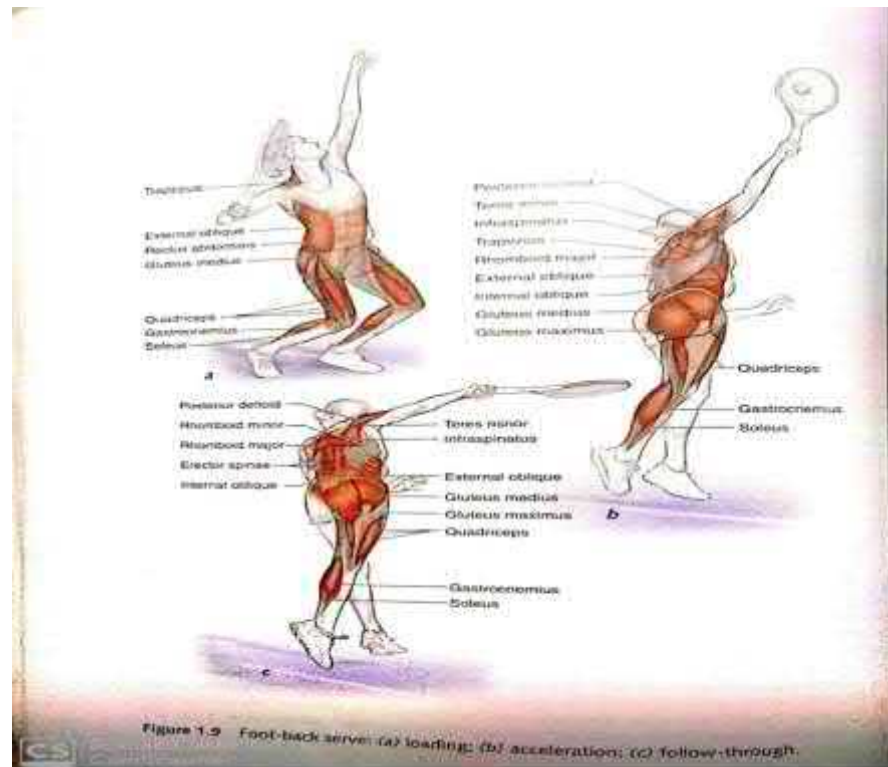


Figure 1.9 Foot-back serve: (a) loading; (b) acceleration; (c) follow-through.

Gambar 2.2 : Stuktur otot saat servis
 Sumber : E.Paul Roetert & Mark S Kovacs (2011)

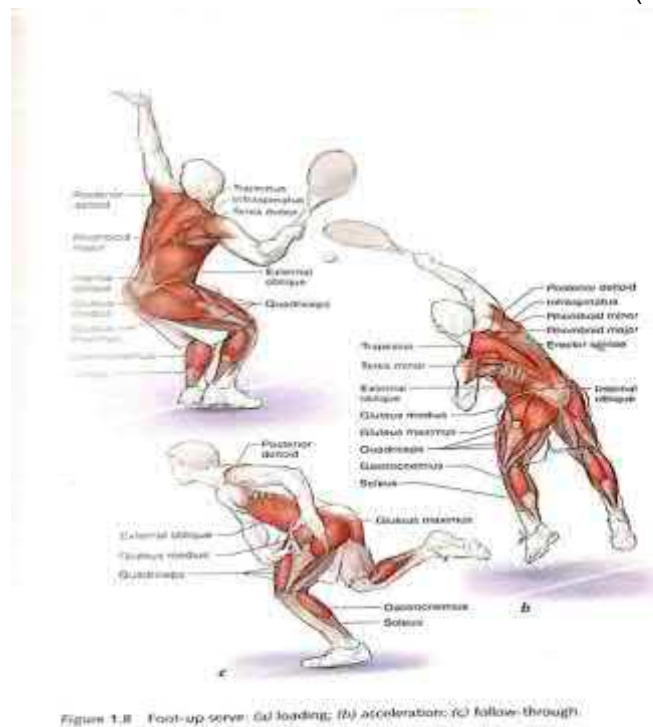


Figure 1.8 Foot-up serve: (a) loading; (b) acceleration; (c) follow-through.

