



**PERBEDAAN METODE LATIHAN *SERVE*
MENGUNAKAN JARAK TIGA TAHAP DAN JARAK
SEBENARNYA TERHADAP KEMAMPUAN
PENEMPATAN *SERVE* PADA PETENIS KLUB
PRABAJAYA PEKALONGAN TAHUN 2008**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga

oleh
Kundori
6301404065

PERPUSTAKAAN
UNNES

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

2009

SARI

Kundori. 2009. Perbedaan Metode Latihan *Serve* Menggunakan Jarak Tiga Tahap dan Jarak Sebenarnya Terhadap Kemampuan Penempatan *Serve* pada Petenis Klub Prabajaya Pekalongan Tahun 2008.

Tujuan dari penelitian ini adalah 1). Untuk mengetahui perbedaan metode latihan *serve* menggunakan metode latihan jarak tiga tahap dan metode latihan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve* pada petenis klub Prabajaya Pekalongan tahun 2008. 2) Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *serve* menggunakan metode latihan jarak tiga tahap dan metode latihan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve* pada petenis klub Prabajaya Pekalongan tahun 2008.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pola M-S. Populasi penelitian ini adalah petenis klub Prabajaya Pekalongan tahun 2008 dengan jumlah petenis 50 orang. Sejumlah 50 orang di pilih secara *random* di dapat sebanyak 20 petenis. Sampel di bagi menjadi dua kelompok, dan masing-masing 10 petenis. *Variabel* bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan jarak tiga tahap, metode latihan jarak sebenarnya. *Variabel* Terikat yaitu kemampuan penempatan *serve* pada petenis klub Prabajaya Pekalongan tahun 2008. Metode pengumpulan data menggunakan tes kemampuan penempatan *serve* dengan teknik tes dan pengukuran. Kemudian data dianalisis menggunakan uji beda (t tes).

Hasil perhitungan Statistik dengan t-tes rumus pendek terhadap hasil tes akhir diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,671. Setelah dicari nilai dalam tabel dengan taraf signifikansi 0,5 dan derajat kebebasan (d.b) sebesar 9, diperoleh nilai t tabel sebesar 2,262. Dengan demikian diketahui bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} yaitu $3,671 > 2,262$, maka hipotesis yang menyatakan "ada perbedaan hasil antara metode latihan jarak tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *serve* pada petenis klub Tennis Prabajaya Pekalongan tahun 2008, diterima". Dibuktikan dari rata-rata kelompok yang mendapat metode latihan jarak tiga tahap lebih tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik. Berdasarkan perhitungan dari selisih *mean* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh hasil *mean* dari kelompok eksperimen sebesar 18,2 lebih besar dibandingkan *mean* kelompok kontrol yaitu sebesar 172 hal ini berarti bahwa metode latihan jarak sebenarnya tidak lebih baik dibandingkan dengan metode latihan jarak tiga tahap. Selanjutnya saran di dapat berdasarkan perhitungan statistik diatas yaitu: 1) Bagi pelatih tenis terutama di klub Prabajaya Pekalongan, bahwa untuk melatih kemampuan penempatan *serve* hendaknya dapat dilatih dengan menggunakan metode latihan *serve* jarak tiga tahap. 2) Bagi yang berminat meneliti hal yang serupa dapat menggunakan penelitian dan penulisan ini sebagai bahan acuan dan pertimbangan.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri semarang pada.

Hari : Selasa

Tanggal : 18 Agustus 2009.

Menyetujui,

Pembimbing I:

Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd.
NIP.132158716

Pembimbing II :

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 131695159

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

PERPUSTAKAAN
UNNES

Drs. Nasuka, M.Kes
NIP.131485010

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “**Perbedaan Metode Latihan *Serve* Menggunakan Jarak Tiga Tahap dan Jarak Sebenarnya Terhadap Kemampuan Penempatan *Serve* pada Petenis Klub Prabajaya Pekalongan Tahun 2008**” telah di pertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri semarang.

Pada hari : Selasa
Tanggal : 18 Agustus 2009

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. Uen Hartiawan, M.Pd.
NIP. 131281216

Drs. Nasuka, M.Kes.
NIP.131485010

Penguji,

1. Sri Haryono, S.Pd, M.Or. (Ketua)
NIP. 130205930

2. Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd. (Anggota)
NIP.132158716

3. Drs. Hermawan, M.Pd. (Anggota)
NIP. 131695159

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Telah pasti datangnya ketetapan Allah, maka janganlah kamu meminta agar di segerakan datangnya. (Qs. An-Nahl:I)



Persembahan:

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Ibuku sebagai wujud darma baktiku.

Almamater yang membesarkanku

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas limpahan segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari keberhasilan dalam penyelesaian Skripsi ini juga tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bpk Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar dan besar hati memberikan petunjuk dan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Bpk. Drs. Hermawan, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan kepada penulis dalam penelitian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas bantuan berupa ilmu dalam penulisan skripsi ini.
7. Bpk. Drs. Triyanto Lukito, Selaku ketua dan Bpk. Andi Santoso selaku Pengurus klub Prabajaya Pekalongan tahun 2008.
8. Teman-teman khususnya dari Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2004 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas dukungan doa dan perhatiannya selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah banyak membantu hingga terselesainya penyusunan skripsi ini.

Semoga amal baik dari semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, Juni 2009

Peneliti



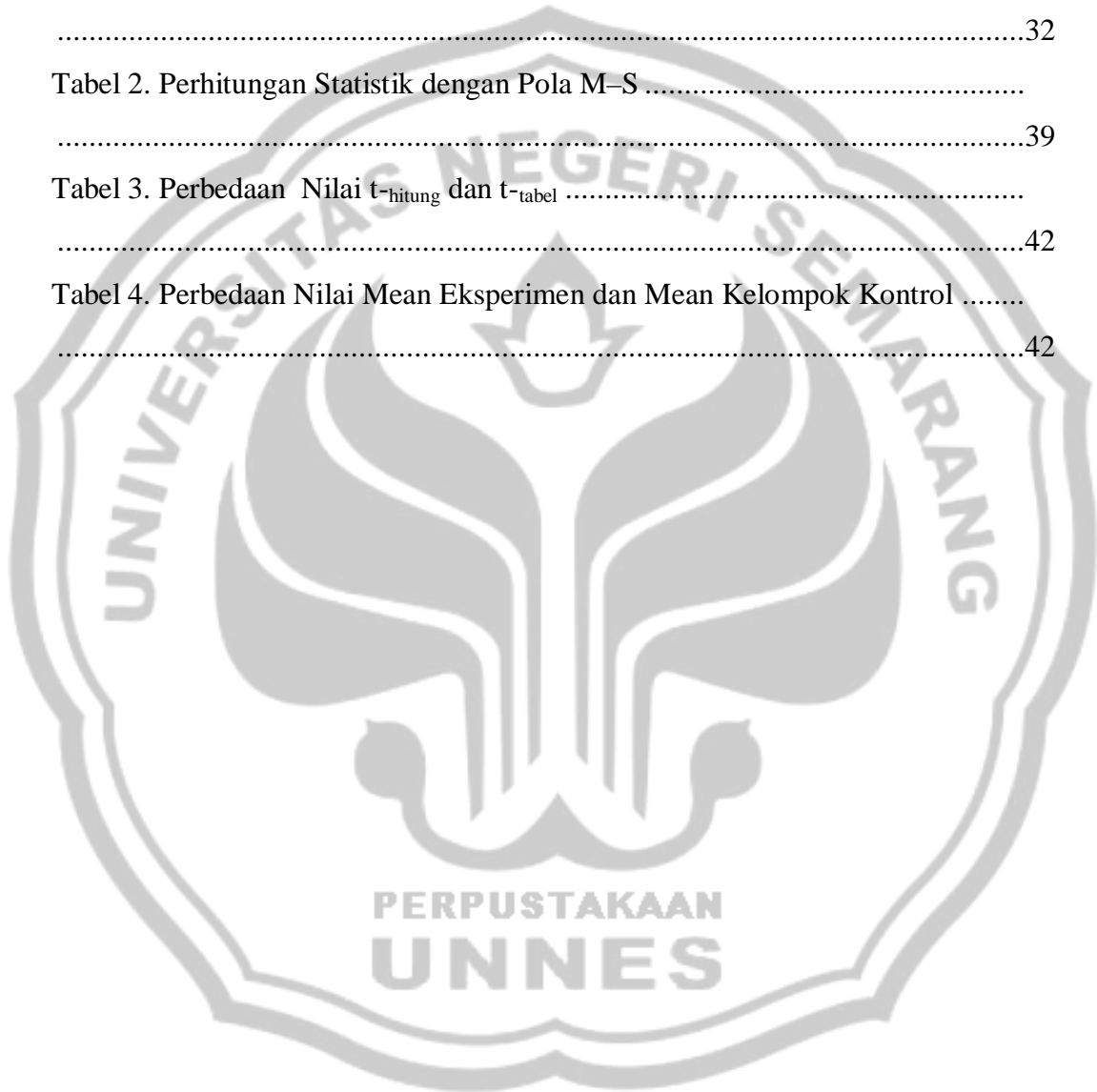
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Alasan Pemilihan Judul	1
B. Permasalahan	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Penegasan Istilah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II. LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	8
A. Landasan Teori	8
1. Olahraga Tennis	8
2. Teknik Dasar Tennis.....	9
3. Pukulan <i>Serve</i>	9
4. Macam-Macam Pegangan Raket	10
5. Pengertian <i>Serve</i>	10
6. Teknik Pukulan <i>Serve</i>	11
a. Macam Pukulan <i>Serve</i>	11
1). <i>Slice Serve</i>	13
2). <i>Flat Serve</i>	14
3). <i>Serve American Twist</i>	15
b. Pegangan untuk <i>Slice Serve</i>	16

1). Pelaksanaan <i>Slice Serve</i>	16
c. Metode Latihan <i>Serve</i>	18
1). Metode Latihan <i>Serve</i> Jarak Tiga Tahap	19
2). Metode Latihan <i>Serve</i> Jarak Sebenarnya	20
d. Faktor Kondisi fisik	20
e. Penempatan <i>Serve</i>	22
f. Evaluasi Pelaksanaan Latihan	23
g. Prinsip-prinsip Latihan	23
h. Keuntungan dan Kerugian	25
B. Hipotesis	25
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Metodologi Penelitian	27
1. Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian	28
3. Metode Penelitian	29
4. Variabel Penelitian	30
5. Teknik Pengambilan Data	30
6. Instrumen Penelitian	32
7. Prosedur Pelaksanaan	33
8. Analisis Data	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	43
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	45
A. Simpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Halaman	
Tabel 1. Instrumen Tes <i>Placement</i>	32
Tabel 2. Perhitungan Statistik dengan Pola M-S	39
Tabel 3. Perbedaan Nilai t_{hitung} dan t_{tabel}	42
Tabel 4. Perbedaan Nilai Mean Eksperimen dan Mean Kelompok Kontrol	42



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Teknik Pengambilan Tenaga pada <i>Serve</i>	12
Gambar 2. Gerakan Perkenaan <i>Serve</i>	13
Gambar 3. Gerakan <i>Slice Serve</i>	14
Gambar 4. Gerakan <i>Flat Serve</i>	15
Gambar 5. Gerakan <i>Twist Serve</i>	15
Gambar 6. Cara Memegang Raket dengan Teknik Pegangan <i>Continental</i>	16
Gambar 7. Rangkaian Gerakan <i>Slice Serve</i>	17
Gambar 8. Rangkaian Perkenaan <i>Slice Serve</i>	18
Gambar 9. Model Latihan <i>Serve</i> Jarak Tiga Tahap	19
Gambar 10. Metode Latihan <i>Serve</i> Jarak Sebenarnya	20
Gambar 11. Instrumen Tes (<i>Serve Placement</i>).....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pelaksanaan Tes dan Analisis Data	49
Lampiran 2. Program Latihan	59
Lampiran 3. Surat-surat Penelitian	67
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	76



BAB I

PENDAHULUAN

A. Alasan Pemilihan Judul

Cabang olahraga tenis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dapat dilakukan oleh anak-anak maupun orang tua. Permainan ini tidak lagi di dominasi oleh golongan tertentu saja, melainkan sudah mulai dimainkan oleh banyak orang dari berbagai golongan masyarakat. Tiap orang mempunyai tujuan yang berbeda dalam melakukannya, ada yang bertujuan untuk kesehatan, rekreasi, berkumpul dengan teman, dan yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Hal ini sangatlah wajar karena cabang olahraga tenis telah masuk dalam kejuaraan-kejuaraan resmi.

Petenis yang bertujuan prestasi, maka perlu diadakan suatu metode latihan yang tepat dan efisien, terutama berkenaan dengan masalah penguasaan teknik dasar dalam tenis. Oleh karena itu masalah penguasaan teknik dasar yang tepat untuk meningkatkan kemampuan permainan tenis merupakan masalah yang sangat penting untuk mencapai prestasi dalam permainan tenis. Penguasaan teknik dasar bagi petenis itu sangat perlu ditingkatkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Arma Abdoellah dan Soediharso (1998: 43) dikatakan bahwa petenis pertamanya harus belajar teknik yang tepat dalam melakukan pukulan dasar, kemudian berlatih sebanyak mungkin sampai akhirnya pelaksanaan yang terbaik dari pukulan itu menjadi kebiasaan.

Agar penguasaan teknik dasar dapat dilatih secara optimal, maka diperlukan suatu metode latihan yang tepat. Untuk itu bagi petenis yang ingin

meningkatkan kemampuan bermain tenis mengetahui tentang macam pukulan dasar dalam permainan tenis. Dikatakan oleh CM. Jones dan Angela Buxton, (1983: 17) bahwa pada kesempatan ini CM. Jones dan Angela Buxton ingin mengerti perasaan yang harus dimiliki ketika melakukan tiga pukulan dasar, yaitu: *serve, ground stroke dan volley*.

Kemampuan penempatan *serve* merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan tenis. *Serve* seperti yang dikatakan oleh Jim Brown, (1996: 53) adalah merupakan salah satu pukulan yang sangat penting dalam permainan tenis, sehingga termasuk dalam jenis pukulan yang sangat penting untuk dikuasai dengan baik karena *serve* bukan lagi merupakan pukulan pembuka permainan tetapi sudah merupakan suatu serangan awal dalam suatu pertandingan.

Akan tetapi masalah *serve* ternyata masih kurang mendapat perhatian yang serius baik dari para pelatih maupun dari para petenis itu sendiri Jim Brown, (1996: 53) mengatakan bahwa *serve* itu mulanya tidak diindahkan orang, cukup bagi petenis kalau berhasil memasukkan bola kedalam kotak *serve* lawan, Tetapi dengan semakin majunya perkembangan permainan tenis, orang menyadari bahwa *serve* yang kuat atau lemah berarti ia memulai suatu point, maka masalah tersebut menjadi hal yang sangat penting.

Kemampuan penempatan *serve*, seperti yang dikatakan oleh Arma Abdoelah dan Soediharsono, (1981: 518) bahwa dalam tenis dapat dilakukan dengan bermacam cara, yaitu, *Flat Serve* atau *Canon Ball*, *Slice Serve* dan *American Twist Serve*.

Petenis terkemuka biasanya menguasai ketiga macam *serve* tersebut. Tetapi untuk petenis dianjurkan untuk menggunakan *slice serve*. Arma Abdoelah dan Soediharso, (1981: 518). Sehubungan hal tersebut di atas, para ahli berusaha untuk mencari metode latihan yang tepat dan cocok untuk petenis. Supaya mempermudah proses penguasaan kecakapan penempatan *serve* yang digunakan dalam melatih kemampuan penempatan *serve*. Hal ini sesuai dengan pendapat CM. Jones dan Angela Buxton, (2006: 31) yang menyatakan bahwa setelah raket mengenai bola beberapa kali, pergilah ke lapangan di mana saja selama merasa dapat memukul bola secara diagonal ke seberang net. Tempat ini bisa saja hanya 2 atau 3 yard jauhnya dari net. Atau dekat garis *serve line*, atau mungkin diantara garis *serve line* dengan *baseline*, atau pada tempat yang sebenarnya garis *base line*. Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka perlu diadakan penelitian dengan alasan sebagai berikut:

1. *Serve* tidak hanya digunakan sebagai pembuka permainan saja, akan tetapi *serve* dapat pula digunakan sebagai alat penyerangan pertama dalam tenis. Dengan demikian pukulan ini dapat berperan sebagai senjata untuk memperoleh point (angka), jika dilatih secara intensif.
2. Karena kekuatan fisik belum muncul sepenuhnya pada petenis usia 12-14 tahun, maka diperlukan suatu metode latihan yang khusus dan tepat bagi petenis. Agar tidak kesulitan dalam melakukan penempatan *serve*.
3. Untuk membantu meningkatkan keterampilan bermain tenis, khususnya kemampuan penempatan *serve* pada petenis Klub Praba Jaya Pekalongan Tahun 2008.

4. Kenyataan yang ada di Klub Tenis Prabajaya Pekalongan masalah *serve* ternyata masih belum mendapat perhatian secara khusus dan serius dari pelatih dan juga dari petenis itu sendiri.

Metode latihan menggunakan jarak tiga tahap dan jarak sebenarnya dalam penelitian ini, tidaklah mungkin memiliki keberhasilan yang sama untuk hasil akhir penempatan *serve*. Diantara keduanya pasti memiliki kekurangan dan kelebihan dari kedua metode latihan tersebut. Oleh karena itu, penulis ingin mengkaji lebih dalam tentang pengaruh metode latihan kemampuan penempatan *serve* menggunakan metode latihan jarak tiga tahap dan metode latihan jarak sebenarnya dan mengetahui metode latihan mana yang paling tepat digunakan untuk mencapai kemampuan optimal saat penempatan *serve*.

Objek penelitian yang dipilih yaitu petenis usia 12-14 tahun di Klub Prabajaya Pekalongan Tahun 2008 yang terletak di Desa Keputran, Kecamatan Keregon Kota Pekalongan, karena klub ini memperbolehkan kami menjadikan anak didiknya sebagai sampel dalam penelitian, di samping itu klub ini memiliki fasilitas yang bisa dikatakan lengkap. Sehingga penelitian yang diadakan di Klub Tenis Prabajaya Pekalongan Tahun 2008 ini, diharapkan sudah cukup mewakili untuk mendapatkan data penelitian. Adapun alasan pemilihan judul adalah Untuk mengetahui perbedaan metode latihan *serve* menggunakan metode latihan jarak tiga tahap dan metode latihan jarak sebenarnya pada petenis Klub Prabajaya Pekalongan Tahun 2008.

B. Permasalahan

Berdasarkan alasan diatas, maka timbul suatu permasalahan yang perlu di ketahui, sedangkan yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada perbedaan antara metode latihan *serve* menggunakan jarak tiga tahap dan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve* pada petenis Klub Prabajaya Pekalongan Tahun 2008?
2. Manakah yang lebih baik antara metode latihan *serve* menggunakan jarak tiga tahap dan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve* pada petenis Klub Prabajaya Pekalongan Tahun 2008?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui perbedaan metode latihan *serve* menggunakan jarak tiga tahap dan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve* pada petenis Klub Prabajaya Pekalongan Tahun 2008.
- b. Untuk mengetahui yang lebih baik antara metode latihan jarak tiga tahap dan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve* pada petenis Klub Prabajaya Pekalongan Tahun 2008.

D. Penegasan Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran dalam isi skripsi ini serta masalah yang dibicarakan memperoleh gambaran yang jelas mengenai arah dan tujuan penelitian, maka diperlukan penegasan istilah sebagai berikut:

1. Perbedaan

Perbedaan adalah hal-hal yang membuat berbeda/sesuatu yang menjadikan berlainan/tidak sama Kamus Besar Bahasa Indonesia, (1995: 104).

Dalam penelitian ini yang dimaksud perbedaan adalah hal-hal yang membuat

berbeda dari bentuk latihan *serve* dengan posisi latihan jarak tiga tahap dan latihan jarak sebenarnya.

2. Latihan

Latihan adalah pelajaran untuk membiasakan atau memperoleh suatu kecakapan Poerwadarminto, (1984: 570). Sedangkan menurut Harsono, latihan adalah terjemahan dari *training* yaitu proses yang *sistematis* dari bekerja atau berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin meningkat.

Jadi maksud dari latihan dalam penelitian ini adalah suatu pelajaran untuk memperoleh kemampuan melakukan penempatan *serve* dengan latihan jarak tiga tahap dan latihan jarak sebenarnya yang dilakukan dengan latihan penempatan *serve* secara berulang-ulang.

3. Serve.

Pukulan yang di dilakukan untuk memainkan bola pertama kali diawal poin, Jim Brown, (1996: 4)

4. Metode Latihan Jarak Tiga Tahap.

Metode latihan jarak tiga tahap dalam penelitian ini adalah metode latihan penempatan *serve* yang dilakukan di *serve line*, diantara *serve line* dengan *baseline* dan *baseline* atau pada posisi *serve* sebenarnya saat melakukan *serve* yaitu di *baseline*.

5. Metode Latihan Jarak Sebenarnya.

Metode latihan jarak sebebarnya adalah latihan dimana penempatan *serve* yang di lakukan dari jarak *serve* yang sebenarnya yaitu di *baseline*.

6. Kemampuan

Kemampuan adalah kesanggupan atau kecakapan, W.J.S Poerwadarminta, (1976: 628).

Kemampuan penempatan *serve* yang dimaksud adalah kesanggupan atau kecakapan melakukan *serve* pada kotak *serve* yang di beri colom sekor.

7. Klub Prabajaya Pekalongan

Klub Prabajaya Pekalongan adalah klub tenis di mana peneliti mengadakan penelitian, yang beralamatkan di Desa Keputran, Kecamatan Keregon, Kota Pekalongan.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat:

1. Memberikan sumbangan yang bermanfaat berupa pengembangan teori dibidang kepelatihan tenis dan sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam memberikan metode latihan *serve* yang benar dalam tenis, sehingga didapatkan kemampuan penempatan *serve* yang optimal.
2. Memberikan informasi kepada petenis Klub Prabajaya Pekalongan mengenai peranan metode latihan *serve* menggunakan jarak tiga tahap dan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve* sehingga petenis akan termotivasi untuk berlatih secara optimal.
3. Dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi calon peneliti untuk mengadakan penelitian yang serupa.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Landasan Teori

1. Olahraga Tenis.

Olahraga tenis adalah suatu cabang olahraga permainan. Olahraga tenis adalah suatu permainan olahraga yang menggunakan raket dan bola yang terdiri dari memukul bola dari lapangan sendiri melewati net dan memasukan bola kedalam lapangan lawan. Olahraga ini di mainkan dalam lapangan berbebtuk persegi panjang dengan ukuran panjang 23,77 m dan untuk ukuran lebar lapangan ada dua yaitu untuk lapangan ganda lebarnya 10,97 m dan untuk lapangan tunggal 8,23 m lapangan terbagi menjadi dua bagian yang sama panjang dengan di pisahkan oleh net yang melintang di tengah lapangan dengan tinggi di bagian tengah net 91,4 cm dan pada tiap penyangga net 1,067 m. permainan ini dilakukan diatas lapangan dengan permukaan keras (*Hard Court*), lapangan rumput (*grass court*), (*clay court*), maupun (*gravel court*)

Tenis di mainkan oleh dua orang yang saling berhadapan dalam permainan tunggal, baik tunggal putra maupun tunggal putri. Bisa juga di mainkan dalam permainan ganda baik itu ganda putra maupun putri. Peralatan yang di butuhkan untuk bisa memainkan tenis adalah raket dan bola yang

khusus untuk tenis. Tujuan permainan ini adalah menjauhkan bola dari lawan atau memaksa lawan untuk melakukan kesalahan sendiri.

2. Teknik Dasar Tenis.

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

Petenis dapat bermain tenis dengan baik apabila dapat menguasai teknik dasar dan teknik pukulan dasar dalam tenis. Teknik dasar tenis meliputi cara memegang raket, sikap berdiri, ayunan raket serta perkenaan raket dengan bola. Beberapa Teknik pukulan dasar yang harus dikuasai oleh petenis tenis. Scharff (1981: 24) menyebutkan ada empat macam pukulan dasar dalam tenis, yaitu: *serve*, *forehand drive*, *backhand drive*, dan *volley*. Sedang *serve* adalah pukulan yang dilakukan untuk memainkan bola pertama kali di awal poin, yang termasuk dalam *serve* adalah *serve slice*, *Flat serve* dan *American Twist serve*. Sedangkan salah satu pukulan yang cocok diterapkan pada petenis petenis adalah *serve slice*. Sesuai permasalahan dalam penelitian ini, maka dalam pembahasan hanya akan menjelaskan jenis pukulan *serve*.

3. Pukulan *Serve*.

a. *Serve*

Permainan olahraga tenis tidak ada pukulan yang lebih penting artinya di banding dengan pukulan *serve* Tomy Mottram (1996: 26) dalam tenis *serve* merupakan *stroke* yang sangat baik karena ia merupakan orang

pertama yang menentukan arah, kecepatan, serta putaran bola. Karena *serve* adalah pukulan yang dilakukan untuk memainkan bola di awal point.

4. Macam-macam Pegangan Raket.

Sejak mulai di perkenalkan kepada umum, cara memegang raket di perhatikan dan akhirnya diketahui, bahwa pada garis besarnya, ada tiga cara memegang raket, yakni teknik genggam raket yang disebut: *eastern*, *continental*, dan *western*. Pendapat yang sama juga dikatakan oleh Yudoprasetyo, (1981: 13) ada tiga macam pegangan yang jadi patokan:

- a. Pegangan *Western* (*western grip*)
- b. Pegangan *Eastern* (*eastern grip*)
- c. Pegangan *Continental* (*continental grip*)

Dalam penelitian ini pegangan yang digunakan untuk melakukan penempatan *serve* adalah pegangan *continental* (*continental grip*), sebab pegangan tersebut sangat tepat untuk melakukan penempatan *serve* dan sangat di anjurkan bagi para petenis karena dalam permainan tenis pegangan inilah yang paling mudah digunakan untuk penempatan *serve*, seperti yang di kemukakan oleh Bey Magethi (-60) melakukan *serve* dengan grip yang biasah anda gunakan dalam pukulan *forehand* (*continental grip*). Ini dapat memberikan keyakinan pada anda bahwa penempatan bola yang anda lakukan akan baik serta mampu menempatkan bola di kotak *serve*.

5. Pengertian *Serve*.

Serve adalah pukulan yang dilakukan untuk memainkan bola pertama kali di awal point, Jim Brown, (2002: 14).

Dalam tenis untuk mendapatkan penempatan *serve* yang keras dan sekaligus menguasai bola untuk mengarahkannya, menempatkannya dalam ruang *serve* lawan, sesuai kehendak mereka, Yudoprasetyo (1981: 77)

Dalam proses pengembangan kemahiran *serve*, ada prinsip yang digunakan yaitu: memelihara keseimbangan badan, menuangkan bobot badan (di sebut masa) dalam ayunan raket, mengayun raket dengan gerak yang wajar, dan menempatkan bola yang akan di pukul, pada ketinggian yang tepat, di jalan yang akan di pukul, agar bola dapat di tubruk raket yang di ayunkan dengan mantap Yudoprasetyo, (1981: 77)

Dalam permainan tenis *serve* sangat penting, karena angka tidak akan di peroleh tanpa melakukan *serve* terlebih dahulu. Petenis saling melakukan *serve* terlebih dahulu. dan petenis saling melakukan *serve* selama mungkin untuk mendapatkan point.

Di dalam permainan olahraga tenis, tidak ada pukulan yang lebih penting artinya dibanding dengan penempatan *serve*. Seorang petenis sejak awal harus belajar cara menempatkan *serve* supaya bisa masuk ke dalam bagian lapangan yang tepat untuk mulai mengadakan rally, Tony Mottram (1986: 27)

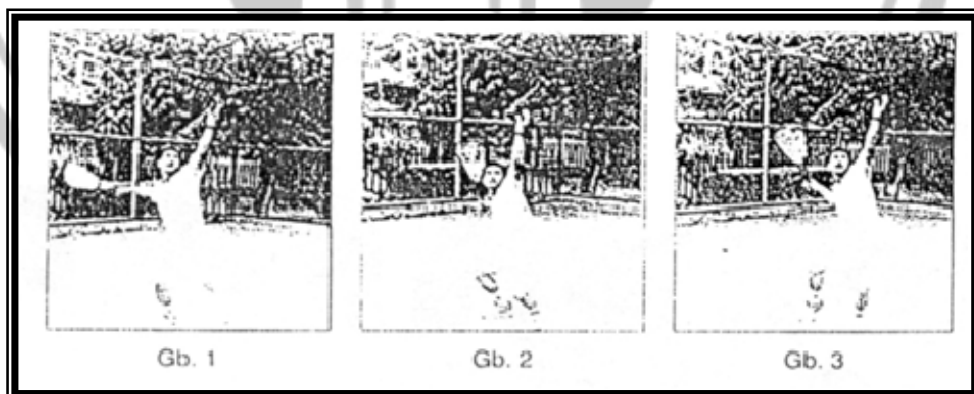
6. Teknik Pukulan *Serve*.

Pukulan *serve* merupakan suatu *stroke* yang tidak akan dapat di pengaruhi lawan, ataupun lawan tidak dapat melakukan hal yang dapat mengganggu pelaksanaan *serve*. Melakukan pukulan *serve* melalui tiga tahapan yaitu, mengayun raket, menempatkan bola di udara, menuangkan masa *serve*

seyogyanya bergerak secepat mungkin. Karena itu harus ada cukup banyak tenaga yang menggerakkan bola. Dengan bergerak yang wajar.

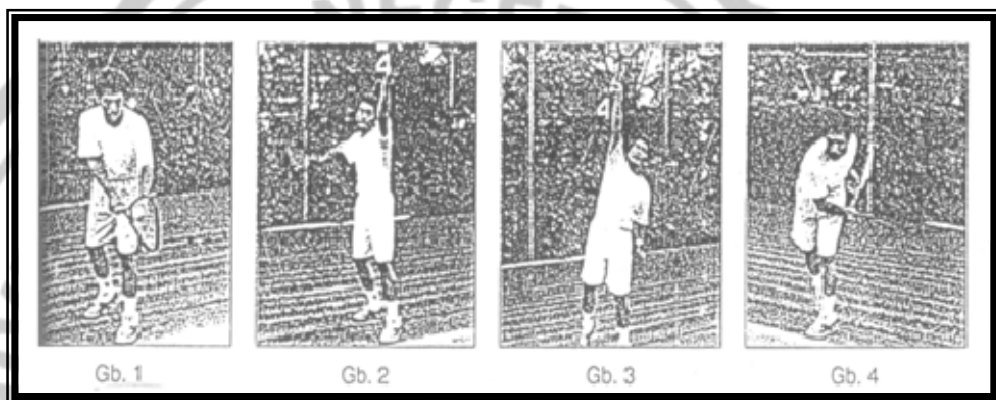
a. Macam Pukulan *Serve*

Menurut Arma Abdoelah, (1974: 518) dikatakan bahwa: Ada tiga macam *serve* dalam tenis yaitu: 1). *Flat* atau *Canon Ball*, 2). *Slice* dan, 3). *American Twist*. Menurut Handono Murti (2002: 39), tidak mudah memiliki *serve* keras, untuk dapat melakukan *serve* yang keras petenis harus tahu bagaimana cara menimbulkan tenaga dan cara menggunakan gerakan pecut (*snapping*), seperti yang mereka lakukan, variasi pemilihan teknik ini bergantung dari kebiasaan petenis dalam malakukan *serve* untuk penempatan tenaga, Sebagai berikut: gambar 1). Cara pengambilan tenaga dari berat badan di bagian belakang kemudian ditrasfer kedepan, gambar 2). Cara pengambilan tenaga dilakukan dengan menekuk kedua lutut gambar 3). Cara pengembalian tenaga dilakukan dengan berat badan tertumpu pada kaki kiri, posisi lutut sedikit ditekuk. Seperti terlihat pada gambar:



Gambar 1.
Gerakan Teknik Pengambilan Tenaga pada *serve*.
Sumber : Handono Murti (2002: 40)

Sedangkan teknik gerakan *serve* menurut Handono Murti (2002: 40) sebagai berikut, gambar 1 untuk posisi siap pandangan mata kedepan, arahkan target, pada waktu melakukan lemparan bola (*toss*), bersamaan dengan itu tarik raket ke belakang untuk melakukan *back swing* seperti terlihat pada gambar 2 lakukan perkenaan di depan seperti gambar 3 dan akhiri gerakan seperti gambar 4.



Gambar 2.

Gerakan Perkenaan *Serve* .

Sumber : Handono Murti (2002:40)

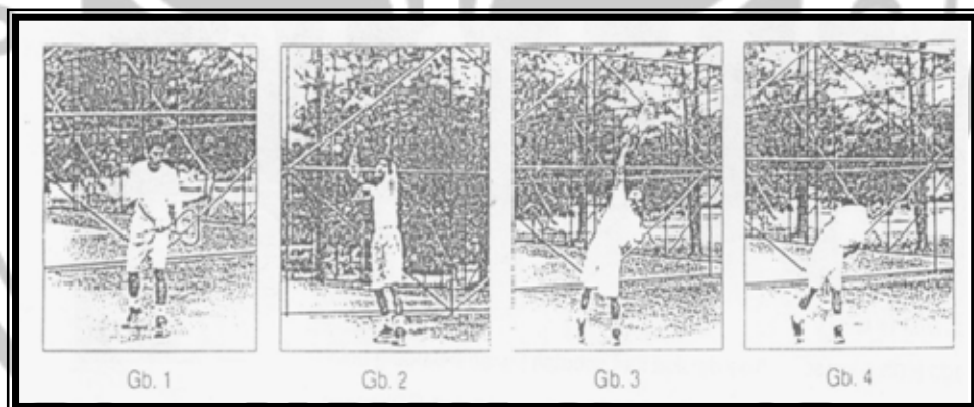
1) *Slice Serve*

Menurut Yudoprasetio (1981: 105) *selice serve* menghasilkan bola yang di *slice* bola di tubruk raket yang di tempatkan pada bola sedemikian, dengan gerak seperti memotong, mengiris, kerana bola di iris, bola di putar, dan selanjutnya berputar kesamping. Bola *serve* dari *serve* yang di lakukan *serve* dengan tangan kanan, akan ke kanan, tetapi bola *serve* dari kidal akan memutar ke kiri.

Menurut Opa L' Esgay, (1987: 28) dikatakan bahwa: untuk memukul *slice serve* adalah bola di toss. ± 10 cm dimuka dan ± 30 cm ke kanan kepala anda.

Pada *slice serve*, bola dipukul pada sebelah belakang kanan dan menggeser bola *serve* itu dari kiri ke kanan (dari pukul 8 ke pukul 2). Jadi pergerakan tangan dari dalam ke luar, bola akan meluncur dari lapangan ke kanan lapangan.

Sedangkan menurut Handono Murti (2002: 41) *Slice serve* adalah bola yang di pukul dari sebelah kanan belakang bola. Posisi permukaan raket sedemikian miring seperti pada gambar berikut perkenaan terjadi pada sebelah kanan bola.



Gambar 3.

Gerakan Perkenaan *Slice serve*.

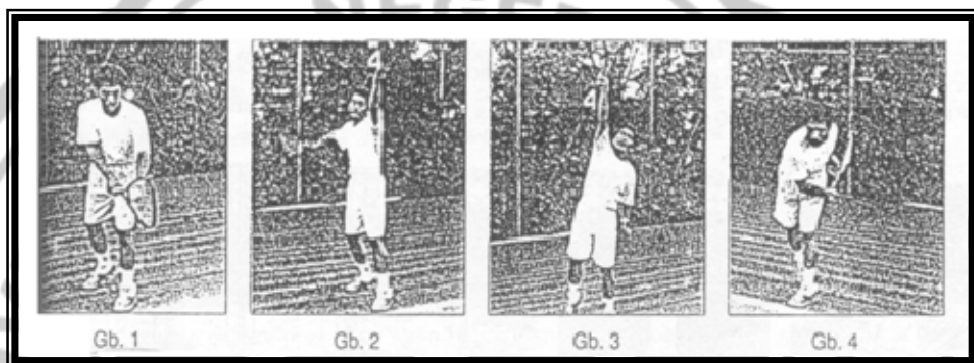
Sumber : Handono Murti (2002: 42)

2) *Flat Serve*

Flat serve adalah *serve* rata, menerbangkan lurus bola ke ruang *serve* lawan. Karena bola terbang lurus, setelah jatuh dalam ruang *serve*

lawan, tidak memantul tinggi, tetapi dapat terbang amat kencang, apabila *serve* ini di lakukan sebagai mana mestinya Yudoprasetio (1981: 103)

Sedangkan menurut Handono Murti (2002: 41), *Flat serve* adalah *serve* yang sangat keras, karena dalam pelaksanaannya dilakukan dengan permukaan raket yang *flat* atau total menghadap ke depan. Maka *serve* ini dapat dikatakan dengan *power* yang maksimal.



Gambar 4.
Gerakan *Flat Serve*.
Sumber : Handono Murti (2002: 41)

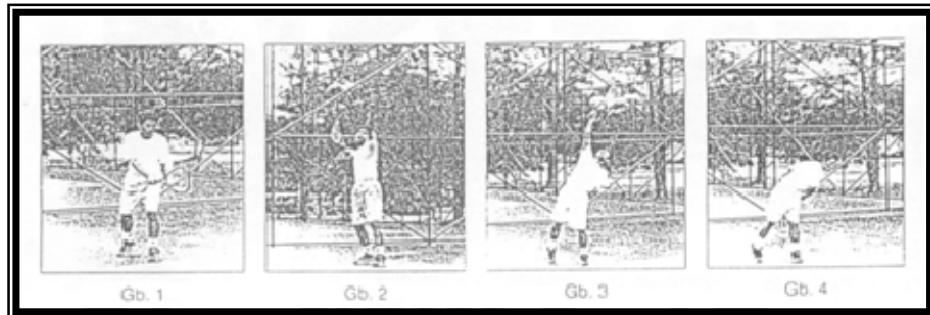
3) *American Twist Serve*.

Menurut Opa L' Esgay, (1987: 29) dikatakan bahwa : pada *twist serve*, bola di toss tepat di atas kepala anda.

Pada *twist serve* bola di pukul sebelah belakang kiri bola dan menggesek bola itu dari kiri, bawah, ke kanan atas (dari pukul 7 ke pukul 13). Gerakan pergelangan tangan juga dari dalam keluar atas. Bola akan melonjak dari lapangan ke *backhand* lawan.

Sedangkan menurut Handono Murti (2002: 42) *Twist Serve* adalah jenis *serve* yang dilakukan dengan bola dengan posisi raket 60 derajat horisontal ke atas, seperti terlihat pada gambar, posisi tubuh ditarik

kebelakang (seperti gerakan kayang), tenaga selain didapat dari ayunan juga didapat dari tengah pantulan, pinggang dan tekukan lutut.



Gambar 5.

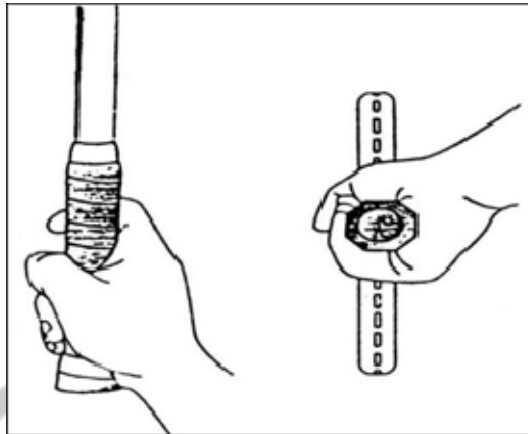
Gerakan *Twist Serve*.

Sumber : Handono Murti (2002: 40)

b. Pegangan Untuk *Serve*

Toni Mottram (1996: 29) mengatakan bahwa : *Grip* jabat tangan adalah suatu *grip* yang paling sesuai bagi para petenis petenis, karena *grip* ini dapat menyederhanakan pola pukulan *serve* sejak awal.

Dijelaskan pula oleh *Rex Larned*, (1994: 53) mengatakan bahwa: karena harus diberikan model *continental* yaitu suatu *grip* yang merupakan perpaduan antara *forehand* timur dan *backhand* timur. *Grip* ini dilakukan dengan gerakan tangan yang sangat bebas, yang tidak sesuai untuk *ground stroke*, tetapi berguna untuk melakukan *serve*. Untuk lebih jelasnya gambar dari pegangan *continental* dapat dilihat pada gambar enam berikut ini:



Gambar. 6.

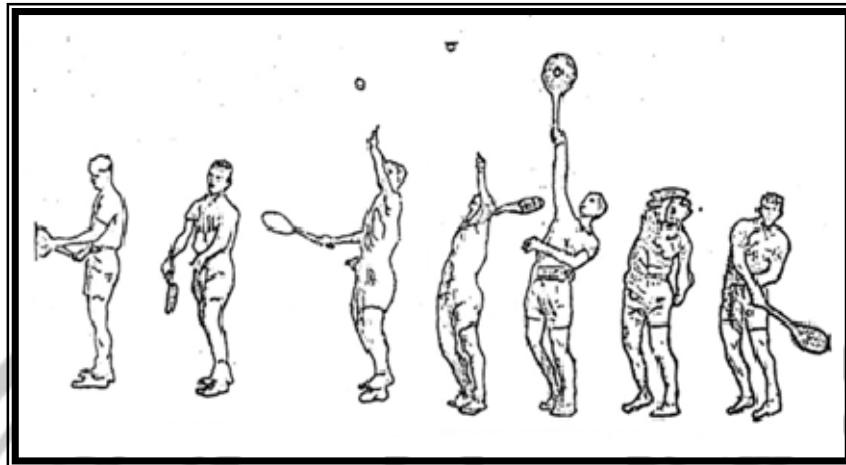
Cara memegang raket dengan teknik pegangan *continental*,
 Sumber: Barron's 2000. *Tennis Course Techniques and Tactics Vol. I*
 Hongkong: Barron's Education Series, Inc (hal: 75).

1) Pelaksanaan *Slice Serve*

Adapun pelaksanaan *slice serve* dibagi menjadi beberapa urutan, pelaksanaan *slice serve* sebagai berikut :

- (a) Pegangan raket dengan *grip full continental*.
- (b) Berdiri dalam *ready position* dengan kaki yang ada di belakang agak mundur; kaki ditapakkan sejajar dengan *bas line*.
- (c) Lepaskan bola ± 10 cm di muka dan ± 30 cm di sebelah kanan kepala anda.
- (d) Putar bahu anda ke bawah lebih banyak dari pada untuk *flat serve* dalam posisi *ready for the hit*.
- (e) Pukul bola sebelah belakang kanannya menggesek dari kanan ke kiri serta menyudutkan pergelangan tangan dari belakang ke atas, terus ke muka bawah. Pada waktu *impack* sudut antara lengan dan raket $\pm 120^{\circ}$.
- (f) Melangkah ke muka dengan kaki belakang (kaki kanan) waktu memukul bola, seperti yang dilakukan pada *serve* yang lain.
- (g) Akhiri *follow trough* dengan raket berada di sebelah kaki kiri.

Untuk lebih jelasnya rangkaian gerakan *serve selice* dapat dilihat pada gambar berikut ini:



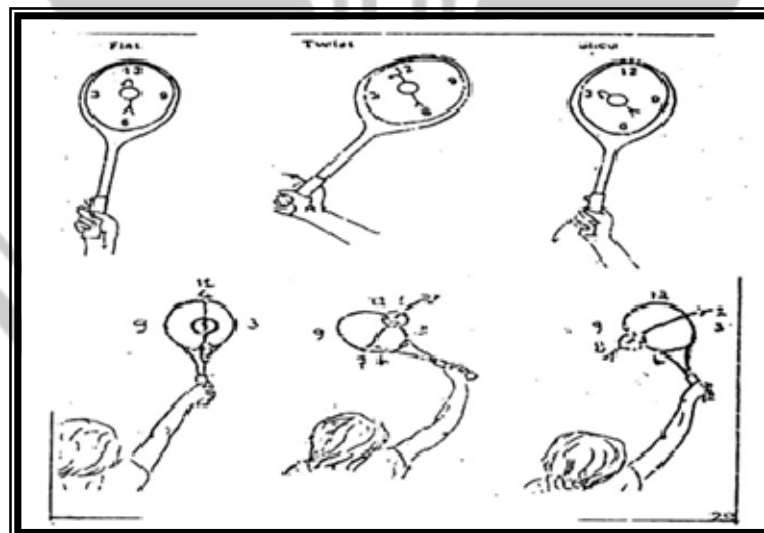
Gambar 7.

Rangkaian Gerakan *Slice Serve*

Sumber : (Bey. Magehti 1987: 65). *Tenis para bintang Pioner Jaya Semarang.*

2) Rangkaian Gerakan *Seve Slice*.

Sedang gerakan pukulan bola dengan raket dan arah raket saat melakukan *slice serve* dapat dilihat dalam gambar berikut:



Gambar 8.

Rangkaian Gerakan *Slice Serve*

Sumber : Bey. Magehti (1987:67). *Tenis para bintang Pioner Jaya Bandung.*

c. Metode Latihan *Serve*.

Serve termasuk gerakan yang kompleks untuk khusus petenis agar dapat menguasai teknik dasar *serve* dengan mudah, maka harus mulai dari yang mudah dulu. Hal ini sesuai dengan pendapat Nasution, (1982: 68) bahwa: Demikian sering dianjurkan agar kita mulai dari yang mudah dan berangsur-angsur kepada yang paling sulit.

Mengacu pada pendapat Nasution, pelaksanaan metode latihan *serve* menggunakan metode latihan jarak tiga tahap dan metode latihan jarak sebenarnya dalam penelitian ini adalah suatu metode latihan dimana metode latihan *serve* yang dilakukan dari *serve line*, belakang *serve line* antara *baseline* dan *serve line* dan jarak sebenarnya. Kemudian pada jarak sebenarnya *serve* dilakukan dari belakang *base line*, atau pada tempat yang sesungguhnya. Kedua metode latihan ini dilakukan dari sebelah kanan dan kiri *center mark*.

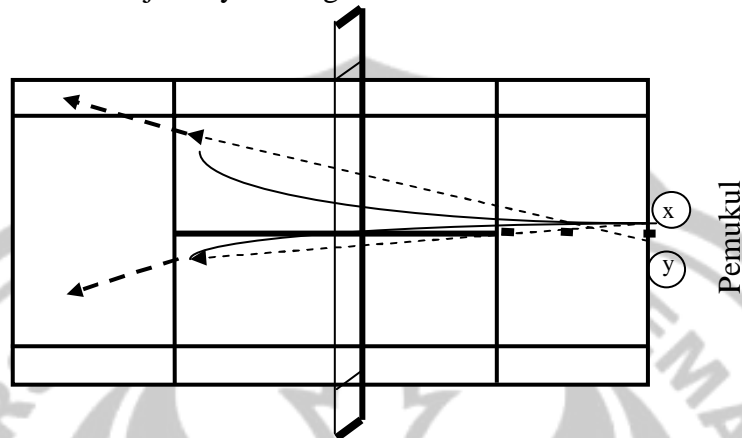
1) Metode Latihan *Serve* jarak sebenarnya

Menurut Marcel Gautschi (1994: 19) agar dapat melaksanakan *serve* dengan baik, anda harus mengambil posisi badan sedemikian rupa sehingga bahu kiri dan raket anda menunjukkan ke arah mana bola akan anda lontarkan, Kaki kanan (di belakang) harus paralel dengan *base line*, kaki kiri (di depan) harus agak mengarah pada net.

Tempat-tempat terbaik untuk mengambil *serve* adalah: pada posisi *forehand*, sedekat mungkin dengan titik pusat area (X): dan, pada posisi *backhand*, kira-kira satu meter sebelah kiri titik pusat tersebut (Y). Dari

tempat ini anda akan tepat mengarahkan bola ke *backhand* lawan dan hanya akan bergerak sedikit menyamping (kiri atau kanan) untuk dapat menyongsong setiap arah pengambilan bola dari lawan.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar:



Gambar 9.

Metode Latihan *Serve* Jarak Sebenarnya

Sumber: Opa L' Esgay (187: 53) *Tenis Luswes dan Cerdas*, Angkasa Bandung

2) Metode Latihan *Serve* Menggunakan Jarak Tiga Tahap.

Metode latihan *serve* menggunakan jarak tiga tahap adalah pembagian jarak pelaksanaan pululan *serve* kedalam tiga tahap.

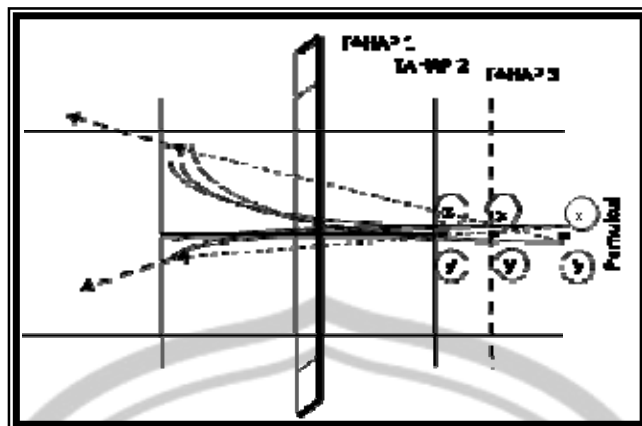
Pembagian tersebut adalah sebagai berikut:

- (a). Tahap 1 : Metode latihan *serve* dilakukan dari daerah garis *serve line*.
- (b). Tahap 2 : Metode latihan *serve* dilakukan dari daerah di tengah-antara *serve line* dan *baseline*.

(c). Tahap 3 : Metode latihan *serve* dilakukan dari daerah di belakang

baseline, atau jarak sebenarnya pada saat melakukan *serve*.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar. 10
Metode Latihan *Serve* Jarak Tiga Tahap

d. Faktor Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh, dari komponen yang tidak dapat di pisahkan begitu saja. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun secara keseluruhan terutama dilakukan dengan system prioritas sesuai keadaan atau status komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut M. Sajoto, (2000: 8).

Kondisi fisik akan baik, apabila semua komponen yang ada terpelihara dengan baik. Komponen kondisi fisik menurut M. Sajoto (2000: 8-9) meliputi kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Dalam tenis khususnya terkait dengan model latihan, akan dibahas komponen kondisi fisik tentang kelincahan, koordinasi, keseimbangan ketepatan dan reaksi.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti

kelincahannya cukup baik M. Sajoto, (2000: 9). Dalam penerapan metode latihan *serve*. Menggunakan metode latihan jarak tiga tahap dan jarak sebenarnya, yang dimaksud kelincahan adalah mengubah posisi dari terdekat dengan sasaran *serve* hingga pada posisi sebenarnya saat melakukan penempatan *serve*.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam meng-*integras*-kan bermacam-macam gerakan yang berbeda dalam pola gerakan tunggal secara efektif M. Sajoto, (2000: 9). Dalam penerapan metode latihan *serve* jarak tiga tahap dan jarak sebenarnya, yang dimaksud koordinasi adalah urutan keseluruhan kegiatan dalam satu kali memukul.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ syaraf otot M. Sajoto, (2000: 9). Dalam penerapan metode latihan *serve* jarak tiga tahap dan metode latihan jarak sebenarnya, yang dimaksud keseimbangan adalah pada saat memukul, posisi badan tetap seimbang.

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (M. Sajoto, 2000: 9). Dalam penerapan metode latihan *serve* jarak tiga tahap dan metode latihan *serve* jarak sebenarnya, yang dimaksud ketepatan adalah memukul bola pada sasaran yang tepat.

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya M. Sajoto, (2000: 10). Dalam penerapan metode latihan *serve* jarak tiga tahap dan metode latihan *serve* jarak

sebenarnya, yang dimaksud reaksi adalah kemampuan dalam merespon perkenaan bola pada saat bola di *toss*.

e. Penempatan *Serve*

Hampir semua cabang olahraga yang permulaanya menggunakan *serve* memerlukan unsur penempatan bola. Sehingga metode latihan penempatan bola ini lebih diutamakan atau didahulukan dari pada latihan kekuatan atau kecepatan. Di cabang olahraga tenis metode latihan penempatan bola pada *serve* sebagai berikut:

- 1) Metode latihan pukulan *serve* dengan kekuatan dan kecepatan yang cukup dengan menggunakan penempatan bola.
- 2) Arahkan ke tempat lawan yang lemah, dengan kadang-kadang ke tempat yang lain sehingga lawan melakukan kesalahan.
- 3) Arahkan ke sudut-sudut *serve box* lawan, tapi kadang-kadang lurus ke arah badan lawan.

f. *Evaluasi pelaksanaan Metode latihan Serve:*

Penilaian peribadi sebagai *evaluasi* metode latihan, maka dalam penelitian ini memasukan catatan tentang kemajuan berlatih terus menerus dengan terencana, sebagai berikut:

- 1) 70% dari *serve* harus mendarat di dalam *serve box*.
- 2) Hindarilah *serve* kedua pada situasi-situasi penentuan.
- 3) Arahkan bola ke *backhand* lawan, tetapi jangan setiap saat.
- 4) Buatla *variasi spin* dan kecepatan bila memungkinkan.

- 5) Perhatian kedalam *serve* kedua.
- 6) Bersiaplah santai.
- 7) *Toss* yang benar.
- 8) Lemparkan kepala raket kearah bola.
- 9) Pukullah bola ketika berada pada lambungan tertinggi.
- 10) Sentakan dengan pergelangan tangan.
- 11) Peralihan tumpuan berat badan.

g. Prinsip-prinsip Latihan.

Menurut O'shea dan di kutip oleh M. Sanjoto Mpd, (1995: 30) menyatakan bahwa latihan beban mempunyai dua dasar *fisiologis* untuk mengembangkan kekuatan secara maksimum. Pertama program latihan harus berdasarkan SAID, yaitu *specific adaptation to imposed demands*. Prinsip menyatakan, bahwa latihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang di inginkan.

1) Prinsip *overload*

Dengan berprinsip pada *overload* ini, maka kelompok-kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara *efketif*. Penggunaan beban secara *overload* akan merangsang penyesuaian *fisiologis* dalam tubuh yang mendorong meningkatnya kekuatan otot.

2) Prinsip penggunaan beban secara *progresif*.

Sejak otot yang menerima beban berlebih (*overloaded*), kekuatannya menjadi bertambah dengan program latihan *weight training*,

bila kekuatan sudah bertambah, dan program latihan berikutnya dilakukan dengan beban yang tetap atau sama, maka tidak lagi dapat menambah kekuatan. Oleh karena itu perlu penambahan beban. Penambahan beban demikian disebut prinsip penggunaan penambahan beban secara *progresif*.

3) Prinsip pengaturan latihan.

Latihan berbeban hendaknya diatur sedemikian rupa, sehingga kelompok otot-otot yang lebih kecil. Hal ini dilaksanakan agar kelompok otot kecil tidak akan mengalami kelelahan lebih dulu. Di samping itu agar *overload* mengenai benar kepada kelompok otot besar di berikan latihan lebih dulu. Dari pada otot-otot lengan yang lebih kecil.

Program latihan hendaknya juga diatur agar tidak terjadi dua bagian otot pada tubuh yang sama mendapat dua kali latihan secara berurutan, karena keduanya melibatkan kelompok otot bagian tubuh atas yang sama sehingga tidak terjadi kejenuhan.

h. Keuntungan dan Kerugian.

Keuntungan dan kerugian metode latihan *serve* dengan menggunakan latihan jarak tiga tahap dan metode latihan *serve* dengan menggunakan metode latihan jarak sebenarnya.

1) Keuntungan dan kerugian metode latihan jarak tiga tahap

(a). Keuntungannya:

- Lebih mudah di pelajari.
- Lebih dalam penguasaan penempatan bolanya.

- Lebih cepat dalam penguasaan penempatan bola.
- Mengembangkan kreatifitas petenis.
- Tidak mudah menimbulkan kebosanaan.

(b). Kerugiannya:

- Menuntun konsentrasasi tangan, mata dan kaki yang baik.

2) Keuntungan dan kerugian metode latihan dengan jarak sebenarnya.

(a). Keuntungan :

- Mudah di pelajari.
- Lebih dalam penguasaan penempatan bola

(b). Kerugian :

- Cepat menimbulkan kebosanan.
- Kurang menimbulkan kreatifitas petenis.

B. Hipotesis

Apabila dilihat dari segi keuntungan dan kerugian dari masing-masing metode latihan maka dalam penelitian ini penulis mengambil *hipotesis* sebagai berikut:

1. Metode latihan *serve* menggunakan Ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan jarak tiga tahap dan metode latihan *serve* menggunakan metode latihan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve* pada petenis Klub Prabajaya Pekalongan Tahun 2008.
2. metode latihan jarak tiga tahap lebih baik dari metode latihan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve* pada petenis klub Prabajaya Pekalongan Tahun 2008.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian.

Metodologi penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Dalam suatu penelitian tergantung dari pada pertanggungjawaban metodologi penelitian, maka diharapkan dalam metodologi harus tepat dan mengarah pada tujuan yang diharapkan dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh obyek penelitian. Sehingga metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (1993: 3), mengatakan bahwa metode eksperimen yaitu metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang disebut latihan. Dalam latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan.

Sehingga dengan memperhatikan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dasar menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal dan tes akhir dengan tes akhir untuk menguji kebenaran. Dalam penelitian ini akan diuraikan hal-hal tentang pertanggung jawaban metodologi penelitian sebagai berikut:

1. Populasi Penelitian.

Sutrisno Hadi, (1986: 220) mengatakan bahwa: Seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki disebut *populasi* atau *universal*. Populasi di

batasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama.

Sedangkan untuk penelitian ini, populasi yang digunakan adalah para petenis Klub Tenis Praba Jaya Pekalongan Tahun 2008. yang berjumlah 50 petenis. Alasan pengambilan populasi tersebut yaitu sebanyak berikut:

- a. Mereka sama-sama berusia 12 -14 tahun.
- b. Tingkat kemampuan yang dimiliki hampir sama.
- c. Mereka mendapatkan metode latihan dari pelatih yang sama.

Berdasarkan dari sifat-sifat tersebut. Populasi yang diambil untuk objek penelitian dianggap telah memenuhi syarat sebagai populasi. Karena syarat populasi minimal harus memiliki satu sifat yang sama.

2. Sampel Penelitian.

Menurut Sutrisno Hadi (1987: 70), sampel adalah sebagian individu yang diselidiki. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2002: 109), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Apabila jumlah subjek terlalu besar dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih, tergantung pada :

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana
- b. Sempit luas wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikit dana

- c. Besar kecil risiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang risiko besar, tentu saja jika sampel besar, hasil akan lebih baik

Dari pendapat di atas, maka peneliti menentukan sampel sebanyak jumlah populasi dengan alasan jumlah populasi kurang dari 100, maka besar sampel diambil secara acak. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah petenis yang terpilih menjadi anggota sampel yaitu sebanyak 20 petenis dari 50 petenis, yang diambil dari petenis Klub Tenis Prabajaya Pekalongan Tahun 2008.

3. Metode Penelitian

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sutrisno Hadi (1990: 427), eksperimen adalah metode yang paling jitu untuk menyelidiki hubungan sebab akibat. Sifat dari metode ini adalah mengontrol faktor yang ada dan merupakan metode yang dapat dan bisa meneliti hubungan sebab akibat dari satu variabel atau lebih yang dilakukan oleh sampel.

Metode eksperimen adalah metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang dinamakan belajar atau percobaan yang meliputi tes awal, *treatment* atau perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir untuk diuji kebenarannya. Untuk menyelesaikan penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pola M - S atau pola *matched by subject design*. Pola ini sudah tentu sekaligus berarti pula grup *matching*. Karena pada hakekatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan

subject ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen secara otomatis akan menyeimbangkan keduanya. Sutrisno Hadi, (1990: 484).

Cara melakukannya yaitu data dari pre test diurutkan nilainya dari nilai yang tertinggi sampai terendah, selanjutnya mencari kelompok kontrol dan eksperimen dengan memasang subyek menggunakan rumus: A,B,B,A.

4. Variabel Penelitian

Yang dimaksud dengan variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian. Suharsimi Arikunto, (1993: 99). Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu variabel terikat dan variabel bebas.

- a. Variabel Bebas, yaitu:
 - a) Metode latihan jarak tiga tahap.
 - b) Metode latihan jarak sebenarnya.
- b. Variabel Terikat yaitu:
 - a) Kemampuan pukulan *serve* petenis.

5. Teknik Pengambilan Data

Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu dalam suatu metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan.

Dasar penggunaan metode ini yaitu kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes perlakuan tersebut untuk menguji kebenaran.

Sutrisno Hadi mengatakan bahwa salah satu tugas yang penting dalam *research* ilmiah yaitu menetapkan ada tidak hubungan sebab akibat dari fenomena-fenomena dan menarik hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Metode eksperimen merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menyelidiki hubungan sebab akibat.

Penelitian dengan pola eksperimen membuat banyak macam. Dalam penelitian ini, penyusunan menggunakan pola M-S (*Matching by Subjects Design*), karena dalam pengambilan data diawali dengan tes awal kemudian hasil dimatchkan berdasarkan kemampuan hasil tes awal.

Matching dilakukan terhadap subjek demi subjek yang sekaligus berarti juga *group matching*, sebab hakikat dari subjek *matching* yaitu pemisahan pasangan subjek (*pair of subjects*) masing-masing ke *group* eksperimen dan *group* kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua *group* tersebut. Sutrisno Hadi, (1990: 484). Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut sangat penting guna mendapatkan suatu hasil atau simpulan dari penelitian secara benar.

Sutrisno Hadi berpendapat bahwa tiap eksperimen akhirnya harus membandingkan sedikitnya dua kelompok dalam segi-segi yang dieksperimenkan, pendeknya mencari perbedaan antara sifat keadaan atau tingkah laku dua kelompok atau lebih menjadi kegiatan utama dalam penyelidikan-penyelidikan ilmiah.

Metode eksperimen dengan pola M-S mempunyai tiga cara *pairing*, sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1990: 484),

yaitu: pada prinsipnya ada tiga macam *pairing* pada *matching by subjects design* atau pola M-S, terdiri dari: *nominal pairing*, *ordinal pairing* dan kombinasi.

Matching Subject Ordinal Pairing dilaksanakan untuk menyeimbangkan dua kelompok, yaitu: mengukur kemampuan pukulan *serve* pada saat *pretest*, dimana hasil yang setingkat dipasangkan dan anggota tiap pasangan dipisahkan ke kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga mereka berawal dari titik tolak yang sama.

6. Instrumen Penelitian

Instrumen tes atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Hewwils Tennis Achievement Test* pada *item tes serve*, yaitu *item Serve Placement*, (1966: 434).

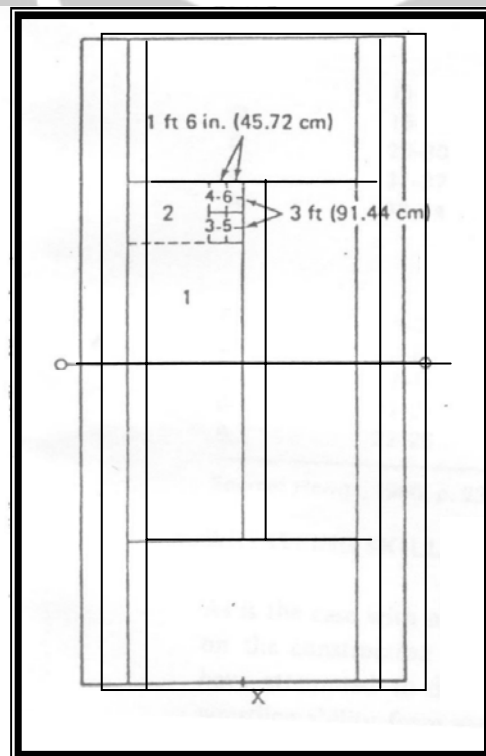
Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan penempatan *serve* pada permainan tenis. Tes ini dapat diperuntukan baik untuk putra maupun putri untuk semua tingkat petenis. Tes ini mempunyai *validitas* 0,72 dan *reabilitas* 0,94. Kemudian untuk menunjukkan bahwa tes tersebut dapat dipakai, penulis menggunakan pedoman dari : *Hewwits Tennis Achievement Scale Norms*, sebagai berikut:

Tab 1.
Serve Placement,

No	Grade	Serve Placements
1	F	1 - 2
2	D	3 - 6
3	C	7 - 16

4	B	17 - 21
5	A	22 - 26

Serve diarahkan pada sasaran, yaitu daerah *serve court* sebelah kanan lawan. Bola harus masuk di atas net dan di bawah tali yang direntangkan di atas net setinggi 7 kaki atau 2,13 m dari lantai. Bola yang mengenai net dan jatuh di lapangan lawan, maka harus diulang. Jika bola *serve* mengenai tali pancang, maka *serve* tersebut tidak diulang dan nilainya adalah dikalikan setengah. Penilaian tes ini adalah jumlah nilai yang terkumpul dari 10 kali *serve*. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar sembilan sebagai berikut:



Gambar 11

Instrument Penelitian *serve Placement*.

Sumber: J. E. Hewitt's tennis achievement test.

Keterangan :

Angka 1,2,3,4,5 dan 6. angka 6 adalah sasaran pada tes penempatan *serve*.

7. Prosedur Pelaksanaan

Penelitian ini di laksanakan dalam tahap-tahap sebagai berikut:

1) Persiapan penelitian.

Dalam penelitian ini menggunakan lapangan tenis Klub Tenis Prabajaya Pekalongan dengan jumlah lapangan 2 buah, peralatan yang di gunakan adalah raket untuk masing-masing anak coba, net, bola tenis dan alat-alat pendukung latihan anak coba.

2) Pelaksanaan penelitian.

Secara keseluruhan penelitian di laksanakan selama 6 minggu dari mulai tes awal pada tanggal 13 juli 2008 sampai dengan tanggal 24 agustus yang terbagi menjadi.

3) Pelaksanaan latihan.

Pada prinsipnya metode latihan dalam penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan penempatan *serve*. Agar di peroleh kemampuan yang optimal maka di butuhkan jangka waktu tertentu, dalam penelitian ini menetapkan frekuensi latihan untuk 1 minggunya sebanyak 3 kali latihan yaitu, minggu, rabu dan jumat.

Frekuensi latihan ini sesuai dengan pernyataan M Sanjoto (1988: 86) bahwa frekuensi latihan yang ideal adalah 3 atau 5 kali perminggu berdasarkan pendapat di atas, maka dalam penelitian ini penulis menetapkan latihan 16 kali pertemuan di tambah 1 kali untuk tes akhir.

Pemberian latihan di mulai tanggal 13 juli 2008 sampai dengan 24 agustus 2008, latihan pada hari minggu di mulai pada jam 06:30 – 11: 00 sedang untuk Rabu dan jumat di mulai pada jam 15:30 sampai dengan 19:00.

a. Tes Awal

Tes awal ini dilaksanakan bertujuan untuk mengambil data awal sebelum eksperimen kemudian untuk dipasangkan hasilnya menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun tes awal yang digunakan adalah tes kemampuan pukulan *serve*.

Sebelum tes dimulai petenis diberi penjelasan dan contoh mengenai tes yang akan diberikan serta petenis mencoba gerakan pukulan *serve* kemudian baru melaksanakan tes awal. Adapun langkah dalam pelaksanaan tes awal adalah sebagai berikut:

- 1) Petenis dipanggil (*server* dan *tester*) sesuai daftar nomor urut yang sudah disusun.
- 2) Petenis yang telah dipanggil, maju untuk melakukan tes awal dengan gerakan penempatan *serve* tenis.
- 3) Kesempatan melakukan gerakan penempatan *serve* sebanyak 12 kali dan di ambil 10 yang terbaik.
- 4) Tes awal diambil nilainya oleh tester, kemudian dicatat hasilnya dan diolah dengan daftar penilaian tes.

b. Program latihan.

Program latihan dalam penelitian ini adalah bertujuan untuk memperlancar jalannya latihan dalam usaha mendapatkan penguasaan gerakan penempatan *serve* kepada sampel. Agar latihan bisa memperoleh hasil yang lebih baik maka ditetapkan pertemuan sebanyak 18 kali yang terdiri dari 16 kali pertemuan untuk latihan dan 2 kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir. Pertemuan dilakukan 3 kali setiap minggunya, hal ini sesuai dengan pendapat Suharno, (1991: 35) yang menyatakan siklus latihan

mingguan diartikan bahwa latihan perminggu, berapa kali latihan sesuai dengan tingkat kemampuan atlet. Atlet petenis 3 kali perminggu, atlet petenis 4 kali perminggu dan senior 5 - 6 kali perminggu, sehingga siklus latihan mingguan dapat bervariasi, berat ringan setiap minggu, setiap unit latihan perharinya. Sedangkan lama latihan pada tiap pertemuan adalah 90 menit. Waktu ini sudah cukup untuk latihan. Menurut Harsono (1988: 121) menyatakan, bahwa waktu latihan sebaiknya adalah pendek tetapi berisi dan padat dengan kegiatan yang bermanfaat.

Penjelasan kegiatan latihan sebagai berikut:

1) Pendahuluan

Pendahuluan ini sering disebut dengan pemanasan yang bertujuan untuk menyiapkan organisme pada tubuh agar secara fisik dan psikis siap menerima beban latihan inti. Menurut Harsono (1988: 28), menyatakan bahwa *warming up the body* atau memanaskan tubuh suatu proses yang bermaksud untuk mengadakan perubahan fisiologis dalam tubuh kita dan menyiapkan organisasinya dalam menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat. Kegiatan pendahuluan dalam penelitian ini adalah:

- (a) *Stretching* atau penguluran.
- (b) Lari di tempat dengan berbagai variasi.
- (c) Latihan ringan yaitu gerakan untuk menuju pada latihan inti.

2) Latihan inti

Latihan ini berisi materi yang sedang diteliti yaitu gerakan penempatan *serve*. Untuk kelompok *eksperimen* diberi Metode latihan

penempatan *serve* dengan menggunakan metode latihan jarak tiga tahap dan kelompok *kontrol* diberi metode latihan jarak sebenarnya.

3) Penutup

Penutup berisi dengan penenangan atau *cooling down*. Maksud dari penenangan adalah untuk memulihkan kondisi tubuh dan suhu ke dalam kondisi semula seperti sebelum latihan dan untuk mengendorkan ketegangan otot agar tidak sakit setelah melaksanakan latihan. Penenangan berisi pelepasan seluruh tubuh dan koreksi kesalahan selama latihan inti serta pembedaan dengan contoh gerakan pukulan *serve* yang benar.

c. Tes Akhir

Setelah latihan yang dilaksanakan selama kurang lebih 16 kali pertemuan selanjutnya dilaksanakan tes akhir. Penilaian tes akhir adalah kemampuan penempatan *serve* dengan sistem penilaiannya disesuaikan dengan peraturan, pelaksanaannya seperti pada tes awal.

Tujuan dari tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai sampel selama mengikuti latihan.

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Anak Coba.

Petenis yang rumahnya jauh dari tempat latihan kadang-kadang sulit untuk datang, ada beberapa petenis yang malas mengikuti latihan. Untuk mengatasinya petenis diberi penjelasan tentang pentingnya suatu penelitian skripsi dan bisa meluangkan waktunya untuk mengikuti latihan dalam kegiatan penelitian ini.

1) Kegiatan di Luar Penelitian.

Kegiatan di luar penelitian sulit untuk dikendalikan karena petenis tidak tinggal di dalam satu asrama sehingga sulit untuk diawasi. Untuk itu siswa diberi pengertian agar tidak melakukan kegiatan di luar penelitian. Hal ini untuk menghindari adanya porsi latihan yang berbeda-beda dari petenis.

2) Kesungguhan Dalam Mengikuti Latihan

Kesungguhan dalam mengikuti latihan dapat mempengaruhi hasil latihan *serve* yang dilakukan sampel. Untuk menghindari dan mengatasinya penulis atau peneliti berusaha memberikan motivasi kepada petenis untuk bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan.

3) Faktor Kehadiran Mengikuti Latihan

Petenis yang banyak kegiatan bimbingan belajar dan ekstra kurikuler terkadang bentrok dengan jadwal latihan sehingga mereka tidak berangkat untuk latihan. Untuk mengatasinya petenis diberi penjelasan tentang pentingnya suatu penelitian skripsi dan bisa meluangkan waktunya untuk mengikuti latihan dalam kegiatan penelitian ini.

4) Faktor Kebosanan

Karena metode latihan yang diberikan dua metode yaitu metode latihan penempatan *serve* jarak tiga tahap dengan metode latihan jarak sebenarnya yang masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk itu program latihan dibuat bertahap dan pada saat pemanasan gerakannya bervariasi.

5) Faktor Alat dan Tempat.

Alat yang dipergunakan untuk latihan diusahakan bisa lengkap dan dipersiapkan sebelum latihan. Kelengkapan alat akan membantu kelancaran latihan dan tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah di luar ruangan.

6) Faktor pemberi materi latihan.

Pemberian materi latihan mempunyai peran yang penting dalam memperoleh hasil yang baik. Usaha yang dilakukan agar penyampaian materi pada petenis dapat diterima dengan baik adalah sebelum latihan petenis diberi petunjuk secara lisan, setelah itu mendemonstrasikan gerakan dengan maksud petenis bisa meniru gerakan yang benar. Koreksi secara individu dan klasikal selalu diberikan bila petenis melakukan kesalahan, hal ini untuk mengatasi cedera dan kecelakaan dalam latihan.

8. Analisis Data

Analisis data atau pengolongan data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian, karena merupakan upaya dalam mencari dan menata data hasil penelitian penelitian secara sistematis dengan upaya dalam mencari 1 stkeabsahan dan dengan analisis data dapat di tarik kesimpulan dari peneliatian yang sudah dilaksanakan.

Analisis data Setelah data tes akhir diperoleh maka dilakukan analisis data dengan menggunakan tabeatistik dengan pola M-S dan menggunakan rumus t-tes, seperti yang dijelaskan dalam tabe 5 sebagai berikut:

Tabel 2.

Contoh Tabel Persiapan Perhitungan Statistik Dengan Pola M – S

No	Pasangan subyek	X _k	X _e	D (X _k – X _e)	d (D – MD)	d ²
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
...						
10.						
		$\sum X_k$	$\sum X_e$	$\sum D$	$\sum d$	$\sum d^2$

(Sutrisno Hadi, 1993: 278)

Keterangan:

- X_k : Nilai kelompok kontrol.
 X_e : Nilai kelompok eksperimen.
 D : Perbedaan dari tiap pasangan ($X_k - X_e$).
 d : Deviasi perbedaan ($D - MD$).
 Σ : Sigma atau jumlah.

Cara pengisian tabel tersebut di atas adalah:
 Catat nomorurut subyek pada kolom 1.

- (a) Catat pasangan subyek pada kolom 2.
- (b) Catat hasil akhir kelompok kontrol pada kolom 3.
- (c) Catat hasil akhir kelompok eksperimen pada koloa 4.
- (d) Catat selisih hasil X_k dan X_e pada kolom 5.
- (e) Catat selisih antar D dan MD pada kolom 6.
- (f) Kuadratkan dari deviasi perbedaan dari tiap pasangan pada kolom 7.

Pengaruh dari hasil metode latihan dapat dilihat antara mean akhir dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk mengetahui perbedaan metode latihan kemampuan penempatan *serve* dengan menggunakan jarak tiga tahap dan dan jarak sebenarnya dengan menggunakan rumus:

$$MD = X_e - M X_k$$

Dimana:

- $M X_e$: Mean akhir kelompok eksperimen.
 $M X_k$: Mean akhir kelompok kontrol.

Sebagai langkah untuk analisis data, selanjutnya digunakan rumus *t-tes* dengan pengolahan data untuk mengetes taraf signifikansinya. Karena rumus pendek adalah rumus statistik yang dipersiapkan untuk

menyelesaikan penelitian dengan cara yang lebih singkat dan efisien. (Sutrisno Hadi 1993: 278).

Adapun rumus *t-tes* adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

MD : Mean dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ($M_e - M_k$).

$\sum d^2$: Jumlah deviasi dari mean perbedaan.

N : Jumlah pasangan subyek.

(Sutrisno Hadi, 1990: 455).

Hipotesis nihil yang akan diuji kebenarannya berdasarkan taraf signifikansi 5%. Hal ini kita percaya bahwa 95% dari keputusan kita adalah benar. Jika kita menolak hipotesis atas dasar taraf signifikansi 5% atau atas dasar kepercayaan 95% berarti kita mengambil resiko salah dalam mengambil keputusan sebanyak 5% atau benar dalam keputusan sedikitnya 95%.

Kemungkinan hasil yang diperoleh adalah:

- a. Apabila nilai *t* yang diperoleh dari perhitungan statistik itu sama atau lebih besar dari nilai *t*-tabel, maka hipotesis nihil ditolak.
- b. Apabila nilai *t* yang diperoleh dari perhitungan statistik itu lebih kecil dari nilai *t*-tabel, maka hipotesis nihil diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Statistik dengan t-tes rumus pendek terhadap hasil tes akhir diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,671. Setelah dicari nilai dalam tabel dengan taraf signifikansi 0,5 dan derajat kebebasan (d.b) sebesar 9, diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,262. Dengan demikian diketahui bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} yaitu $3,671 > 2,262$, maka hipotesis yang menyatakan "ada perbedaan hasil antara metode latihan jarak tiga tahap terhadap hasil kemampuan penempatan *serve* pada petenis, klub tenis Prabajaya Pekalongan Tahun 2008, diterima". Perbedaan nilai t sebagai berikut:

Tabel 3.
Tabel . Perbedaan nilai t_{hitung} dan t_{tabel}

t-hitung	t-tabel	Keterangan
3,671	2, 262	Signifikan

Selanjutnya hasil uji beda mean yang diperoleh dari kedua kelompok, diketahui bahwa mean eksperimen lebih besar daripada mean kelompok atau $182 > 172$ sehingga dapat dikatakan bahwa kelompok eksperimen lebih baik daripada kelompok kontrol berarti metode latihan *serve* dengan metode latihan jarak tiga tahap memberikan hasil lebih baik dari pada metode latihan *serve* dengan metode latihan jarak sebenarnya pada petenis Klub Prabajaya Pekalongan Tahun 2008. Perbedaan mean tersebut seperti dalam tabel berikut:

Tabel 4.
Perbedaan nilai Mean Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Keterangan
182	172	M Ekpeimen > M Kontrol

B. Pembahasan

Permasalahan yang muncul merupakan faktor yang mempengaruhi dampak dalam belajar motorik. Kemampuan belajar motorik dipengaruhi banyak hal, namun yang ingin peneliti angkat ke dalam penelitian ini adalah tentang proses latihan yaitu hasil belajar yang terjadi secara terus-menerus menimbulkan kegiatan tersebut melekat dalam memori seorang anak dan akan menjadi suatu kebiasaan Lutan, (1988:104). Rangsangan diterima oleh sampel berupa instruksi-instruksi latihan dan dalam tugas gerak, kemudian diorganisir dalam bentuk kegiatan latihan syaraf dan otak, dan rangsangan tersebut disimpan dalam memori otak. Sehingga bila dalam kegiatan dimana anak tersebut merespon suatu tindakan, maka memori yang telah tersimpan tersebut diterjemahkan dalam suatu bentuk gerakan atau tindakan. Hal ini menunjukkan bahwa teori belajar berkaitan dengan memori. Kata memori mengacu pada ingatan dan tiruan yang beruntun dari suatu informasi. Sebenarnya ini tidak lebih dari sekedar nama yang digunakan untuk menunjukkan bahwa orang memanggil kembali informasi yang telah didapat. Memori secara umum diukur dengan tes ingatan atau pengakuan dan bukti tiruan atau perwujudan, sementara memori berkaitan dengan *retention*, sedangkan *retention* dipengaruhi oleh *forgetting*, dan *forgetting* dipengaruhi oleh *decay* atau *interference*. Teori *decay* beranggapan bahwa lupa terjadi sebagai akibat dari

gangguan pembelajaran tugas lain, sedangkan pernyataan dari teori *interference* adalah perjalanan waktu menyebabkan semakin melemahnya catatan memori.

Metode latihan *serve* dengan menggunakan metode latihan jarak tiga tahap adalah suatu proses pukulan mengarahkan bola *serve* kesasaran *backhand* lawan pada satu tahap terdekat dari net hingga pada jarak sebenarnya *serve*, dengan kata lain dengan metode latihan Jarak tiga tahap adalah mendekati sasaran *serve* untuk mengontrol bola, mengarahkan pada satu sasaran dengan sedikit gerakan, maka *decay* atau kerusakan menjadi semakin kecil atau rendah, *forgeting* juga menjadi semakin kecil atau rendah, dengan demikian *retention* sebaliknya menjadi semakin tinggi atau meningkat.

Seperti yang telah diutarakan pada bab II bahwa secara teori dan analisis, metode latihan jarak tiga tahap banyak keuntungannya dibandingkan kelemahannya. Hal inilah yang menyebabkan hipotesis alternatif diterima. Adapun yang mempengaruhinya adalah keuntungan metode latihan jarak tiga tahap sebagai berikut:

1. Petenis lebih menguasai daerah lapangan dengan cepat, karena penguasaan daerah lapangan merupakan bentuk latihan keahlian dalam Tenis.
2. Petenis lebih terlatih dalam hal penempatan bola, karena Tenis merupakan olahraga yang membutuhkan banyak gerakan kelincahan gerakan kaki.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik, bahwa nilai t_{hitung} 3,671 lebih besar dari nilai t_{tabel} , yaitu 2,262 dengan taraf signifikansi 0.5 dan derajat kebebasan (db) 9,5 maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada perbedaan antara metode latihan jarak tiga tahap dan metode latihan jarak sebenarnya ditolak. Oleh karena itu, hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa ada perbedaan antara metode latihan *serve* menggunakan metode latihan jarak tiga tahap lebih baik dari pada metode latihan jarak sebenarnya.

Berdasarkan perhitungan dari selisih *mean* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh hasil *mean* dari kelompok eksperimen sebesar 182 lebih besar dibandingkan *mean* kelompok kontrol yaitu sebesar 172 hal ini berarti bahwa metode latihan *serve* jarak tiga tahap lebih baik dibandingkan dengan metode latihan jarak sebenarnya.

B. Saran

1. Bagi pelatih tenis terutama pada Klub Tenis Prabajaya Pekalongan, bahwa untuk melatih penempatan *serve* hendaknya dapat dilatih dengan menggunakan metode latihan jarak tiga tahap.

2. Bagi yang berminat meneliti hal yang serupa dapat menggunakan penelitian dan penulisan ini sebagai bahan acuan dan pertimbangan.



DAFTAR PUSTAKA

- A.A. Katili. 1987. *Belajar Tenis Untuk Petenis*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Bey Magethi. 1990. *Tenis Para Bintang*. Bandung: CV Pioner Jaya.
- Baron's. 2000. *Tenis Course Techniques and Tactic Vol.I*. Hongkong : Baron's Education Series.
- Bosco, S. James and Gustafson, F. William. 1983. *Measurement and Evaluation in Physical Education Fitness and Sport*. USA : USTA.
- Brewer, Lewis. 1986. *Professional Tennis Drill*. USA : USTA
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta : KONI Pusat.
- Jim Brown. 2002. *Tenis Sebagai Prestasi dan Profesi*. Tyas Biratno Pallal.
- Jones and Angela Buxton. 1986. *Belajar Tenis Untuk Petenis*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
- Lardner, Rex. 1994. *Tenis Dasar Tenis Strategi dan Teknik yang Akurat*. Semarang : Dahara Prize.
- Magethi. 1990. *Tenis Para Bintang*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
- M Sajoto. 2000. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahana Prinze.
- Scharff, Robert. 1981. *Bimbingan Main Tenis Cepat dan Mudah*. Jakarta : Mutiara.
- Suharsimi, Arikunta. 1991. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutrisno, Hadi. 1987. *Statistik I*. Yogyakarta : Andi Offset.
- _____. 1987. *Statistik II*. Yogyakarta : Andi Offset.
- W.J.S, Poerwadarminta. 1997. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- _____. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Yudoprasetyo, B. 1981. *Belajar Tenis Jilid I*. Jakarta : Bhatara Karya.

LAMPIRAN



Lampiran 1

**PETUNJUK PELAKSANAAN TES KEMAMPUAN PENEMPATAN
*SERVE*****A. Tujuan Tes**

Tujuan pelaksanaan tes adalah untuk mengukur kemampuan penempatan *Serve*.

B. Alat dan Perlengkapan Tes

1. 1 (satu) lapangan tenis.
2. Bola baru sebanyak 12 buah.
3. 2 (dua) buah tiang setinggi 2,20 m dan tali sepanjang 15 m.
4. Meteran dan lakban untuk mengukur dan membuat garis batas skor sasaran.
5. Papan skor 1-6.
6. Alat tulis dan *form* pencatat hasil penelitian.

C. Petugas Tes

1. Kundori : Peneliti.
2. Didik Dwi Hariyono : Dokumentasi.
3. Lilik Hadi Sasmito : Pelatih.
4. Edi Siswanto : Pencatat hasil tes.
5. Hariyanto : Pengamat jatuhnya bola.

D. Pelaksanaan Tes

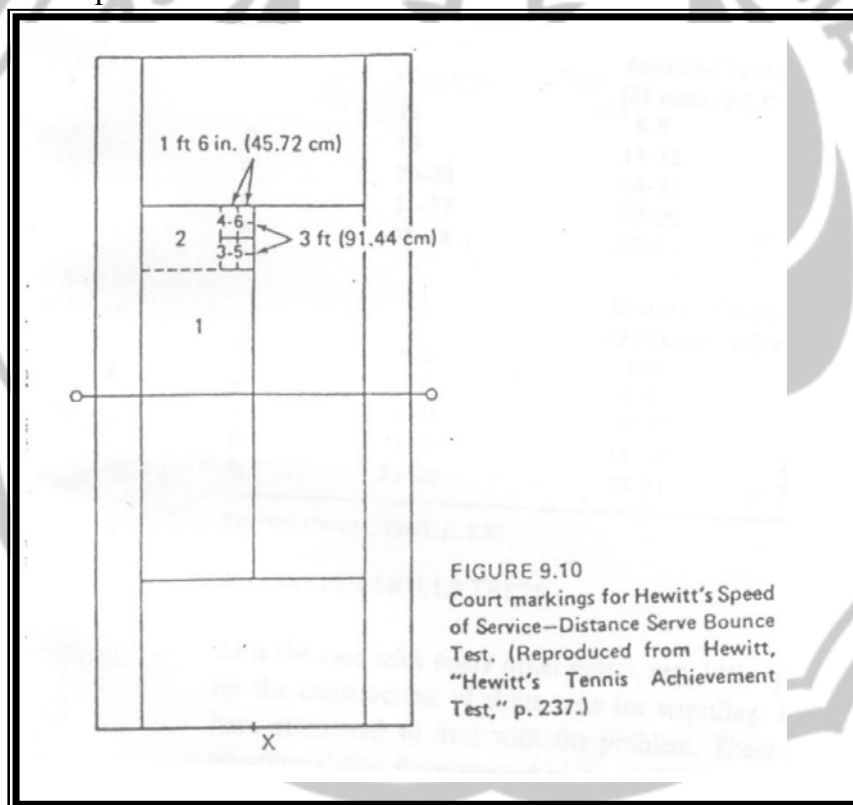
Sebelum pelaksanaan tes, peserta tes memperhatikan penjelasan dan demonstrasi tes yang akan dilakukan. Selanjutnya peserta tes melakukan pemanasan mandiri di lapangan selama 10 menit. Tes dilakukan dengan menempatkan posisi di *serve box* yang telah di pasang kotak point dan peserta melakukan *serve* pada titik tengah *baseline*. Peserta tes diijinkan mencoba 2 kali pukulan. Tes dilakukan sebanyak 10 kali pukulan *serve*. Peserta tes harus

menempatkan *serve* bola dengan melewati net, melalui bawah tali dan jatuh mendarat di daerah sasaran. Apabila laju bola mengenai tali bentang setinggi 1.2 meter diatas atas net maka skornya dikalikan setengah.

E. Penilaian

Setiap penempatan *serve* dari 10 bola yang tepat masuk pada *serve box* yang diberi skor dan akan mendapatkan skor 0 sampai dengan 6 tergantung jatuhnya bola pada sasaran. Bola dengan penempatan diantara tali dan net, jatuh pada daerah sasaran dinilai penuh sedangkan bola yang mengenai tali maka dinilai setengah dari nilai sesungguhnya. Bola yang jatuh diatas garis batas diberikan skor yang nilainya lebih tinggi. Skor akhir adalah jumlah angka dari 10 kali pukulan.

Nama penilaian Tes *Serve* adalah:



**HASIL TES AWAL SERVE
PADA PETENIS KLUB PRABAJAYA PEKALONGAN
TAHUN 2008**

Tabel. 1

No	Nama	Hasil Pukulan										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	M Oky	0	6	0	0	3	2	6	3	0	4	24
2	Riki Cahyo K	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	4
3	Gagas Trilaksono	0	5	0	0	2	0	3	0	0	0	10
4	Yusiyo Maselo	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
5	Zulfahri TY	2	3	0	1	0	2	0	0	2	2	12
6	Bagus Aulia	1	2	0	1	0	3	1	2	4	2	16
7	M. Yunus Al Habsi	2	1	0	2	0	1	0	0	2	2	11
8	M. Primo Bayu	0	3	0	3	0	0	3	0	3	2	14
9	Hendrawan Susanto	6	0	0	0	6	0	0	5	0	6	23
10	Machael	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	4
11	Kartika Ira Widiyanti	0	2	1	0	2	0	1	0	2	2	20
12	Diva Ayu	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
13	Safira Numpasyah	0	2	0	2	0	3	0	6	2	0	15
14	Widiya Istiyanah	0	2	0	2	0	2	1	0	5	2	14
15	Ferdiyan Maulanah	0	2	0	0	0	2	0	0	5	0	9
16	Harinil Haq	0	4	0	6	5	0	6	0	2	0	23
17	Alfin Prasetyo	0	0	2	0	2	0	0	2	0	5	12
18	Ismahwil	2	0	2	0	3	4	0	0	5	2	21
19	Kevin kristiyan	0	6	0	4	1	0	4	0	4	5	24
20	Fander	0	0	0	2	0	4	0	5	0	0	11

Selanjutnya data di rangking dari nilai *score* tertinggi, menjadi.

PERPUSTAKAAN
UNNES

**DATA RANGKING DARI NILAI SCORE TERTINGGI PADA PETENIS
KLUB PRABAJAYA PEKALONGAN TAHUN 2008**

Tabel. 2

No	Nama	Hasil Pukulan										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Kevin Kristiyan	0	6	0	4	1	0	4	0	4	5	24
2	M Oky	0	6	0	0	3	2	6	3	0	4	24
3	Hendrawan Susanto	6	0	0	0	6	0	0	5	0	6	23
4	Harinal Haq	0	4	0	6	5	0	6	0	2	0	23
5	Ismahwil	2	0	2	0	3	4	0	0	5	2	21
6	Kartika Ira W	0	2	1	0	2	0	1	0	2	2	20
7	Bagus Aulia S	1	2	0	1	0	3	1	2	4	2	16
8	Syafira Num Pasya	0	2	0	2	0	3	0	6	2	0	15
9	Widiya Istiyannah	0	2	0	2	0	2	1	0	5	2	14
10	M Primo Bayu S	0	3	0	3	0	0	3	0	3	2	14
11	Alpin Prasetiyo	0	0	2	0	2	0	0	2	0	5	12
12	Zulfahri T Y	2	3	0	1	0	2	0	0	2	2	12
13	Fender	0	0	0	2	0	4	0	5	0	0	11
14	M Yusuf A	2	1	0	2	0	1	0	0	2	2	11
15	Gagas Trilaksono	0	5	0	0	2	0	3	0	0	0	10
16	Ferdiyan Maulanah	0	2	0	0	0	2	0	0	5	0	9
17	Riki Cahyo K	0	0	0	0	1	2	0	0	1	0	4
18	Michael	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	4
19	Yusio Maselo R S	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
20	Diva Ayu Adilah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah												

Data dimatchkan menggunakan MS (rumus ABBA) untuk mengetahui kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menjadi sebanding,

**DATA POLA MS (POLA ABBA) PADA PETENIS KLUB TENIS
PRABAJAYA PEKALONGAN TAHUN 2008**

Data dimatchkan menggunakan pola ms (pola ABBA) pada petenis Klub Yayasan Prabajaya Pekalongan Tahun 2008, untuk membagi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel. 3