Gambar 2.2 : Stuktur otot saat servis
 Sumber : E.Paul Roetert & Mark S Kovacs (2011)

2.1.10 Metode *gradual length*

Dalam latihan servis tennis kita dapat melakukan dengan metode *gradual length*. Dimana metode tersebut dilakukan dengan cara bertahap dimulai dari garis *serve line* , kemudian mundur sedikit di $\frac{3}{4}$ lapangan mendekati *baseline* , dan berada di atas garis *serve line* pada umumnya dalam bermain tennis. Dengan metode tersebut maka pemain akan dapat menguasai bola servis sekaligus mendapatkan *feel* ketika mendapatkan bola *overhead* disaat berada di depan garis *baseline*.

Metode ini dilakukan sebanyak 25 pukulan dari sebelah kiri dan 25 pukulan dari sebelah kanan dari setiap garis (*serve line* , $\frac{3}{4}$ lapangan , dan *baseline*). Dengan metode ini maka kepercayaan diri pemula akan meningkat dengan sendirinya disbanding dengan metode *straight from baseline* yang dilaksanakan secara langsung dari garis *baseline*.

Tetapi bola yang di hitung untuk penelitian ini hanya 50 bola setelah pemain melakukan servis bertahap. Dan dilakukan sebanyak 2 kali dengan jumlah bola 100 sekali pertemuan.

2.1.11 Metode *straight from baseline*

Dalam latihan metode *gradual length* kita melakukan latihan *serve* secara bertahap mulai dari garis *serve line* kemudian $\frac{3}{4}$ lapangan dan tepat berada di garis *baseline* maka beda halnya dengan latihan dengan metode *straight from baseline*. Bila metode *straight from baseline* dilakukan langsung tepat berada di garis *baseline*. Dengan latihan ini maka pemain tidak cepat dalam mendapatkan *feel* yang cepat dalam bermain tennis.

Metode *straight from baseline* dilakukan secara langsung tepat berada di garis *baseline*. Dilakukan dengan bola sejumlah 50 bola dari kanan dan kiri. Dan dilakukan sebanyak 2 kali dengan jumlah bola 100 sekali pertemuan.

2.2 Kerangka Berfikir

Dalam meningkatkan prestasi atlet dibutuhkan pengetahuan khusus tentang metode-metode pelatihan. Karena metode melatih merupakan kunci keberhasilan seorang pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet. Menurut Suharno H.P (1985:3) metodologi pelatihan adalah suatu ilmu yang mempelajari masalah cara-cara berlatih-melatih yang bersifat meningkatkan kualitas atlet dalam rangka mencapai prestasi prima dan kemandirian.

Menurut Rubianto hadi (2007:55) Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau tim dalam meningkatkan ketrampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental.

Service merupakan pukulan dasar yang harus dikuasai oleh pemain sehingga perlu adanya metode latihan supaya pemain dapat menguasai pukulan *service* dengan baik. *Service* dapat menjadi senjata yang dahsyat dan memberikan inspirasi kepada petenis generasi-generasi sesudahnya untuk memanfaatkannya sebagai *stroke* serangan yang utama (Lardner, R. 2013:39). Dalam penelitian ini ada dua jenis latihan yang digunakan untuk melatih *service* yaitu dengan

menggunakan latihan *service* metode *gradual length* metode *straight from baseline*.