No	No Tes	NAMA	NILAI	RUMUS PASANGAN	PASANGAN
01	19	Kevin Kristiyan	24	A	A – B
02	01	M Oky	24	B	24 - 24
03	09	Hendrawan Susanto	23	B	A – B
04	16	Harinal Haq	23	A	23 – 23
05	18	Ismahwil	21	A	A – B
06	11	Kartika Ira W	20	B	21 – 20
07	06	Bagus Aulia S	16	B	A – B
08	13	Syafira Num Pasya	15	A	16 -15
09	14	Widiya Istiyanah	14	A	A – B
10	08	M Primo Bayu S	14	B	14 -14
11	17	Alpin Prasetiyo	12	B	A – B
12	05	Zulfahri T Y	12	A	12 – 12
13	20	Fender	11	A	A – B
14	07	M Yusuf A	11	B	11 – 11
15	03	Gagas Trilaksono	10	B	A – B
16	15	Ferdiyan Maulanah	9	A	10 – 9
17	02	Riki Cahyo K	4	A	A – B
18	10	Michael	4	B	4 – 4
19	04	Yusio Maselo R S	1	B	A – B
20	12	Diva Ayu Adilah	0	A	1 – 0

**DATA HASIL TES AKHIR SERVE PETENIS KLUB PRABAJAYA
PEKALONGAN TAHUN 2008**

Tqbel. 4

No	Nama	Hasil Pukulan										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	M Oky	4	3	2	2	2	2	0	0	4	4	23
2	Riki Cahyo K	5	6	1	0	2	4	4	4	0	0	24
3	Gagas Trilaksono	1	6	0	2	0	0	0	6	0	2	17
4	Yusiyo Maselo	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2
5	Zulfahri TY	2	3	0	1	0	2	0	0	2	2	12
6	Bagus Aulia	0	2	6	0	2	0	2	0	2	0	14
7	M. Yunus Al Habsi	1	4	0	4	4	0	5	3	2	5	26
8	M. Primo Bayu	2	6	0	1	3	6	2	0	2	0	22
9	Hendrawan Susanto	4	2	0	4	4	0	5	3	2	5	20
10	Machael	5	0	0	2	0	0	0	0	0	0	7
11	Kartika Ira Widiyanti	1	1	3	2	6	0	0	5	0	1	19
12	Diva Ayu	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
13	Safira Numpasyah	0	2	4	2	0	3	0	6	2	0	19
14	Widiya Istiyanah	1	3	6	3	5	3	4	5	0	4	26
15	Ferdiyan Maulanah	0	0	2	0	2	2	0	0	0	2	8
16	Harinil Haq	5	6	0	4	5	6	0	5	6	0	26
17	Alfin Prasetyo	4	0	2	0	5	0	0	2	6	3	22
18	Ismahwil	6	0	5	6	0	1	0	5	0	6	26
19	Kevin kristiyan	2	0	0	2	0	0	4	0	0	6	14
20	Fander	0	6	0	4	6	0	6	4	4	4	26

**DATA PERANGKINGAN HASIL TES AKHIR PADA PETENIS KLUB
PRABAJAYA PEKALONGAN TAHUN 2008**

Perangkingan Hasil Tes Akhir
Tabel. 5

No	Nama	Hasil Pukulan										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Kevin Kristiyan	2	0	0	2	0	0	4	0	0	6	14
2	M Oky	4	3	2	2	2	2	0	0	4	4	23
3	Hendrawan Susanto	4	2	0	4	4	0	5	3	2	5	20
4	Harinal Haq	5	6	0	4	5	6	0	5	6	0	26
5	Ismahwil	6	0	5	6	0	1	0	5	0	6	26
6	Kartika Ira W	1	1	3	2	6	0	0	5	0	1	19
7	Bagus Aulia S	0	2	6	0	2	0	2	0	2	0	14
8	Syafira Num Pasya	0	2	4	2	0	3	0	6	2	0	19
9	Widiya Istiyanah	1	3	6	3	5	3	4	5	0	4	26
10	M Primo Bayu S	2	6	0	1	3	6	2	0	2	0	22
11	Alpin Prasetiyo	4	0	2	0	5	0	0	2	6	3	22
12	Zulfahri T Y	2	3	0	1	0	2	0	0	2	2	12
13	Fender	0	6	0	4	6	0	6	4	4	4	26
14	M Yusuf A	1	4	0	4	4	0	5	3	2	5	26
15	Gagas Trilaksono	1	6	0	2	0	0	0	6	0	2	17
16	Ferdiyan Maulanah	0	0	2	0	2	2	0	0	0	2	8
17	Riki Cahyo K	5	6	1	0	2	4	4	4	0	0	24
18	Michael	5	0	0	2	0	0	0	0	0	0	7
19	Yusio Maselo R S	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2
20	Diva Ayu Adilah	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
Jumlah												

Kemudian data dimasukkan dalam tabel analisis data:

TABEL ANALISIS DATA

No	Pasangan subyek		X _k	X _e	D (X _k - X _e)	d (D - MD)	d ²
1	Kevin Kristiyan	M Oky	23	14	9	10	100
2	Hendrawan S	Harinal Haq	20	26	-6	-5	25
3	Ismahwil	Kartika Ira W	19	26	-7	-6	36
4	Bagus Aulia S	Syafira N P	14	19	-5	-4	16
5	Widiya	M Primo BS	22	26	-4	-3	9
6	Alpin Prasetiyo	Zulfahri TY	22	12	10	11	121
7	Fender	M Yusuf A	26	26	0	1	1
8	Gagas T	Ferdiyan M	17	8	9	10	100
9	Riki Cahyo K	Michael	7	24	-17	-16	256
10	Yusio Maselo	Diva Ayu A	2	1	1	2	4
Jumlah			$\sum X_k =$ 172	$\sum X_e =$ 182	$\sum D$ = 10	$\sum d$ = 0	$\sum d^2$ = 668

$$MD = M X_e - M X_k$$

Dimana:

M X_e : Mean akhir kelompok eksperimen.

M X_k : Mean akhir kelompok kontrol.

$$M X_e = 172$$

$$M X_k = 182$$

$$= 182 - 172$$

$$= 10$$

Perbedaan hasil metode latihan menggunakan jarak tiga tahap dan jarak sebenarnya lebih baik 10 / (10%) lebih baik dibandingkan dengan metode latihan jarak sebenarnya.

Sebagai langkah untuk analisis data, selanjutnya digunakan rumus *t-tes* dengan pengolahan data untuk mengetes taraf signifikansinya. Adapun rumus *t-tes* adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Dimana

$$MD = 10$$

$$\sum d^2 : 668$$

$$N : 10$$

$$t = \frac{|10|}{\sqrt{\frac{668}{10(10-1)}}}$$

$$t = \frac{|10|}{\sqrt{7,422}}$$

$$t = \frac{|10|}{\sqrt{\frac{668}{10(9)}}}$$

$$t = \frac{|10|}{2,7243}$$

$$t = \frac{|10|}{\sqrt{\frac{668}{90}}}$$

$$t = 3,671$$

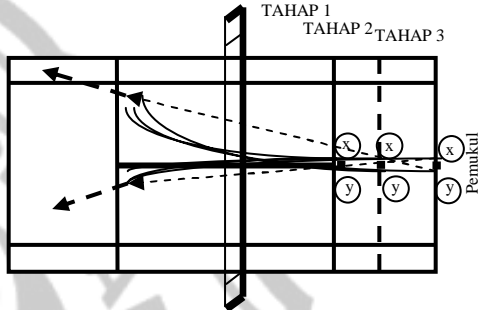
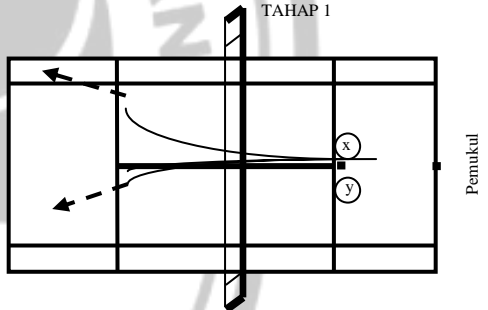
Ternyata nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah di atas nilai t_{tabel} yaitu $\pm 2,262$. Jadi dengan taraf signifikansi 5% hipotesa yang menyatakan ada perbedaan antara metode latihan jarak tiga tahap dan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve* diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 3,671 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} yaitu 2,262 yang berarti ada perbedaan antara metode latihan menggunakan jarak tiga tahap dan jarak sebenarnya terhadap kemampuan penempatan *serve*.

Adapun *mean* dari kelompok eksperimen dengan diberi perlakuan metode latihan *jarak tiga tahap* sebesar 182 lebih besar daripada *mean* kelompok kontrol yang diberi perlakuan metode latihan *jarak sebenarnya* yaitu sebesar 172 dengan demikian metode latihan *jarak tiga tahap* lebih baik dibandingkan dengan menggunakan metode *latihan jarak sebenarnya*.

**PROGRAM LATIHAN
METODE LATIHAN JARAK TIGA TAHAP UNTUK KELOMPOK EKSPERIME**

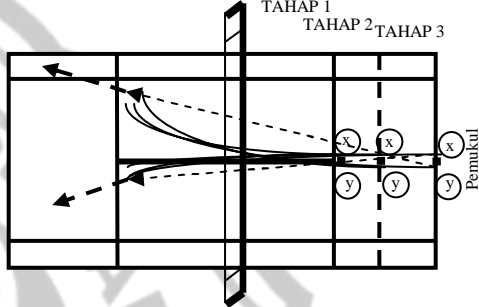
No	Tanggal	Metode Latihan	Repetisi	Rest	Waktu	Keterangan Program Latihan untuk 4Kaki Pertemuan
1	13 Juli	Tes awal				
2	16,18,20 dan 23 Juli 2008	<p>a. Pendahuluan Mencatat kehadiran sampel, Penjelasan mengenai metode latihan <i>serve</i> jarak tiga tahap. Pemanasan: Lari keliling lapangan 2X Putaran Lari penguasaan lapangan, lari zig-zak, lari maju-munduk, lari samping kanan-kiri dan sprint <i>Straicing</i> (di prioritaskan pada tangan) meliputi: Peregangan pada tangan dan lengan.</p> <p>b. Latihan inti Latihan untuk cara memegang raket. Latihan cara toss bola. Latihan rangkaian perkenaan bola, dengan latihan melempar-lemparkan bola tenis dan memantul-mantulkan. Menggabungkan metode latihan-latihan tersebut menjadi pukulan <i>serve</i> yang sebenarnya yang di mulai pada jarak paling dekat dengan net, atau pada <i>serve line</i>. (sebagai tahap pertama)</p>	4 set (10X untuk tiap set)	5 menit	15 menit 90	- Program Latihan untuk Pertemuan 1- 4

		<p>c. Istirahat. Evaluasi, meliputi pembenaran toss bola, rangkaian gerakan <i>serve</i>, perkenaan dan penempatan</p> <p>d. Penutup Pendinginan/Penguluran. Gerakan penguluran kaki, tangan, dan badan dan di lanjutkan dengan gerakan senam. Selesai</p> <p>e. Game. Dilakukan Setelah selesai latihan dengan pengawasan dan panduan pelatih.</p>		5 menit	  <p>Keterangan: 1. latihan tahap pertama di lakukan pada garis <i>serve line</i>.</p>
3	25,27,30 dan 1	a. Pendahuluan Mencatat Kehadiran sampel,		15 menit	Latihan untuk Pertemuan 4-8

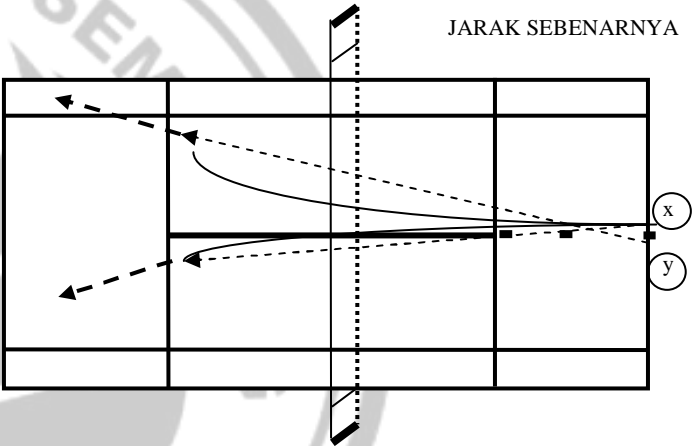
	Agustus.	<p>Penjelasan mengenai metode latihan serve jarak tiga tahap.</p> <p>Pemanasan: Lari keliling lapangan 2X Putaran Lari penguasaan lapangan, lari zig-zak, lari maju-munduk, lari samping kanan-kiri dan sprint <i>Straicing</i> (di prioritaskan pada tangan) meliputi: Peregangan pada tangan dan lengan.</p> <p>b. Latihan inti Latihan untuk cara memegang raket. Latihan cara toss bola. Latihan rangkaian perkenaan bola, dengan latihan melempar-lemparkan bola tenis. Menggabungkan metode latihan-latihan tersebut menjadi pukulan <i>serve</i> yang sebenarnya yang di mulai pada jarak antara <i>serve line</i> dengan <i>baseline</i>, atau pada tahap 2.</p> <p>c. Istirahat. Evaluasi, meliputi pembenaran toss bola, rangkaian gerakan <i>serve</i>, perkenaan dan penempatan</p> <p>d. Penutup Pendingin/Penguluran. Gerakan penguluran kaki, tangan, dan</p>	6 set (10X untuk tiap set)	5 menit	5 menit	<div data-bbox="1406 507 1883 820" data-label="Diagram"> </div>
--	----------	--	-------------------------------	------------	------------	---

		<p>badan dan di lanjutkan dengan gerakan senam. Selesai</p> <p>e. Game. Dilakukan Setelah selesai latihan biasanya dengan pengawasan dan panduan pelatih.</p>				
4	3,6,8 dan 10 agustus.	<p>a. Pendahuluan Mencatat Kehadiran sampel, Penjelasan mengenai metode latihan serve jarak tiga tahap. Pemanasan: Lari keliling lapangan 2X Putaran Lari penguasaan lapangan, lari zig-zak, lari maju-munduk, lari samping kanan-kiri dan sprint <i>Straicing</i> (di prioritaskan pada tangan) meliputi: Peregangan pada tangan dan lengan.</p> <p>b. Latihan inti Latihan untuk cara memegang raket. Latihan cara toss bola. Latihan rangkaian perkenaan bola, dengan latihan melempar-lemparkan bola tenis. Menggabungkan metode latihan-latihan tersebut menjadi pukulan <i>serve</i> yang sebenarnya yang di</p>	<p>7 set (10X untuk tiap set)</p>	<p>15 menit</p> <p>90</p> <p>5 menit</p> <p>5</p>	<p>Untuk pertemuan 8-12</p>	<p>TAHAP 1 TAHAP 2 TAHAP 3</p> <p>Pemukul</p>

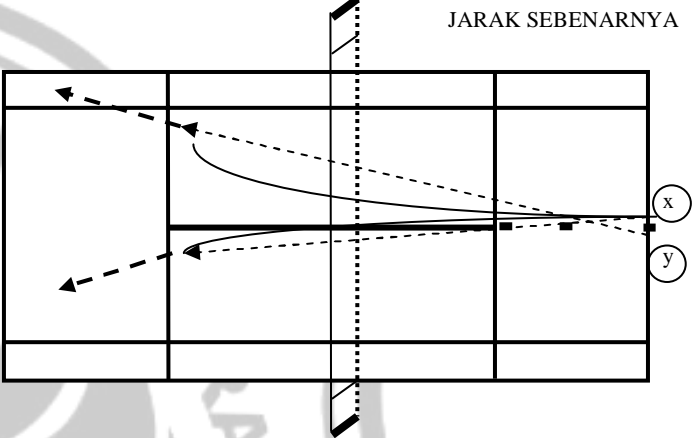
		<p>lakukan pada jarak sebenarnya.</p> <p>c. Istirahat. Evaluasi, meliputi pembenaran toss bola, rangkaian gerakan <i>serve</i>, perkenaan dan penempatan</p> <p>d. Penutup Pendingingn/Penguluran. Gerakan penguluran kaki, tangan, dan badan dan di lanjutkan dengan gerakan senam. Selesai</p> <p>e. Game. Dilakukan Setelah selesai latihan biasanya dengan pengawasan dan panduan pelatih.</p>		menit	
5	12,15,17 dan 20 agustus.	<p>a. Pendahuluan Mencatat Kehadiran sampel, Penjelasan mengenai metode latihan <i>serve</i> jarak tiga tahap. Pemanasan: Lari keliling lapangan 2X Putaran Lari penguasaan lapangan, lari zig-zak, lari maju-munduk, lari samping kanan-kiri dan sprint <i>Straicing</i> (di prioritaskan pada tangan) meliputi: Peregangan pada tangan dan lengan.</p> <p>b. Latihan inti</p>		15 menit	Latihan untuk 12-16

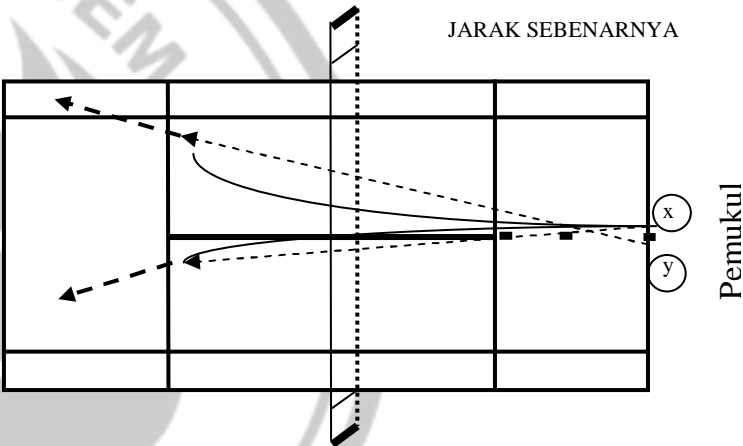
		<p>Latihan untuk cara memegang raket. Latihan cara toss bola. Latihan rangkaian perkenaan bola, dengan latihan melempar-lemparkan bola tenis. Menggabungkan metode latihan-latihan tersebut menjadi pukulan <i>serve</i> yang sebenarnya yang menggabungkan ketiga tahap sekakigus.</p> <p>c. Istirahat. Evaluasi, meliputi pembenaran toss bola, rangkaian gerakan <i>serve</i>, perkenaan dan penempatan</p> <p>d. Penutup Pendingingn/Penguluran. Gerakan penguluran kaki, tangan, dan badan dan di lanjutkan dengan gerakan senam. Selesai</p> <p>e. Game. Dilakukan Setelah selesai latihan biasanya dengan pengawasan dan panduan pelatih.</p>	<p>8 set (10X untuk tiap set)</p>	<p>5 menit</p>	<p>5 menit</p>	 <p>The diagram illustrates the three stages of a tennis serve on a court. Tahap 1 shows the backswing with the racket moving back. Tahap 2 shows the forward swing where the racket moves forward to strike the ball. Tahap 3 shows the follow-through where the racket continues its path. A ball is shown in motion from the server's position towards the net. The net is labeled 'Pemukul'.</p>
<p>6</p>	<p>24 agustus</p>	<p>Tes akhir</p>				

PROGRAM LATIHAN
METODE LATIHAN JARAK SEBENARNYA UNTUK KELOMPOK KONTROL

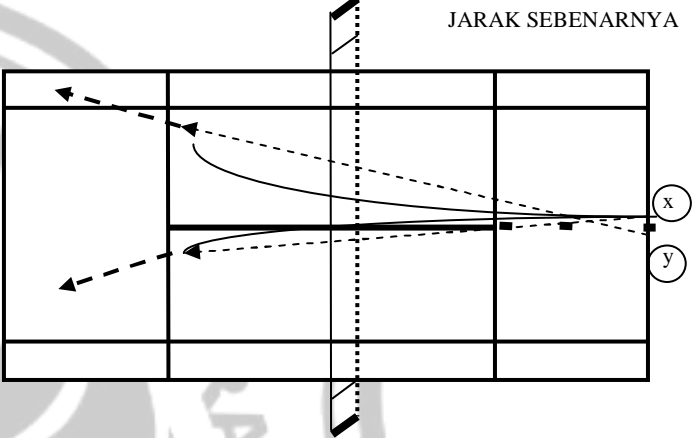
No	Tanggal	Latihan	Rest	Repetisi	Waktu	keterangan
1	13 Juli	Tes awal				
2	16,18,20 Dan 23 Agustus	<p>a. Pendahuluan Mencatat Kehadiran sampel, Penjelasan mengenai metode latihan <i>serve</i> jarak sebenarnya. Pemanasan: Lari keliling lapangan 2X Putaran Lari penguasaan lapangan, lari zig-zak, lari maju-munduk, lari samping kanan-kiri dan sprint <i>Straicing</i> (di prioritaskan pada tangan) meliputi: Peregangan pada tangan dan lengan.</p> <p>b. Latihan inti Latihan untuk cara memegang raket. Latihan cara toss bola. Latihan rangkaian pukulan <i>serve</i>, dengan latihan melemparkan bola tenis. Menggabungkan metode latihan-latihan tersebut menjadi pukulan <i>serve</i> yang sebenarnya yang dilakukan pada jarak</p>			15 menit	 <p>Keterangan: 1. latihan dilakukan pada jarak sebenarnya. Latihan pada pertemuan: 1 – 4</p>
			4 set (10X untuk tiap set)	5 menit	90 5	

		<p>sebenarnya.</p> <p>c. Istirahat. Evaluasi, meliputi pembenaran toss bola, rangkaian gerakan <i>serve</i>, perkenaan dan penempatan</p> <p>d. Penutup Pendingingn/Penguluran. Gerakan penguluran kaki, tangan, dan badan dan di lanjutkan dengan gerakan senam. Selesai</p> <p>e. Game. Dilakukan Setelah selesai latihan biasanya dengan pengawasan dan panduan pelatih.</p>		menit	
3	25,27,30 dan 1 agustus.	<p>a. Pendahuluan Mencatat Kehadiran sampel, Penjelasan mengenai metode latihan <i>serve</i> jarak sebenarnya. Pemanasan: Lari keliling lapangan 2X Putaran Lari penguasaan lapangan, lari zig-zak, lari maju-munduk, lari samping kanan-kiri dan sprint</p>		15 menit	

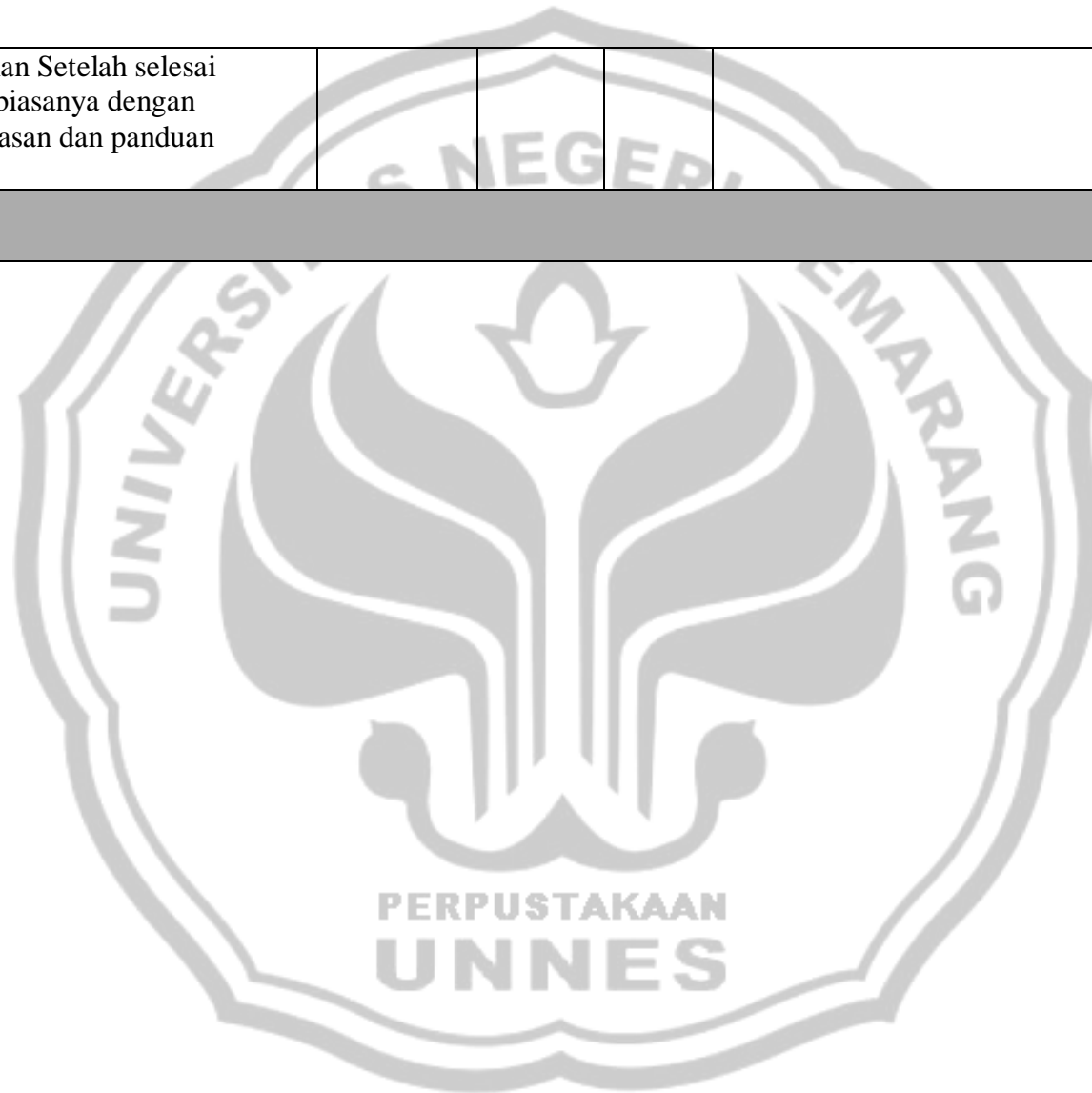
	<p><i>Straicing</i> (di prioritaskan pada tangan) meliputi: Peregangan pada tangan dan lengan.</p> <p>b. Latihan inti Latihan untuk cara memegang raket. Latihan cara toss bola. Latihan rangkaian pukulan <i>serve</i>, dengan latihan melempar-lemparkan bola tenis. Menggabungkan metode latihan-latihan tersebut menjadi pukulan <i>serve</i> yang sebenarnya yang dilakukan pada jarak sebenarnya.</p> <p>c. Istirahat. Evaluasi, meliputi pembenaran toss bola, rangkaian gerakan <i>serve</i>, perkenaan dan penempatan</p> <p>d. Penutup Pendingingn/Penguluran. Gerakan penguluran kaki, tangan, dan badan dan di lanjutkan dengan gerakan senam. Selesai</p> <p>e. Game.</p>	<p>6 set (10X untuk tiap set)</p>	<p>5 menit</p>	<p>90</p> <p>5 menit</p>	<div style="text-align: right;">JARAK SEBENARNYA</div>  <p>Keterangan: 2. latihan dilakukan pada jarak sebenarnya.</p>
--	--	--	----------------	--------------------------	--

		Dilakukan Setelah selesai latihan biasanya dengan pengawasan dan panduan pelatih.				
4	3,6,8 dan 10 agustus	<p>a. Pendahuluan</p> <p>Mencatat Kehadiran sampel, Penjelasan mengenai metode latihan <i>serve</i> jarak sebenarnya.</p> <p>Pemanasan:</p> <p>Lari keliling lapangan 2X</p> <p>Putaran</p> <p>Lari penguasaan lapangan, lari zig-zak, lari maju-munduk, lari samping kanan-kiri dan sprint</p> <p><i>Straicing</i> (di prioritaskan pada tangan) meliputi: Peregangan pada tangan dan lengan.</p> <p>b. Latihan inti</p> <p>Latihan untuk cara memegang raket.</p> <p>Latihan cara toss bola.</p> <p>Latihan rangkaian pukulan <i>serve</i>, dengan latihan melempar-lemparkan bola tenis.</p> <p>Menggabungkan metode latihan-latihan tersebut menjadi pukulan <i>serve</i> yang sebenarnya yang dilakukan pada jarak</p>	7 set (10X untuk tiap set)	15 menit	90	 <p>Keterangan: latihan dilakukan pada jarak sebenarnya.</p>
				5	5	

		<p>sebenarnya.</p> <p>c. Istirahat. Evaluasi, meliputi pembenaran toss bola, rangkaian gerakan <i>serve</i>, perkenaan dan penempatan</p> <p>d. Penutup Pendingingn/Penguluran. Gerakan penguluran kaki, tangan, dan badan dan di lanjutkan dengan gerakan senam. Selesai</p> <p>e. Game. Dilakukan Setelah selesai latihan biasanya dengan pengawasan dan panduan pelatih.</p>		menit	
5	12,15,17 dan 20 agustus	<p>a. Pendahuluan Mencatat Kehadiran sampel, Penjelasan mengenai metode latihan <i>serve</i> jarak sebenarnya. Pemanasan: Lari keliling lapangan 2X Putaran Lari penguasaan lapangan, lari zig-zak, lari maju-munduk, lari samping kanan-kiri dan sprint</p>		15 menit	

		<p><i>Straicing</i> (di prioritaskan pada tangan) meliputi: Peregangan pada tangan dan lengan.</p> <p>b. Latihan inti Latihan untuk cara memegang raket. Latihan cara toss bola. Latihan rangkaian pukulan <i>serve</i>, dengan latihan melempar-lemparkan bola tenis. Menggabungkan metode latihan-latihan tersebut menjadi pukulan <i>serve</i> yang sebenarnya yang dilakukan pada jarak sebenarnya.</p> <p>c. Istirahat. Evaluasi, meliputi pembenaran toss bola, rangkaian gerakan <i>serve</i>, perkenaan dan penempatan</p> <p>d. Penutup Pendingingn/Penguluran. Gerakan penguluran kaki, tangan, dan badan dan di lanjutkan dengan gerakan senam. Selesai</p> <p>e. Game.</p>	<p>8 set (10X untuk tiap set)</p>	<p>5 menit</p>	<p>90 menit</p>	<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">JARAK SEBENARNYA</div>  <p>Keterangan: latihan dilakukan pada jarak sebenarnya.</p>
--	--	--	--	----------------	-----------------	--

		Dilakukan Setelah selesai latihan biasanya dengan pengawasan dan panduan pelatih.					
	24 agustus	Tes akhir					





Gambar1.
(Sampel Saat Diberi Pengarahan)
Sumber: Dokument Pribadi (13/07-2008)



Gambar2.
(alat-alat tes)

Sumber: Dokument Pribadi (13/07-2008)



Gambar3.
(alat-alat tes)

Sumber: Dokument Pribadi (13/07-2008)



Gambar 4.
(Pelaksanaan Tes Awal)

Sumber: Dokument Pribadi (13/07-2008)



Gambar 5.
(Sampel Pada Saat Melakukan Latihan *serve* Jarak Tiga Tahap)
Sumber: Dokument Pribadi (24/08-2008)



Gambar 6.
(Sempel Pada Saat Melakukan Latihan *Serve* Jarak Sebenarnya)
Sumber: Dokument Pribadi (24/08-2008)