2.3 Hipotesis

Istilah hipotesis sebenarnya adalah kata majemuk, terdiri dari kata-kata *hipo* dan *tesa*. *Hipo* berasal dari kata Yunani *hupo*, yang berarti di bawah, kurang atau lemah. *Tesa* berasal dari kata Yunani *thesis*, yang berarti teori atau proposisi yang disajikan sebagai bukti. Dalam penelitian hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya. Suatu hipotesis akan diterima kalau bahan-bahan penyelidikan membenarkan pernyataan itu (Sutrisno Hadi, 2004:210).

Berdasarkan rumusan masalah dan landasan teori serta mempertimbangkan metode *gradual length* dengan metode *straight from baseline* maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

- 1) Adanya pengaruh latihan dengan menggunakan metode *gradual length* pada club tennis junior di kota Semarang tahun 2019.
- 2) Adanya pengaruh latihan dengan menggunakan metode *straight from baseline* pada club tennis junior di kota Semarang tahun 2019.
- 3) Metode *gradual length* lebih berpengaruh dibanding metode *straight from baseline*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Simpulan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang efektifitas latihan servis dengan metode *gradual length* dan metode *straight from baseline* pada klub tenis Junior Di Kota Semarang tahun 2019 adalah sabagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan “Ada pengaruh latihan servis dalam tenis menggunakan metode latihan *gradual length* pada klub tenis Junior Di Kota Semarang tahun 2019”.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan “Ada pengaruh latihan servis dalam tenis menggunakan metode latihan *straight from baseline* pada klub tenis Junior Di Kota Semarang tahun 2019”.
3. Hasil penelitian menunjukkan nilai mean metode *gradual length* $>$ metode *straight from baseline*, maka “Metode latihan *gradual length* lebih efektif digunakan untuk latihan servis tenis pada klub tenis Junior Di Kota Semarang tahun 2019”.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil simpulan diatas, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain yang mempunyai kemampuan teknik servis dalam bermain tenis yang rendah, dapat menggunakan metode latihan *gradual length* untuk mempercepat penguasaan teknik.

2. Bagi pelatih, dapat menggunakan metode latihan *gradual length* dan metode *straight from baseline* sebagai salah satu bentuk program latihan pada pemain tenis.
3. Bagi peneliti yang akan datang datang agar dapat mempertimbangkan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam jumlah kuantitas atlet dengan menambah jumlah subyek yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Tennis*. Bandung: Nuansa
- Brown, J. 1996. *Tennis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- B. Yudoprasetyo. 1971. *Belajar Tennis Jilid I*. Jakarta: Bhatara Karya Aksara
- 1981. *Belajar Tennis Jilid II*. Jakarta: Bhatara Karya Aksara
- FIK UNNES. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang: FIK UNNES
- Gautschi, M.1994. *Evektifitas Tennis Metoda Bermain, Berlatih, dan Berprestasi*. Semarang: Dahara Prize
- Handono Murti. 2002. *Tennis Sebagai Prestasi dan Profesi*. Jakarta: Tyas Biratno Pallal
- Jack.E Hewitt. 1966. *Hewitt's Tennis Achievement Test*. UK
- Lardner, R. 2013. *Fundamental Tennis: Teknik dan Strategi untuk Profesional*. Semarang: Dahara Prize
- Loman, L. 2008. *Petunjuk Praktis Bermain Tennis*. Bandung: Angkasa
- Magethi, B. 1990. *Tennis Para Bintang*. Bandung: CV Pionir Jaya
- Medbery, R. 2002. *Melatih Tennis Remaja*. USA : Human Kinetics
- Mottram, T. 1992. *Fundamental Tennis Resep Meraih Kemenangan*. Semarang: Dahara Prize
- M.Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud/ Dirjen Dikti P2LPTK
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara
- Scharff, R. 1981. *Bimbingan Main Tennis*. Jakarta: Mutiara
- Strand, B. N., dan Wilson, R. 1993. *Assessing Sport Skill*. USA : Human Kinetics Publishers
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi
- 2004. *Metodologi Research Jilid 4*. Yogyakarta : Andi Offset
- W.J.S, Poerwadarminta. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka