# PERBEDAAN METODE LATIHAN *FOREHAND DRIVE* ANTARA METODE TIGA TAHAP DAN METODE GLOBAL TERHADAP KEMAKEMAMPUAN *FORHAND DRIVE* PADA PETENIS KLUB DIKLAT SEMARANG TAHUN 2009

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk menyelesaikan studi Strata I**
**Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**


Oleh :

Gigih Sarwo Edi Winoto

6301405549



**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA**
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2009**

# S A R I

**Gigih Sarwo Edi Winoto (2009), Perbedaan Metode Latihan *Forehand Drive* Antara Metode Tiga Tahap dan Metode global Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009.**

Permasalahan penelitian ini adalah, 1) Apakah ada perbedaan metode latihan *Forehand Drive* dengan metode tiga tahap dan metode global terhadap kemampuan *Forehand Drive*? 2) Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *Forehand Drive* dengan metode tiga tahap dan metode global terhadap kemampuan *Forehand Drive.* Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Perbedaan metode latihan *Forehand Drive* metode bagian dan metodelobal terhadap kemampuan *Forehand Drive*.2) Metode latihan yang lebih baik antara latihan *Forehand Drive* dengan metode tiga tahap dan metode global terhadap terhadap kemampuan *Forehand Drive.*

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi yang digunakan adalah Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009, berusia antara 12-15 tahun, sejumlah 16 orang. Semua populasi digunakan sebagai sampel. Metode pengolahan data menggunakan Statistik deskriptif dan uji Hipotesis dengan uji t *paired test* . Sebelum uji Hipotesis dilakukan uji persyaratan analisis Hipotesis yang meliputi : 1)Uji normalitas data statistik nonparametrik menggunakan *Kolmogorof- Smirnof*, 2) untuk uji homogenitas menggunakan *Chi Square* dan data diolah dengan menggunakan sistem komputerisasi SPSS versi 10.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1)Berdasarkan pada perhitungan dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ diperoleh sebesar – 2.343 > 1,8946 maka dapat disimpulkan bahwa latihan *forehand drive* antara *posttest* metode global dan *posttest* metode bagian adalah memang berbeda secara nyata. 2) Berdasarkan pada perhitungan terdapat perbedaan angka Mean ialah sebesar = -7.12, mempunyai range nilai antara batas bawah sebesar -14.07 sampai dengan angka batas atas 6,57. Namun dengan uji t terbukti bahwa perbedaan angka 6.57 cukup berarti untuk mengatakan bahwa latihan *forehand drive* dengan metode tiga tahap lebih baik bila dibandingkan dengan latihan *forehand drive* metode global.

Saran yang diajukan adalah : 1) Pembina olahraga dan pelatih tenis khususnya Klub Diklat Kota Semarang bahwa dalam permainan tenis *forehand drive* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai 2) Para pelatih tenis supaya lebih kreatif untuk menciptakan metode-metode latihan yang lebih variatif supaya pemain atau anak didik tidak menjadi bosan. 3) Kepada peneliti penelitian ini bisa diulang kembali dengan mengubah sampel.

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Hari : .....

Tanggal : .....

Semarang, 2009

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| Soedjatmiko, S.Pd.M.Pd.<br>NIP. 19720815 199702 1 001 | Dra. M.M.Endang Sri Retno, M.S.<br>NIP. 19550111 198303 2 001 |

Mengetahui

Ketua Jurusan PKLO

Drs. Nasuka, M.Kes.
NIP. 19590916 198511 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Skripsi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada hari :

Tanggal :

Semarang, ..... 2009

Panitia Ujian :

Ketua Panitia :

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

Sekretaris :

Drs. HermawanM.Pd.
NIP. 19590401 198803 1 002

Dewan Penguji :

1. Drs. Sukirno, M.Pd.
   NIP. 130935358

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

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

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**MOTTO :**

“ Ketika Tuhanmu memberitahukan : Demi jika kamu berterimakasih niscaya kutambah nikmat kepadamu, tetapi jika kau kafir ( tidak berterima kasih), sesungguhnya siksaku amat keras”

(Q.S. Ibrahim : 7 )

**PERSEMBAHAN**

Kupersembahan untuk :
Bapakku Kiwinoto dan ibuku Aya Sofya, Adiku Yustina Dian, Teman-temanku Angkatan 2005, Almamater FIK UNNES yang kucintai.

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sadar pula bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini bukanlah merupakan perjuangan penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran serta bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini
4. Bapak Soedjatmiko, S.Pd.M.Pd. selaku pembimbing yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
5. Ibu Dra.M.M. Endang Sri Retno, M.S. selaku pembimbing yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak menyumbang saran dan petunjuk. Serta menurunkan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
7. Pengurus Klub Diklat Kota Semarang yang telah memberi ijin kepada penulis dan menyediakan anggotanya untuk sampel penelitian
8. Anggota Klub Diklat Kota Semarang yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

9. Teman mahasiswa PKLO FIK UNNES terutama yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini, terima kasih atas kerjasamanya
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga segala perbuatan baik saudara dalam membantu penelitian ini akan mendapat berkat dari Tuhan Yang Maha Esa, dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan.

Semarang, 2009

Penulis

## DAFTAR ISI


HALAMAN JUDUL …… i

SARI ……. ii

HALAMAN PERSETUJUAN ……. iii

HALAMAN PENGESAHAN …….. iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN …… v

KATA PENGANTAR ……..... vi

DAFTAR ISI ……..... viii

DAFTAR TABEL ……..... x

DAFTAR GAMBAR ……..... xi

BAB I PENDAHULUAN ……..... 1

1.1 Alasan Pemilihan Judul ……... 1

1.2 Permasalahan ……..... 4

1.3 Tujuan Penelitian ……..... 5

1.4 Penegasan Istilah ……..... 5

1.5 Manfaat Penelitian ……...…….. 7

BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS ……..... 8

2.1 Landasan Teori ……..... 8

2.1.1 Olahraga Tenis ..... 8

2.1.2 Teknik Dasar Peraminan Tenis …… 10

2.1.3 *Forehand Drive* …… 14

2.1.4 Metode Latihan *Forehand Drive* ..... 24

2.1.5 Analisis Perbedaan Latihan Forehand Drive dengan Metode Posisi Tiga Tahap dan Latihan Forehand Drive dengan Metode Posisi Sebenarnya ..... 27

2.2 Hipotesis …… 28

BAB III METODE PENELITIAN …….. 29

3.1 Populasi Penelitian ……..…….. 29

3.2 Sampel Penelitian …… 30

3.3 Variabel Penelitian ……... 30

3.4 Rancangan Penelitian ……..…… 31

3.5 Teknik Pengambilan Data …… 31
3.6 Prosedur Penelitian ……..……..... 32
3.7 Instrumen Penelitian ……... 34
3.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian ……..... 36
3.9 Analisis Data ……..... 37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ……..... 38
4.1 Deskripsi Data ……..... 38
4.2 Hasil Penelitian …… 39
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian ……..... 43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN ……..... 46
5.1 Simpulan ……..... 46
5.2 Saran ……..... 46
DAFTAR PUSTAKA ……..... 48
DAFTAR LAMPIRAN ……..... 50

## DAFTAR TABEL


| Tabel | | Halaman |
|---|---|---|
| 1. | Rangkuman Hasil perhitungan data Statisktik Deskripsi ..... | 38 |
| 2. | Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas ..... | 40 |
| 3. | Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas ..... | 40 |
| 4. | Rangkuman Uji t *Paired test post test* Posisi Sebenarnya dan *post test* Posisi TigaTahap terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* ..... | 43 |

## DAFTAR GAMBAR


| Gambar | | Halaman |
|---|---|---|
| 1 | Lapangan Tenis ..... | 9 |
| 2 | Cara MeegangRaket Teknik *Eastern* ..... | 15 |
| 3. | *Continental Grip* ..... | 16 |
| 4. | *Western Grip* ..... | 17 |
| 5. | Sikap Berdiri ..... | 18 |
| 6. | Ayunan Belakang ..... | 19 |
| 7. | Ayunan Depan ..... | 20 |
| 8. | Perkenaan dengan Bola ..... | 21 |
| 9. | Gerakan Lanjutan ..... | 22 |
| 10. | Rangkaian Gerakan *Forehnd Drive* ..... | 23 |
| 11. | Lapangan Tes *Rally* 3 menit ..... | 35 |
| 12. | Lapangan Metode Latihan Tiga Tahap Dan Metode Global ..... | 36 |

# UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

# BAB I

# PENDAHULUAN

## 1.1 Alasan Pemilihan Judul

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

Permainan tenis sendiri mengalami perkembangan yang pesat, ini terbukti dengan adanya klub-klub tenis yang ada sekarang ini, dimana permainan tenis juga berkembang di antara anak-anak sekolah, terutama pada SLTA, dan keberadaannya secara tidak langsung ikut serta dalam upaya mewujudkan pembangunan nasional yaitu pembangunan manusia yang berkualitas baik fisik maupun mental (Depdiknas, 1998 : 1).

Tenis seperti dikatakan oleh Maghetti ( 1999 : 3 ) adalah jenis olahraga yang mencakup aspek-aspek tertentu. Agar dapat bermain tenis dengan baik dan benar serta berprestasi tinggi, khususnya bagi petenis pemula ketrampilan dasar dalam bermain tenis harus dikuasai, adapun teknik dasar tenis menurut Yudoprasetio (1981 : 38-102) meliputi : memukul bola, *ground stroke*, jenis

pukulan, gerakan kaki, *timing, forehand drive, backhand drive, service* dan memukul bola kembali. Selanjutnya Yudoparsetio dalam bukunya *Belajar Tenis,* (1981 : 12) mengatakan pula hal-hal yang harus diperhatikan dalam bermain tenis adalah memusatkan perhatian, memegang raket, mengayunkan raket, gerakan kaki, menggerakkan badan, dan menggunakan rasa.

Salah satu teknik dasar tenis adalah teknik pukulan yang menurut Maghetti (1990 : 32) terdiri atas empat macam ialah : *service, forehand drive, backhand drive* dan *smash.* Jenis pukulan *forehand drive* rata-rata banyak dipergunakan dalam setiap pertandingan tenis dari pada pukulan lain, setidak-tidaknya dalam menyerang, misalnya untuk menggenjot servis kedua lawan, atau mendesak lawan dalam pembelaan, ataupun untuk meratakan jalan permainan ke jaring. Dapat dikatakan bahwa *forehand drive* adalah senjata penyerangan yang utama. Karena gerakannya tidak begitu sulit untuk dipelajari, maka pemula pada umumnya akan lebih cepat dapat menguasainya daripada pukulan yang lain ( AA Katili,1977:30 ). *Forehand drive* sebagai salah satu teknik dasar pukulan dapat dibedakan menjadi tiga jenis yang berkenaan dengn *spin* atau putaran yaitu *forehand flat drive, forehand tespin drive* dan *forehand slice drive* ( AA Katili, 1977 : 39 ).

Sementara itu menurut Scharff (1979:15), tehnik pukulan dasar di bedakan menjadi : *forehand drive, backhand drive, serve* dan *volley*. Pada umumnya *forehand drive* adalah pukulan di sebelah kanan pemain. Bagi pemain kidal letak bola adalah sebaliknya. Cara mengayunkan raket harus dengan lengan seluruhnya tidak hanya lengan bagian bawah saja

(Yudoprasetio,1981:25 ). Mengayunkan raket dengan tujuan memukul bola bertujuan untuk menerbangkan bola dengan kecepatan tinggi. Cara mengayun lengan adalah lengan diluruskan dengan sedikit membengkok pada siku. Besarnya sudut bengkokan pada siku tidak semua orang sama. Maka ayunan yang efektif bisa dilatih dengan merasakan seberapa bengkokan yang paling enak di tangan. Enak artinya pada saat mengayun tidak terlalu memberatkan bahu. Ayunan raket terdiri atas tiga bagian ialah : 1) ayunan ke belakang disebut *backswing*, 2) ayunan ke depan disebut *forwardswing* dan 3) ayunan lanjutan disebut *follow through*. *Follow through* tidak merupakan lanjutan saja dari *forward swing*, namun harus dilaksanakan sebagai ayunan setelah *forward swing*, atau setelah raket menubruk bola ( Katili, 1977 : 30).

Penguasaan teknik dapat diatasi dengan menerapkan metode-metode latihan yang baik, namun seiring perkembangan permainan tenis, pelatih memiliki kemampuan untuk menciptakan variasi latihan. Variasi latihan tersebut diharapkan dapat membantu kemampuan anak didik dalam menerima dan memahami apa yang diajarkan dan diharapkan dari pelatih. Seorang pelatih juga dapat mengadopsi bentuk-bentuk latihan yang lain, seperi latihan *forehand volley*. Misalnya dengan latihan *forehand volley* dengan sasaran di dinding, *forehand volley* berpasangan, dan *forehand volley* dengan sasaran tetap ( Brown, 1998:79). Variasi bentuk latihan yang diberikan diharapkan dapat menghindari kejenuhan saat latihan dan juga dengan latihan tersebut dapat meningkatkan secara optimal. Menurut Scharff (19789: 40) variasi latihan *forehand drive* bisa dilakukan dengan latihan sendiri atau dengan pemain lain.

Berdasarkan model latihan itulah penulis mencoba mengadopsi latihan *forehand volley* yaitu dengan metode latihan tiga tahap dan metode latihan global.

Dengan adanya dua macam metode latihan ialah metode latihan tiga tahap dan metode global/keseluruhan, penulis ingin mengetahui manakah yang lebih efektif diantara keduanya, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul " Perbedaan Metode Latihan *Forehand Drive* Antara Metode Tiga Tahap Dan Metode Global Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009". Selain alasan tersebut diatas judul tersebut di FIK-UNNES juga belum pernah di teliti.

Berdasarkan uraian diatas bahwa alasan memilih judul dapat disimpulkan menjadi sbb :

1.1.1 Seorang pemain tenis dituntut mempunyai kemampuan pukulan yang baik, yang akan sangat berpengaruh pada saat petenis bermain

1.1.2 Pukulan yang harus dikuasasi terutama adalah *forehand drive*

1.1.3 Dengan adanya dua macam metode latihan *forehand drive*, ialah metode latihan tiga tahap dan metode global, perlu ada pembuktian manakah yang lebih baik di antara keduanya.

## 1.2 Permasalahan

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

1.2.1 Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Forehan drive* dengan metode latihan tiga tahap dan metode global terhadap kemampuan *Forehand Drive* pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009?

1.2.2 Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan tiga tahap dan metode global terhadap kemampuan *Forehand Drive* pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1.3.1 Perbedaan pengaruh latihan *Forehand Drive* dengan metode tiga tahap dan metode global terhadap kemampuan *Forehand Drive* pada pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009

1.3.2 Metode latihan *forehand drive* yang lebih baik antara metode tiga tahap dan metode global terhadap kemampuan *Forehand Drive* pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009

## 1.4 Penegasan Istilah

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

1.4.1 Perbedaan

Perbedaan berasal dari kata beda yang berarti sesuatu yang menjadikan berlainan (Poerwodarminto, 1972:71). Dalam penelitian ini yang dimaksudkan perbedaan adalah suatu yang menjadikan beralainan, ialah latihan *forehand*

*drive* antara metode tiga tahap dan metode global. Kedua macam metode latihan itu dikenakan untuk mencari perbedaan Kemampuan *Forehand Drive* Pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009".

1.4.2 Latihan

Latihan berasal dari kata "latih" yang artinya sebagai belajar dan membiasakan diri agar mampu (dapat) melakukan sesuatu (Depdikbud, 1990: 502). Dikatakan pula oleh Harsono (1998:100) bahwa latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Dari dua pendapat tentang latihan tersebut, latihan dalam penelitian ini adalah suatu proses belajar untuk meningkatkan ketrampilan *forehand drive* yang dilakukan secara berulang-ulang agar dapat mencapai prestasi maksimal.

1.4.3 *Forehand Drive*

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

1.4.4 Metode tiga tahap

Posisi pemain tenis pada waktu latihan *forehand drive*, ialah posisi yang paling dekat dengan net ialah posisi sepertiga lapangan, dan semakin menjauh ke posisi dua pertiga lapangan kemudian posisi penuh satu lapangan

atau posisi normal. Posisi ini dipergunakan dalam latihan *forehand drive* bagi pemain pemula.

1.4.5 Metode Global/ keseluruhan

Bahan pelajaran dipelajari secara keseluruhan dan berulang-ulang sampai pelajar menguasainya ( Slameto 2003:6 ).Posisi dimana pemain tenis biasa melakukan pukulan ialah poisi *base line* atau posisi satu lapangan penuh. Kecuali posisi ini adalah posisi sebenarnya pemain tenis menempatkan diri, posisi ini dapat juga dipergunakan dalam latihan *forehand drive*.

1.4.6 Kemampuan

Kemampuan berasal dari kata “mampu”, menurut Poerwadarminta (Depdikbud, 1989: 628) adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan, kekayaan dalam melakukan sesuatu. Kemampuan dalam penelitian ini adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan dalam melakukan sesuatu perbuatan atau hasil. Yang didalam penelitian ini dimaksudkan kecakapan, kesanggupan untuk melakukan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis.

**1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari diadakannya penelitian ini diharapkan :

1.5.1 Sebagai informasi bagi khalayak umum tentang perbedaan hasil antara latihan dengan metode latihan tiga tahap dan metode global.

1.5.2 Sebagai sumbang saran tentang cara melakukan latihan pukulan *forehand drive* yang lebih baik.

1.5.3 Sebagai tolak ukur kemampuan pukuan *forehand drive* bagi pemula dan latihan yang sebaiknya diberikan oleh pelatih.

# BAB II

# LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

## 2.1 Landasan Teori

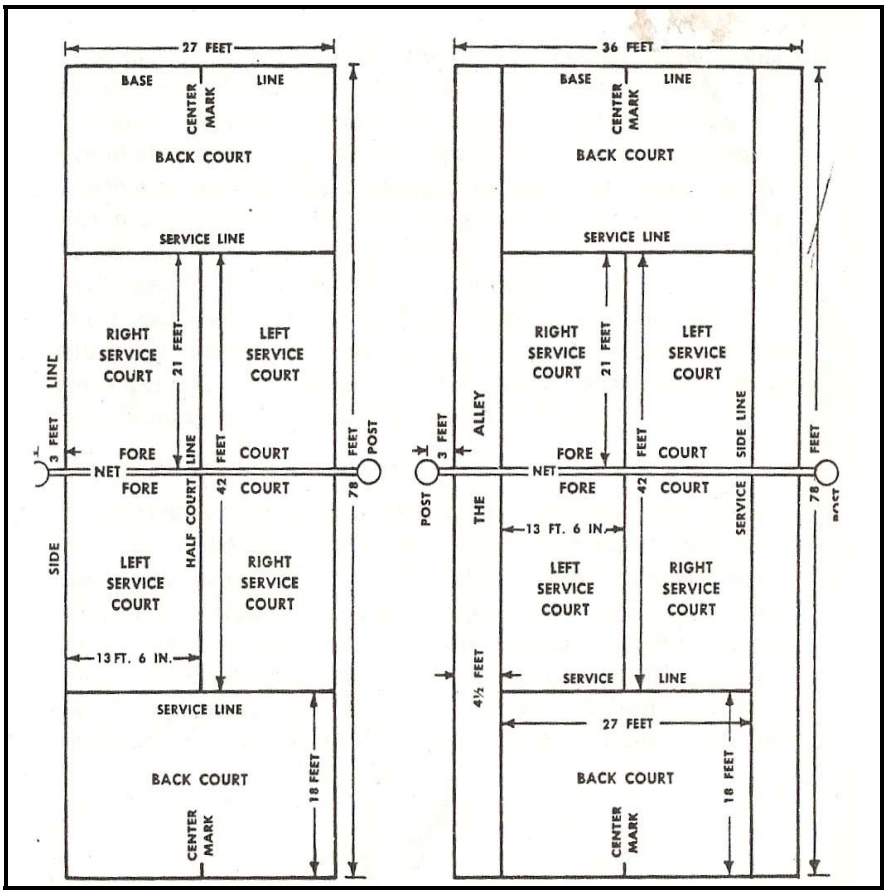
### 2.1.1 Olahraga Tenis

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

Tenis adalah salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat termasuk di Indonesia. Perkembangan tenis ini disebabkan karena tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang mulai dari anak-anak, orang dewasa, sampai orang tua sekalipun. Tenis telah mencapai tahap perkembangan sangat pesat dan menarik perhatian sebagian orang. Sejak terbukanya acara-acara pertandingan tingkat dunia, yang ikut serta didalamnya telah mendorong meluasnya permainan olahraga ini keseluruh dunia, diberikannya pelajaran-pelajaran olahraga tenis yang serius tanpa memperdulikan usia maupun jenis kelamin. Demikian populernya olahraga tenis lapangan hingga terjadi persaingan ketat antar pemain.

Tenis dimainkan oleh paling sedikit dua orang dengan raket dan bola bergaris tengah 8 cm yang terbuat dari karet berisi angin dan terbungkus dengan

bulu kempa atau *vilt*. Bermain tenis bisa di segala lapangan seperti : lapangan rumput, tanah liat, *gravel*, aspal, beton ataupun kayu. Ada lapangan *indoor* atau di dalam gedung ada pula yang di luar gedung tanpa atap.




A B

Gambar 1 : Lapangan Tennis
(Scharff, 1979 : 7 )

Keterangan Gambar :
A : Lapangan dengan garis-garis lapangan untuk permainan Tunggal
B : Lapangan dengan garis-garis lapangan untuk permainan Ganda

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 bemain untuk tunggal dan ganda berbeda. Untuk tunggal lapangan berukuran panjang 23.77 meter ( 78 feet), lebar

8.23 meter ( 27 feet), dan di tengah dipisahkan oleh sebuah jaring atau net yang di bagian tengahnya tinggi 91.4 cm dan bagian yang dekat dengan net tingginya 1.067 meter. Garis batas sebelah menyebelah pinggir disebut garis pinggir sedangkan garis batas lain disebut *base line*. Pada kedua belah jaring, pada jarak 6.4 meter sejajar dengan itu terdapat garis yang dinamai *service line*. Garis pada bagian tengah bernama *half court* atau *centre service line* dan membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar, tiap bagian dinamai *service court*. Jadi seluruh lapangan untuk permainan *single* terbagai atas 6 bidang : empat *service court* dan dua *back court*. Garis pendek yang menandai pertengahan disebut *center mark* (Scharff, 1979 : 6 ). Untuk lebih jelasnya lihat gambar 1 halaman 9.

### 2.1.2 Teknik Dasar Permainan Tenis

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

Dalam penelitian ini teknik dasar yang akan dibicarakan adalah : 1) Memegang Raket, 2) Mengayunkan Raket, 3) Memukul Bola, 4) Gerakan kaki, 5) *Forehand Drive*, 6) *Backhand Drive* dan 7) *Servic*e.

1. Memegang Raket.

Ada tiga cara memegang raket yang umum diperhatikan ialah : 1) *Western Grip*, 2) *Eastern Grip* dan 3 ) *Continental grip* ( Katili, 1977 : 23 ). Untuk melaksanakan *western grip*, cara memegang raket seperti cara memegang pemukul kasur, peganglah raket begitu rupa sehingga talinya sejajar dengan lantai, lalu seperti berjabat tangan dengan hulu raket. Pegangan ini baik untuk bola-bola tinggi, atau agak tinggi, bola dipukul selagi menurun dari bawah ke atas dan pemain menyikatnya tinggi melewati jaring (Katili,1977: 23 ). Pegangan *Continental* adalah pegangan untuk bola yang mentalnya kurang tinggi. Cara memegangnya adalah : raket didirikan pada pinggirnya serta memegang hulunya begitu rupa sehingga ibu jari merentang menyilangi bagian depan dari hulu. Tapak tangan berada pada lebih di atas hulu ( Katili, 1977 : 25 ). Pegangan *eastern*, cara memegang jenis *eastern grip* adalah : raket didirikan di atas pinggir rangkanya di atas meja dengan hulunya menunjuk ke arah pemegang raket. Lalu dipegang hulu raket dengan cara seperti berjabat tangan. Kemudian tangan diputar seperempat kekiri, bila akan memukul *backhand*. Bila akan memukul *forehand* tapak tangan berada di belakang hulu, segaris dengan muka raket, sehingga pergelangan tangan berada dalam posisi pukul yang terkuat, lemas dan *fleksibel*, namun mantap bila raket memukul bola ( Katili, 1977 : 21 ). Sementara itu sejak datangnya jago-jago Australia ke puncak tennis dunia, munculah pegangan yang merupakan variasi antara *Eastern* dan *Continental grip* dengan kecenderungan lebih kepada *continental grip*. Kemudian banyak variasi-variasi yang lain seperti " *semi western fore hand*" yang lebih cenderung ke *western*, ada pula yang disebut

*midwestern grip* yang merupakan kombinasi antara *western* dan *eastern grip* (Katili 1977 : 28-29).

2. Mengayunkan raket.

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

3. Memukul Bola.

Menurut A. A Katilli (1977:21) pukulan tenis dapat dibagi dalam tiga kategori, yaitu: *ground stroke, voli,* dan *overhead strokes*. Yang tergolong dalam pukulan *overhead strokes* adalah *service* dan *smash*. Adapun menurut Scharff ( 1979 : 15), tehnik pukulan dasar di bedakan menjadi : *forehand drive, backhand drive, serve* dan *volley* (1981). Istilah memukul bola sebenarnya tidak tepat karena bola sebenarnya disapu bukan dipukul tetapi karena istilah memukul bola sudah begitu populer digunakan maka dalam penelitian inipun akan digunakan istilah

memukul atau pukulan bola. Bola yang dipukul harus mengandung sifat-sifat : terbang dengan kecepatan tinggi, memantul dengan kecepatan tinggi, jatuh di suatu tempat yang tidak dapat dicapai lawan, memantul dan berputar sedemikian rupa sehingga lawan menemui kesulitan dalam memukul kembali dengan baik, terbang di atas lapangan dengan cara itu sehingga mempersulit lawan untuk memukul kembali dengan baik, terbang dan jatuh lamban namun berputar sedemikian rupa dan setelah memantul, mempersulit lawan untuk memukulnya kembali dengan baik ( Yudoprasetio, 1981 : 38 ).

4. Gerakan Kaki

Gerakan kaki atau yang lebih sering disebut *footwork* adalah meletakkan atau mengatur kaki kanan dan kaki kiri sedemikian rupa untuk mempersiapkan badan guna mengerjakan sesuatu. Dalam bermain tennis, hakekat *footwork* adalah mempersiapkan badan sedemikian rupa, sehingga pemain dapat menyapu bola sebagaimana mestinya ( Yudoprasetio, 1981:33 ).

5. *Forehand Drive*

Pada umumnya *forehand drive* adalah pukulan di sebelah kanan pemain. Bagi pemain kidal letak bola adalah sebaliknya. Pelaksanaan pukulan *forehand drive* melalui tiga tahap ialah : *Back swing*, *Forward swing,* dan *Follow through* ( Katili, 1977 : 30).

6. *Backhand Drive*

Jenis pukulan yang sering dipergunakan dalam bermain tenis kecuali *forehand* adalah *backhand. Backhand* adalah sejenis pukulan dalam tenis dan juga pada olahraga yang menggunakan raket atau bad, yang digunakan untuk

mengembalikan bola yang jatuhnya di sebelah kiri pemain bagi pemain yang tidak kidal. Biasanya pukulan *backhand* dirasa lebih sukar melaksanakannya daripada pukulan *forehand* ( Yudoprasetio, 1981 : 73 ).

7. Servis.

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

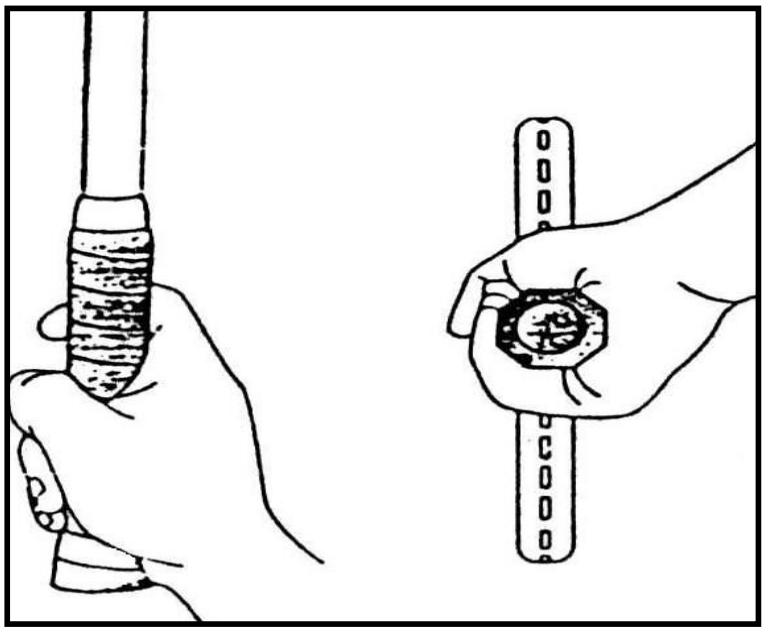
### 2.1.3 *Forehand Drive*

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

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

1. Genggaman *Eastern*

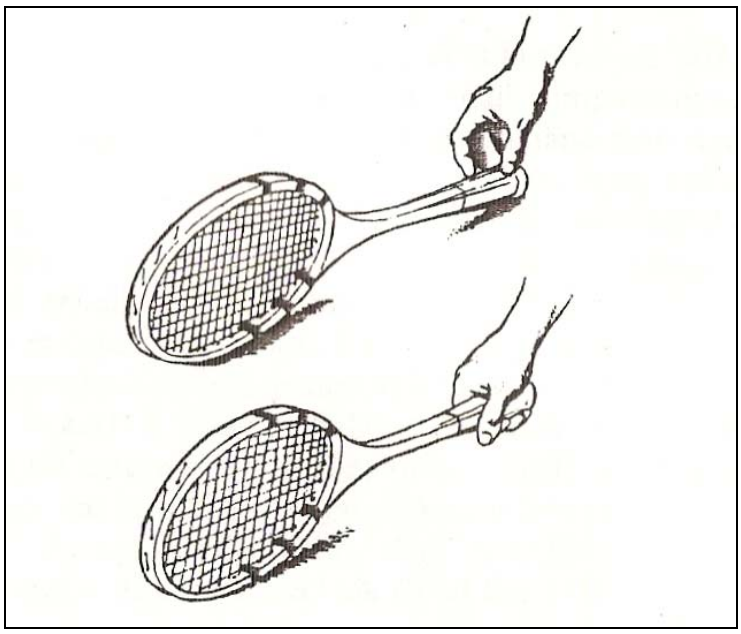
Genggaman *Eastern* banyak dilakukan oleh pemain-pemain Amerika dan sangat dianjurkan bagi pemain pemula. Hal ini cocok untuk pukulan tinggi, setinggi pinggang atau pukulan-pukulan rendah ( Scharff, 1979 : 24 ).



Gambar : 2
Cara memegang raket dengan teknik pegangan *eastern*,
( Barron's, 2000 :75).

2. Genggaman *Continental*

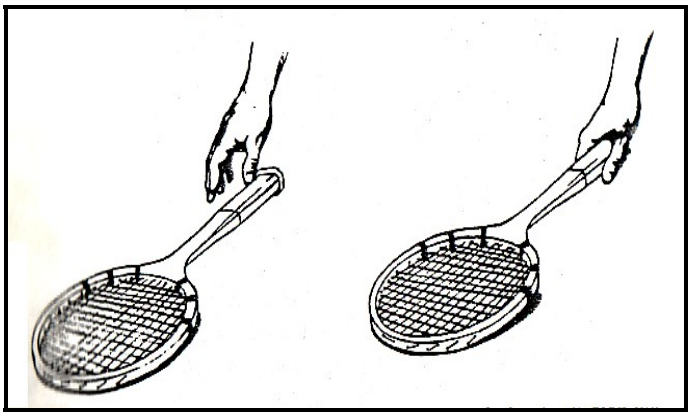
Pada genggaman *Continental*, gagang diputar sekitar seperdelapan putaran. Cara *continental* ini sebenarnya adalah cara antara *eastern* dan *backhand*, bisa dipakai untuk kedua macam pukulan tanpa merubah letak genggaman. Baik dipergunakan untuk pukulan-pukulan rendah atau pendek menyilang, tetapi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



Gambar : 3
*Continental Grip*
(Scharff, 1979 : 27 )

3. Genggaman *Western*

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

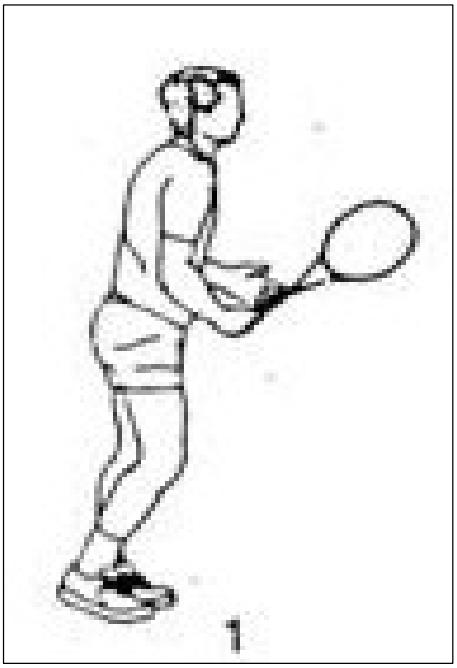


Gambar : 4
*Western grip*
(Scharff, 1979 : 28 )

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

1. Sikap berdiri

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



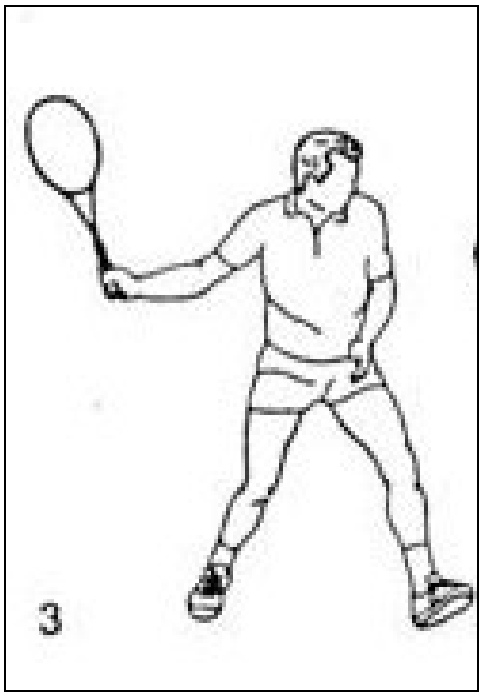

Gambar : 5
Sikap Berdiri (*Ready Position*)
(Barron's, 2000:80).

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

2. Ayunan Belakang

Gerakan pukulan *forehand drive* dimulai dengan gerakan ayunan ke belakang. Gerakan ini dilakukan serentak dengan saat lajunya bola datang. Ketika

raket mengayun ke belakang, berat badan harus terus berpindah ke kaki kanan, lutut membengkok sedikit sementara mata menatap bola yang datang. Apabila mungkin raket ditarik sejauh mungkin ke belakang. Lengan harus tetap lurus dan biarkan bergerak bebas ( Scharff,1979 : 30 ).

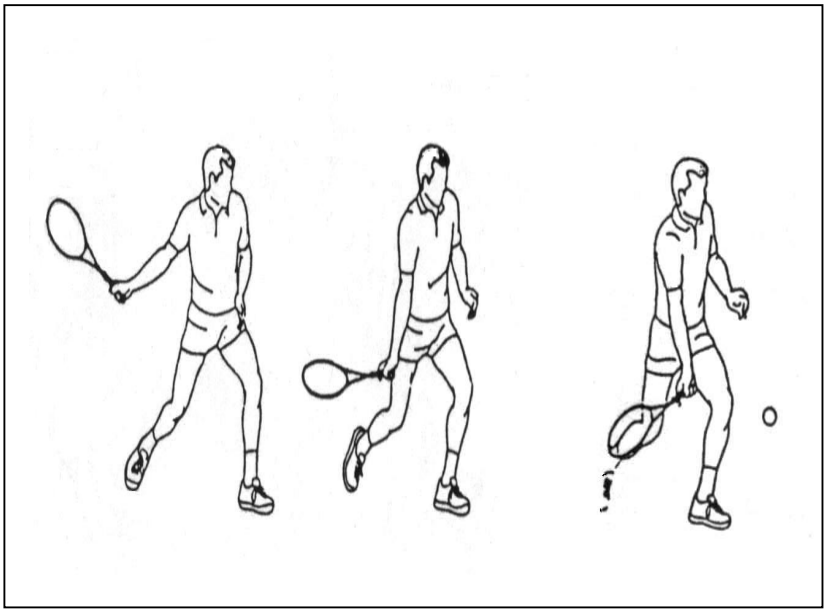



Gambar : 6
Ayunan Belakang *(Back Swing)*
(Barron's, 2000:80).

3. Ayunan depan

Ayunan depan harus diperhitungkan dengan saat datangnya bola, harus diambuil waktu yang cocok dan menyesuaikan dengan kecepatan bola datang. Pada saat bola sudah datang petenis melangkahkan kaki kiri sambil memiringkan badan ke sisi badan kearah net dan bola yang melayang. Pada saat ini berat badan

dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Pada waktu yang sama tangan dengan kepala raket yang kedudukannya vertikal dengan tangan dan masih di atas pergelangan tangan direntangkan jauh ke depan sampai gerakan badan dan raket serentak ( Scharff,1979 : 31).



Gambar : 7
Ayunan Depan *(Foreward Swing)*
(Barron's, 2000:80).

4. Saat pukulan

Sewaktu raket mengayun dan menyentuh bola, kepala raket harus berada pada ketinggian bola dan rata-datar pada saat benturan. Pada saat itu raket dipegang lebih erat dan terus demikian saat pukulan berlangsung. Tinggi badan harus disesuaikan dengan ketinggian bola. Oleh sebab itu kedudukan lutut harus juga menyesuaikan seperti harus ditekuk apabila bola datangnya rendah. Apabila

bola datangnya tinggi, petenis harus bergerak mundur sampai kedudukan bola datang setinggi pinggang. Pukulan bola selalu diusahakan pada saat bola berada pada puncak lambungan ( Scharff,1979 : 31).

Gambar : 8
Perkenaan dengan bola (*impact*)
(Barron's, 2000:81).

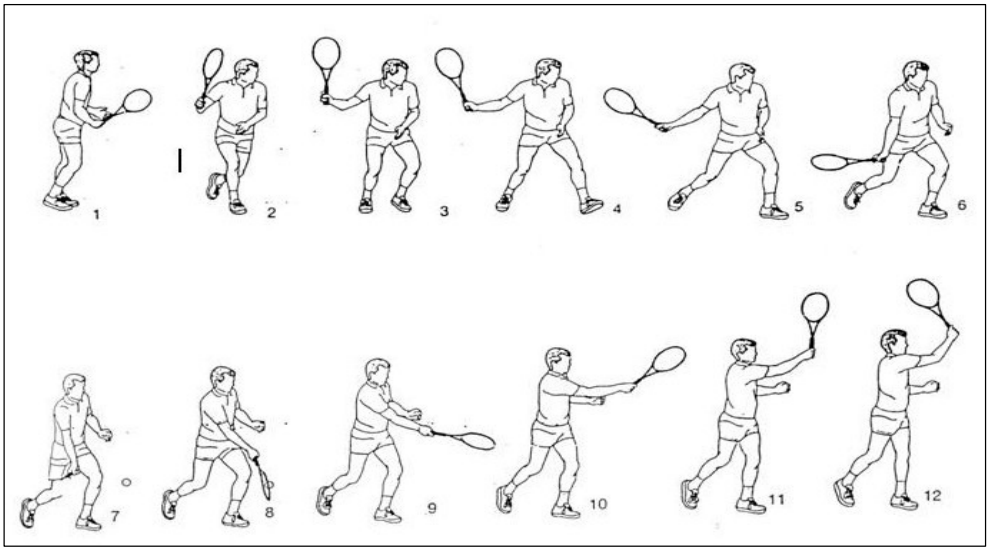
5. Gerakan lanjutan

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

Gambar : 9
Gerakan Lanjutan *(Follow Trough)*
(Barron's, 2000:81).

Pukulan yang tepat harus diikuti dengan gerakan kaki yang tepat pula. Bebrapa aturan pokok dalam gerakan kaki adalah : a) badan harus berputar sehingga sejajar dengan garis pingir, maka gerakan kaki menyesuaikan dengan kedudukan badan, b) pada saat tangan berayun ke belakang kaki dalam keadaan siap untuk menyesuaikan dengan gerakan tangan memukul bola, c) langkah kaki harus diperbesar atau diperpendek menurut jarak yang harus ditempuh, d) kedudukan kaki harus siap ditempat sebelum bola menyentuh tanah,

e) sedetik setelah bola melambung adalah pada saat memukul bola, maka kedudukan kaki harus menyesuaikan, f) pada waktu memukul bola, berat badan dipindahkan ke muka, maka gerakan kaki harus menyesuaikan, g) Bola harus terpukul pada jarak sepanjang lengan dan sedapat mungkin pada ketinggian pinggang maka kedudukan kaki harus bisa menyesuaikan untuk dapat bergerak menekuk lutut atau justru meninggi, h) ada beberapa situasi khusus dalam *forehand drive* yang berpengaruh atas kedudukan kaki seperti apabila bola menuju ke sisi kanan di luar jangkauan, apabila bola jatuhnya di sisi kanan jauh dari jangkauan, jika harus bergerak mundur untuk menjangkau bola, apabila bola datangnya lewat jauh di sebelah kanan dan jauh ke belakang, atau bila bola datangnya tepat ditempat pemain berdiri( Scharff,1979 : 33-34).




Gambar : 10
Rangkaian gerakan *forehand drive*
(Barron's, 2000:80-81).

Latihan *forehand drive* bisa dilakukan dengan latihan sendiri atau latihan dengan pemain lain. Bila latihan sendiri dapat dimulai dengan latihan mengayunkan raket secara berulang-ulang dengan gerakan *forehand drive*,. Bila sering melakukan gerakan-gerakan *forehand drive* sendiri secara teratur maka gerakan tersebut akan berjalan secara otomatis jika sampai pada saatnya bermain ( Scharff,1979 : 34). Berlatih dengan teman dilakukan dengan saling memukul dan saling menerima bola. Latihan ini bisa bervariasi bisa salah satu mememukul bola dan yang lain menerima secara terus menerus kemudian bergantian, bisa juga saling memukul dan saling menerima secara bergantian( Scharff,1979 : 35).

Ketepatan *forehand drive* tergantung pada kontrol, kecepatan dan daya tipu. Dalam permainan tenis memukul bola jauh ke dalam daerah lawan berarti memberi peluang bagi pemain dan punya kesempatan untuk bergerak mendekati net dan mengurangi kemungkinan untuk dilewati bola dengan lob. *Forehand Drive* yang tepat adalah yang mendatar dan melancar di atas net, tetapi masih memberi kesempatan lawan untuk berada di daerahnya. Pukulan mendatar sukar untuk dikontrol, apalagi yang melambung rendah. Apabila bola melambung lebih dari 15 cm di atas net bola jatuh di luar lapangan. Sebaliknya *topspin* bisa menyebabkan bola melambung tinggi sekitar 50 cm di atas net dan jatuh pada baseline lawan ( Scharff,1979 : 35).

### 2.1.4 Metode Latihan *Forehand Drive*

Dikatakan pada bab terdahulu bahwa agar petenis terampil dalam menguasai teknik dasar tenis yang dalam hal ini adalah teknik dasar pukulan *forehand drive*, petenis harus latihan atau dilatih secara baik dan benar. Ada beberapa teknik atau

metode latihan pukulan *forehand drive*. Seorang pelatih memilih metode latihan yang dianggap paling baik dan mengharapkan hasil optimal tentu mempunyai alasan tersendiri.

Dalam penelitian ini penulis memilih metode latihan dalam posisi tiga tahap yang akan diperbandingkan dengan latihan menggunakan metode global/keseluruhan .

**2.1.4.1 Metode Latihan Tiga Tahap**

Yang dimaksud dengan metode latihan posisi tiga tahap adalah cara melatih pukulan *forehand drive* dengan jarak antara pemain dengan net dimulai dari jarak yang terdekat ialah antara ⅓ lapangan. Kemudian setelah petenis dipandang bisa melakukannya dengan baik jarak antara petenis dengan net ditambah menjadi ⅔ lapangan. Demikian latihan berlangsung terus dan apabila petenis dirasa sudah menguasai pukulan *forehanda drive* dalam jarak ⅔ lapangan, maka jarak dotambah laghi menjadi satu lapangan penuh, sampai petenis betul-betul bisa menguasai teknik pukulan *forehand drive*.

Penetapan metode latihan semacam ini didasarkan pada prinsip dasar latihan. Menururt Fox. (1984 : 194) prinsip-prinsip dasar latihan tersebut meliputi : 1) Prinsip beban berlebih. Bahwa untuk mendapatkan efek latihan yang baik organ tubuh harus diberi bebab melebihi beban aktivitas sehari-hari Beban diberikan bersifat individual, mendekati beban maksimal hingga beban maksimal, prinsip ini dapat meningkatkan penampilan secara umum. 2) Prinsip beban bertambah atau *the principle of progressive resistance*. Prinsip beban bertambah ini dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu

program latihan ialah dengan meningkatkan berat beban, set, repetisi, frekwensi dan lama latihan. 3) Prinsip individual atau the *Priciples of individuallity.* Pada prinsipnya karakteristik seseorang berbeda, baik secara fisik maupun secara *psychologis*. Oleh karena itu target latihan disesuaikan dengan tingkat kemampuan jasmani seseorang, dengan tujuan yang akan dicapai dan lamanya latihan. 4) Prinsip *reversibl*e atau *The principles of reversibility*.

Dikatakan bahwa prinsip beban bertambah adalah latihan dengan cara neningkatkan beban sedikit demi sedikit. Hal ini sesuai dengan latihan dengan metode bagian, dimana jarak antara petenis dengan net di bagi menjadi beberapa bagian, dengan pengertian semaikina jauh dari net kekuatan pukulan petenis semakin bertambah.

**2.1.4.2 Metode Global**

Suatu metode belajar dimana bahan pelajaran di pelajari secara berulang-ulang sampai pelajar menguasai materi (Slameto 2003 : 6). Metode latihan ini adalah latihan pukulan *forehand drive* dengan jarak net dengan petenis sesuai dengan jarak dimana seorang petenis terbiasa melakukan pukulan *forehand drive* dalam permainan yang sebenarnya ialah satu lapangan penuh. Metode ini dilakukan oleh penulis dengan pengertaian bahwa pada kenyataannya seorang petenis dalam permainan yang sebenarnya melakukan pukulan *forehand drive* kebanyakan dari posisi *baseline* atau satu lapangan penuh. Dengan demikian dalam permaninan sebenarnya petenis tidak canggung dengan karakter pukulan karena dalam latihan petenis sudah dibiasakan dalam jarak tersebut.

### 2.1.5 Analisis Perbedaan latihan *forehand drive* dengan metode latihan tiga tahap dan latihan *forehand drive* dengan metode global

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

Latihan kekuatan otot untuk bisa memukul bola dengan lintasan sepanjang lapangan adalah latihan yang tidak mudah. Sesuai dengan prinsip dasar latihan, latihan kekuatan untuk dapat memukul bola dengan jarak tembak sejauh itu tidak bisa dilakukan sekaligus tetapi harus dilakukan tahap demi tahap. Hal ini sesuai dengan prinsip beban bertambah, dimana latihan yang dilakukan dianjurkan untuk jarak dekat lebih dahulu baru kemudian dilakukan semakin lama semakin jauh sampai jarak pemukulan normal.

Dengan memperhatikan beberapa pengertian di muka maka dapat disimpulkan bahwa latihan pukulan *faorehand drive* dengan metode latihan tiga tahap akan mendapatkan hasil pukulan *forehand drive* yang lebih baik daripada latihan puklulan *forehand drive* dengan metode global.

## 2.2 Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

2.2.1 Ada perbedaan pengaruh metode latihan *Forehand Drive* dengan menggunakan metode latiahan tiga tahap dan metode global terhadap kemampuan *Forehand Drive* pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009.

2.2.2 Metode latihan *Forehand Drive* dengan metode bagian lebih baik daripada metode global terhadap kemampuan *Forehand Drive* pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009

# BAB III

# METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1)Perbedaan pengaruh latihan *Forehand Drive* dengan metode tiga tahap dan metode global terhadap kemampuan *Forehand Drive*. 2) Metode latihan yang lebih baik antara latihan *Forehand Drive* dengan metode tiga tahap dan metode global terhadap kemampuan *Forehand Drive* pada petenis. Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

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

## 3.1 Populasi Penelitian

Populasi menurut Suharsimi Arikunto adalah keseluruhan subyek penelitian ( 2002 : 108). Menurut Sutrisno Hadi ( 1986 : 220 ) bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh penduduk dimaksud untuk diselidiki dengan sejumlah penduduk paling sedikit memiliki satu sifat sama.

Dalam penelitian ini subyek yang digunakan sebagai populasi adalah Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009, berusia antara 12-15 tahun, sejumlah 16 orang. Adapun sifat yang sama pada populasi adalah : 1). Populasi adalah

petenis Klub Dikat Kota Semarang, yang telah mengikuti latihan tenis ditempat dan waktu yang sama, 2). Populasi mendapat materi latihan dan pelatih yang sama, 3) Populasi berumur antara 12-15 tahun. Dengan demikian populasi yang dimaksud sudah memenuhi syarat sebagai populasi.

## 3.2 Sampel Penelitian dan Teknik Sampling

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti ( Suharsimi Arikunto, 2002 : 109 ). Sampel dalam penelitian adalah petenis Klub Diklat Kota Semarang berjumlah 16 orang. Penentuan teknik sampling ini berdasarkan asumsi bahwa, apabila subyek penelitian kurang dari seratus orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi ( Suharsimi Arikunto, 2002 : 112 ), atau teknik samplingnya adalah total sampling ( Sutrisno Hadi, 1988 : 75 ).

## 3.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi ( Suharsimi Arikunto, 1992 : 86 ). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu :

3.3.1 Variabel bebas atau X ada 2 yaitu :

3.3.1.1 Variabel bebas 1 ( $X_1$) : Latihan dengan metode global

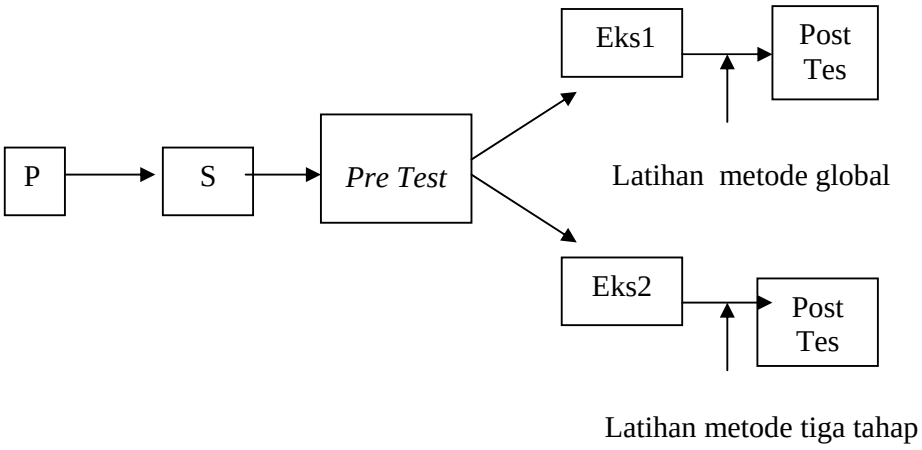
3.3.1.2 Variable bebas 2 ($X_2$ ) : Latihan dengan metode tiga tahap

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

## 3.4 Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan

rancangan penelitian " *Pretest-Posttest Control - Group Design*" ( M.Zainudin, 1988 : 73 ). Adapun rancangan tersebut digambarkan sebagai berikut :




Desain Penelitian

**3.5 Teknik Pengambilan Data**

Pola penelitian ini menggunakan pola M-S. atau *Match Subject Design.* Artinya *matching* dilakukan subyek demi subyek bukan kelompok demi kelompok. Adapun pembentukan grup karena dalam penelitian ini akan membuat dua kelompok ialah kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II, maka *pairing* yang digunakan adalah *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* didasarkan atas *criterium ordinal*. Maka secara keseluruhan pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Match Subject Ordinal Pairing* ( Sutrisno Hadi, 1990 : 484 – 485 ) .

Langkah-langkah yang diambil dalam pembentukan kelompok adalah :

1. Melakukan tes awal ( *pre test* ) untuk mengetahui kemampuan pukulan *forehand drive*. Hasil tes awal ini dipergunakan sebagai dasar pembagian kelompok. Model tes awal yang digunakan adalah : Tes *Rally* 3 menit (Depdikbud, 1977 : 5).

2. Membagi kelompok menjadi dua yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan dengan metode bagian untuk kelompok eksperimen 1 dan latihan dengan metode global untuk kelompok eksperimen 2. Latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu dan berlangsung selama 6 minggu. Frekwensi latihan 3 kali dalam seminggu ini dilakukan dengan pertimbangan atas anjuran Fox ( 1981 : 435 ) bahwa latihan dengan frekwensi 3 sampai 5 kali per minggu lebih berpengaruh daripada dilakukan satu kali dalam seminggu atau 6 sampai 7 kali per minggu. Karena melakukan latihan satu minggu berturut-turut justru dapat menimbulkan cedera karena adanya *overuse*. Oleh sebab itu dianjurkan bila melakukan latihan perlu dalam seminggu latihan untuk memberi *recovery*.
3. Apabila pelaksanaan eksperimen selesai dilakukan lagi tes akhir atau *post test* yaitu tes yang sama dengan *pretest.*

**3.6 Prosedur Penelitian**

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

3.6.1 Tahap Persiapan penelitian

3.6.1.1 Untuk mendapatkan populasi, peneliti mengajukan ijin penelitian ke Klub Diklat Semarang. Setelah memperoleh ijin dari pihak Klub Diklat Semarang, selanjutnya penulis mengurus surat ijin penelitian ke Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang nantinya digunakan sebagai rekomendasi dari pihak fakultas ke Klub Diklat Semarang.

3.6.1.2 Langkah berikutnya adalah menghubungi pihak ke Klub Diklat Semarang. mengenai jumlah pemain. Setelah mendapat daftar pemain, peneliti dan pelatih mendiskusikan waktu dan teknik penelitian, yang selanjutnya kesepakatan tersebut dikonfirmasikan ke dosen pembimbing dan pemain yang akan dijadikan populasi penelitian.

3.6.1.3 Tempat penelitian dilaksanakan di Lapangan Tenis Klub Diklat Semarang.

3.6.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian

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

3.6.2.2 Semasa penelitian dilaksanakan peserta tes harus berpakaian olahraga untuk mempermudahkan pelasanakan penelitian.

3.6.2.3 Untuk pelaksanaan penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen sedangkan teknik pengumpulan data dengan melakukan *pretest* dan *posttest* menggunakan tes *rally* 3 menit, yang dimodifikasi hanya dengan *forehand drive* (Depdikbud, 1977 : 5).

3.6.3 Tahap Penyelesaian Penelitian

Setelah data dikumpulkan maka data tersebut dianalisis dan diolah. Pengolahan data ini menggunakan komputerisasi dengan sistem SPSS versi 10. ( Syahri Alhusin, 2003 : 182 ).

## 3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ada dua macam ialah :

3.7.1 Instumen Tes menggunakan Tes *Rally* 3 menit (Depdikbud, 1977:5) dimodifikasi hanya dengan pukulan *forehand*

3.7.1.1 Tujuan : Untuk mengukur kemampuan seorang pemain menguasai bola dengan bermacam-macam cara memukul

3.7.1.2 Alat dan Perlengkapan : a) Lapangan tenis untuk permainan tunggal, b) Raket, c)Bola tenis, d) Tali *Counter*, e) *Stopwatch*, f) Alat tulis

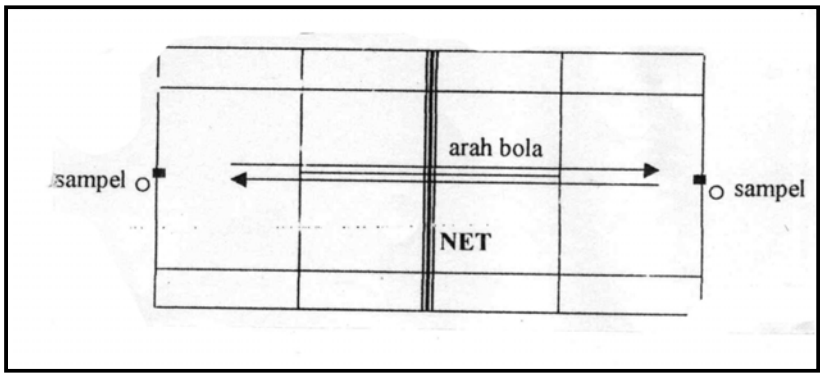
3.7.1.3 Pengetes : a) penghitung waktu, b) penghitung jumlah pukulan, c) pengawas

3.7.1.4 Pelaksanaan Tes :

1. Dua orang pemain yang diperkirakan mempunyai kemampuan yang setingkat melakukan tes pada waktu yang sama, berdiri di belakang garis akir ( *base line* ) berhadapan ke arah net dan siap dengan alat-alat tenis.
2. Pada aba-aba “Siap” kedua pemain berdiri dalam keadaan siap di belakang garis akhir
3. Pada aba-aba “Ya” pemain A memukul bola ke arah pemain B yang didahului dengan memantulkan bola di belakang garis akhir. Bola tersebut dipukul kembali oleh pemain B, dan A memukul kembali kepada B demikian seterusnya hingga terjadi rally selama 3 menit.
4. Apabila bola tidak dapat dikuasai, maka tibalah giliran lawan untuk memulai permainan
5. Bola harus dipukul dari belakang garis akhir
6. Boleh menggunakan macam-macam pukulan

3.7.1.5 Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah jumlah semua pukulan dari kedua pemain tanpa memperhatikan adanya pukulan yang salah




Gambar : 11

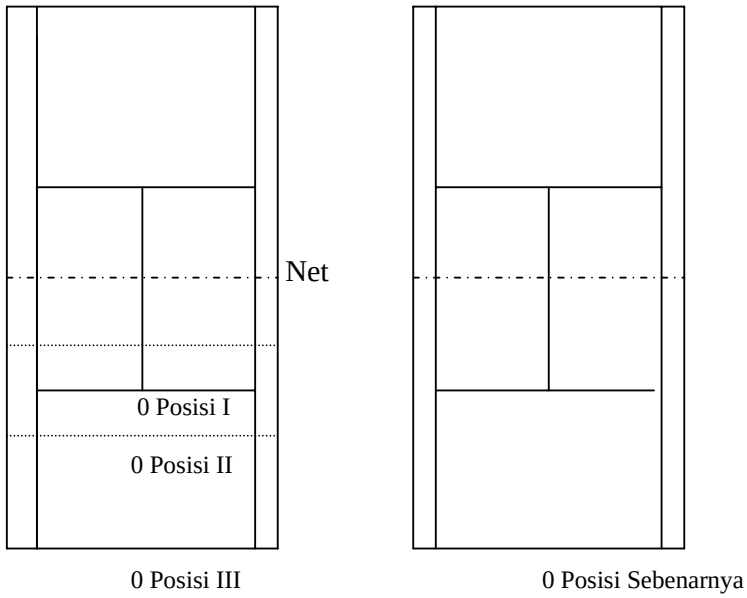
Lapangan Tes *Rally* 3 menit

3.7.2 Instrumen Perlakuan

Instrumen perlakukan dengan melatih menggunakan metode global/keseluruhan untuk kelompok eksperimen 1, dan melatih dengan metode tiga tahap untuk kelompok elsperimen 2. Latihan dilakukan tiga kali seminggu selama 18 pertemuan, diawali dan diakhiri dengan tes *rally* 3 menit.

Berdasarkan model latihan itulah penulis mencoba mengadopsi latihan *forehand volley* dengan metode tiga tahap dan metode global /keseluruhan yang akan diterapkan dalam latihan *forehand drive*.

Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar di bawah ini :




Gambar : 12
Lapangan untu metode latihan tiga tahap dan metode global/keseluruhan

### 3.8 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

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

3.8.1 Lapangan saat pelaksanaan penelitian sangat mendukung artinya pada saat itu tidak digunakan untuk kuliah sehingga memudahkan pelaksanaan penelitian.

3.8.2 Bagi para pembantu pelaksanaan penelitian, sebelum penelitian ini dilaksanakan, dijelaskan bagaimana penelitian ini dilaksanakan, cara penggunaan alat tes, cara pengukuran dilakukan serta tujuan dari penelitian ini.

3.8.3 Sebelum penelitian ini dimulai, peneliti melihat ukuran lapangan, ketinggian net dan bola yang digunakan untuk pelaksanaan penelitian apakah sudah benar sesuai dengan standar.

## 3.9 Analisis Data

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

# BAB IV

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## 4.1 Deskripsi Data

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

Tabel 1
Rangkuman Hasil Perhitungan Data Statistik Deskripsi Antar kelompok untuk sebelum dan setelah perlakuan atau *Pretest* dan *post test*

Descriptive Statistics

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|---|---|---|---|---|---|
| Pre Metode Tiga Tahap | 8 | 20 | 40 | 29,00 | 6,74 |
| Post Metode Tiga Tahap | 8 | 31 | 52 | 39,75 | 5,92 |
| Pre Metode Global | 8 | 18 | 44 | 29,00 | 9,61 |
| Post Metode Global | 8 | 35 | 61 | 46,75 | 8,36 |

Dari tabel 1 dapat dipahami sebagai berikut bahwa : 1) N adalah jumlah sampel, untuk pre kelompok eksperimen 1 metode latihan global adalah : 8, nilai minimumnya : 20, nilai maksimum : 40, nilai mean : 29,00, nilai standart deviasi : 6,74, 2) N atau jumlah sampel untuk *posttest* kelompok eksperimen 1

metode laihan global adalah : 8, nilai minimumnya : 31, nilai maksimum : 52, nilai mean : 39,75, nilai standart deviasi : 5.92. 3) N adalah jumlah sampel, untuk *pretest* kelompok eksperimen 2 dengan metode tiga tahap adalah : 8, nilai minimumnya : 18, nilai maksimum : 44, nilai mean : 29.00, nilai standart deviasi : 9.61. 4) N atau jumlah sampel untuk *post* kelompok eksperimen 2 metode tiga tahap adalah : 8, nilai minimumnya : 35, nilai maksimum : 61, nilai mean : 46,75, nilai standart deviasi : 8,36.

## 4.2 Hasil Penelitian

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

4.2.1 Uji Persyaratan Hipotesis

4.2.1.1 Normalitas Data

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

Tabel : 2
Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data
Metode latihan global dan metode Tiga Tahap

| Variabel | Kolmo-Smirnov Test | Signifikansi | Keterangan |
|---|---|---|---|
| *Pretest* Kel Eksperimen 1 Metode Global | 0.540 | 0.932 > 0.05 | Normal |
| *Posttest* Kel Eksperimen 1 Metode Global | 0,659 | 0.777 > 0.05 | Normal |
| *Pretest* Kel Eksperimen 2 Metode Tiga Tahap | 0,401 | 0,997 > 0.05 | Normal |
| *Posttest* Kel Eksperimen 2 Metode Tiga Tahap | 0,407 | 0.996 >0.05 | Normal |

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

4.2.1.2 Uji Homogenitas

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

berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians tidak sama atau tidak homogen. Adapun dari perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3

Rangkuman hasil perhitungan Uji Homogenitas
Metode Global dan Metode Tiga Tahap

| Variabel | Chi-Square | Signifikansi | Keterangan |
|---|---|---|---|
| *Pretest* Kel Eksperimen 1 Metode Global | 0,750 | 0.963 > 0.05 | Homogen |
| *Posttest* Kel Eksperimen 1 Metode Global | 1,000 | 1.000 > 0.05 | Homogen |
| *Pretest* Kel Eksperimen 2 Metode Tiga Tahap | 1,000 | 1.000 > 0.05 | Homogen |
| *Posttest* Kel Eksperimen 2 Metode Tiga Tahap | 0,750 | 0,750 >0.05 | Homogen |

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

### 4.2.2 Uji Hipotesis

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

4.2.2.1 Uji Hipotesis Pertama

Ada perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* antara metode tiga tahap dan metode global terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand drive* pada anggota klub Diklat Kota Semarang Tahun 2009.

Uji ini dimaksudkan untuk melihat perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* antara metodetiga tahap dan metode global terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand drive* pada anggota klub Diklat Kota Semarang Tahun 2009. Adapun hipotesis yang diajukan adalah : bahwa : $H_0$ : Kedua rata-rata populasi adalah identik atau rata-rata populasi latihan *forehand drive* antara metode global dan metode tiga tahap adalah tidak berbeda secara nyata. $H_1$ : Kedua rata-rata populasi adalah tidak identik atau rata-rata populasi latihan *forehand drive* antara metode global dan metode tiga tahap adalah berbeda secara nyata. Dan untuk mengambil keputusan dalam uji ini ialah dengan ketentuan : jika statistik hitung atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka $H_0$ ditolak, jika nilai statistik hitung atau $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka $H_0$ diterima. Berdasarkan pada hasil perhitungan uji statistik seperti pada tabel 6 berikut :

Tabel : 4
Rangkuman Uji t *Paired Test* antara *Posttes* Metode Tiga Tahap dengan *Posttes* Metode Global peningkatan kemampuan pukulan *forehand*

| Posttest metode global dan Post metode Tiga Tahap | $t_{hitung}$ / $t_{tabel}$ | Signifikansi | Keterangan |
|---|---|---|---|
| *Posttest kontrol- Posttest eksperimen* | -2.343 > 1,8946 | 0.052 < 0.05 | Signifikan |

Berdasarkan pada perhitungan seperti terlihat pada tabel 4 dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ diperoleh sebesar – 2.343 > 1,8946 maka $H_0$ ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua rata-rata populasi adalah tidak identik

atau rata-rata populasi latihan *forehand drive* antara *posttest* metode global dan *posttest* metode bagian adalah memang berbeda secara nyata, atau ada perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* antara *posttest* metode global dan *postestt* metode bagian.

4.2.2.2 Uji Hipotesis Ke Dua

Dalam uji hipotesis ini dimaksudkan untuk melihat Latihan *forehand drive* manakah yang lebih baik antara kelompok kontrol ialah kelompok latihan dengan mtode global dan kelompok eksperimen ialah latihan *forehand drive* dengan metode tiga tahap. Berdasarkan pada perhitungan terdapat perbedaan angka Mean ialah sebesar = -7.12, dimana angka ini berasal dari kelompok *posttest* latihan *forehand drive* metode global nilai rata-rata atau mean sebesar (-9.13 ) - dan kelompok *posttest* latihan *forehand drive* metode tiga tahap dari nilai rata-rata atau mean sebesar (-16,25 ) = -7.12. Dan perbedaan nilai mean sebesar -7.12 tersebut mempunyai range nilai antara batas bawah sebesar -14.07 sampai dengan angka batas atas 6,57 Namun dengan uji t terbukti bahwa perbedaan angka 6.57 cukup berarti untuk mengatakan bahwa latihan *forehand drive* metode tiga tahap lebih baik bila dibandingkan dengan latihan *forehand drive* metode global karena secara statistik terdapat perbedaan secara singnifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis 4 yang berbunyi : Metode latihan *forehand drive* dengan latihan tiga tahap lebih baik daripada metode latihan metode global terhadap kemampuan *forehand drive* pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009 dapat “diterima”

**4.3 Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan perhitungan dan analisis data, hasil penelitian ini adalah :

1. Berdasarkan pada perhitungan dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ diperoleh sebesar – 2.343 > 1,8946 maka $H_0$ ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua rata-rata populasi adalah tidak identik atau rata-rata populasi latihan *forehand drive* antara *posttest* metode global dan *posttest* metode tiga tahap adalah memang berbeda secara nyata, atau ada perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* antara *posttest* metode global dan *postestt* metode tga tahap.
2. Berdasarkan pada perhitungan terdapat perbedaan angka Mean yang berasal dari kelompok *posttest* latihan *forehand drive* metode global sebesar ( -9.13 ) - dan kelompok *posttest* latihan *forehand drive* metode tiga tahap sebesar (-16,25) = -7.12. dan mempunyai range nilai antara batas bawah sebesar -14.07 sampai dengan angka batas atas 6,57. Namun dengan uji t terbukti bahwa perbedaan angka 6.57 cukup berarti untuk mengatakan bahwa latihan *forehand drive* metode tiga tahap lebih baik bila dibandingkan dengan latihan *forehand drive* metode global.

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

4.3.1 Latihan *forehand drive* baik latihan *forehand drive* metode global maupun latihan *forehand drive* metode tiga tahap, mempunyai karakter yang sama ialah latihan yang terprogram selama lebih kurang satu setengah bulan. Latihan menurut Sage ( 1976 : 250 ) sama dengan belajar, sedangkan

belajar berhubungan dengan memori atau penyimpanan informasi. Informasi tersebut dapat dipanggil kembali yang disebut ingat, dan apabila informasi tersebut tidak dapat dipanggil kembali disebut lupa. Dalam hal ini belajar berarti mempengaruhi memori yang tersimpan dan informasi yang dipelajari sebelumnya. Latihan *forehand drive* berarti testee melakukan pengulangan-pengulanagan bentuk *forehand drive.* Pengulangan ini menghasilkan suatu kebiasaan sehingga *testee* akan lebih baik hasil *forehand drive* nya bila dibandingkan dengan sebelum latihan. Maka benar bahwa latihan *forehand drive* baik itu dalam metode goblal maupun dalam metode tiga tahap sama-sama bisa meningkatkan keterampilan *forehand drive*.

4.3.2 Latihan *forehand drive* metode global dan latihan *forehand drive* metode tiga tahap juga mempunyai karakteristik yang berbeda. Latihan *forehand drive* metode global karakternya seperti pada permainan tenis yang sesungguhnya, tetapi untuk latihan kurang begitu baik sebab latihan pukulan ini menggunakan kekuatan otot untuk bisa memukul bola dengan lintasan sepanjang lapangan, dan latihan ini adalah latihan yang tidak mudah. Sesuai dengan prinsip dasar latihan, latihan kekuatan untuk dapat memukul bola dengan jarak tembak sejauh itu tidak bisa dilakukan sekaligus tetapi harus dilakukan tahap demi tahap. Hal ini sesuai dengan prinsip beban bertambah, dimana latihan yang dilakukan dianjurkan untuk jarak dekat lebih dahulu baru kemudian dilakukan semakin lama semakin jauh sampai jarak pemukulan normal. Maka dapat dipastikan bahwa akan

ada perbedaan hasil tes *forehand drive* dan latihan *forehand drive* dengan metode tiga tahap hasilnya akan lebih baik daripada latihan dengan menggunakan metode global/keseluruhan.

# BAB V

# SIMPULAN DAN SARAN s

## 5.1 Simpulan

Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

5.1.1 Ada pengaruh latihan *forehand drive* dengan metode global terhadap kemampuan *forehand drive* pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009

5.1.2 Ada pengaruh latihan *Forehand Drive* dengan metode tiga tahap terhadap kemampuan *Forehand Drive* pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009

5.1.3 Ada perbedaan pengaruh latihan *forehand drive* dengan metode tiga tahap dan latihan *forehand drive* dengan metode global terhadap kemampuan *forehand drive* pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009

5.1.4 Latihan *forehand drive* dengan metode tiga tahap lebih baik daripada latihan *forehand drive* dengan metode global terhadap kemampuan *Forehand Drive* pada Petenis Klub Diklat Semarang Tahun 2009

## 5.2 Saran

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

5.2.1 Pembina olahraga dan pelatih tenis khususnya Klub Diklat Kota Semarang bahwa dalam permainan tenis *forehand drive* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai, karena dengan *forehand drive* saja dalam permainan akan menghasilkan point. Oleh karena itu teknik ini perlu dikuasai dengan baik oleh pemain dan untuk dapat dikuasai dengan baik maka pelatih harus mengajarkan, melatihkan setahap demi setahap. Dari tingkat yang

sederhana hingga ke tingkat yang paling kompleks atau dari yang mudah ke tingkat yang sulit. Untuk mengajarkan ini perlu menggunakan suatu metode latihan yang tepat.

5.2.2 Para pelatih tenis pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode-metode latihan yang lebih variatif supaya pemain atau anak didik yang masih pemula menjadi lebih antusias, bersemangat dan tidak menjadi bosan, karena mengalami kesulitan yang dialami pemain oleh pelatih kesulitan itu sudah dieliminasi.

5.2.3 Kepada peneliti yang lain yang tertarik dengan permainan tenis bahwa judul penelitian ini bisa diulang kembali dengan mengubah sampel yaitu pemain yang lebih dewasa dan menguasai teknik dasar tenis dengan ebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA


A.A Katili. 1977, *Olahraga Tenis*. Jakarta : Merpati.

Barron's, 2000, *Teknik Bermain Tenis*, terjemahan H. Murti, Jakarta : Radja Grapindo Persada

Baumgartner, Ted, A, 1995, *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science*, Dubuque : Wm.C. Brown Communications. Inc. All right reserved.

B. Yudoprasetyo.1981, *Belajar tenis jilid I*, Jakarta : Bhatara Karya Aksara.

_____.___ 1981, *Belajar Tenis Jilid II*, Jakarta : Bhatara Karya Aksara.

Brown, Jim, 1996,*Tenis Tingkat Pemula*, Jakarta : PT Radja Grapindo Persada

Depdikbud, 1977, *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Mahasiswa Dan Taruna*, Jakarta : Pusat Kesegaran jasmani dan Rekreasi

----------, 1994, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka

----------, 1998, *Kurikulum Pendidikan Dasar dan GBPP Penjaskes*. Bengkulu : Depdikbud;

Depdiknas, 2001, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, 2002, *Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*, Semarang : FIK – UNNES.

Handono Murti.2002,*Tenis Sebagai Prestasi Dan Profesi*, Jakarta : Tyas Biratno Pallal.

Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-aspek Psychologis dalam Choaching*, Jakarta : Tambak Kesuma

Hasnan Said, 1977,*Tes Ketrampilan Bermain Tenis*, Jakarta : Departement Pendidikan dan Kebudayaan Prees.

Kasiyo Dwijowinoto, 1979, *Renang Perkembangan Pengajaran Teknik dan taktik*. Semarang: IKIP Semarang.

Lardner, Rex,1996,*Tehnik Dasar Tenis Strategi Dan Taktik Yang Akurat*,Bandung: Pionir Jaya.

M.Sajoto,1995,*Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*,Jakarta Depdikbud/Dirjen Dikti P2LPTK.

Magheti, Bey.1990, *Tenis Para Bintang*, Semarang : Dahara Prize.

Mottram,Tony1992, *Fundamental Tenis*, Semarang: Dahara Prize.

Pearce, Evelyn.1999. *Anatomi dan Fisiologi Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia.

Poerwadarminta W.J.S, 1982, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta, Bala Pustaka.

Scrhaff, Robert,1979,*Bimbingan Main Tenis*, Jakarta: Mutiara.

Singgih Santoso, 2005, *Statistik Parametrik***,** Jakarta : PT Elex Media Komputindo

Slameto,2003,*Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, Jakarta : PT Rineka Cipta

Suharsimi Arikunto.2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 2000,*Statistik Jilid II*, Yogyakarta: Andi Offset.

Syahri Alhusin. 2003. *Aplikasi Statistik Praktis dengan SPSS 10 for Windows*. Yogyakarta : Graha Ilmu;

Syaifuddin, 1992. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat.* Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.

Verducci, Frank, 1980, *Measurement Concepts in Physical Education*, St. Louis : The CV Mosby Company.

Winarno Surahmad, 1980, *Pengantar Penelitian Ilmiah.* Bandung: Tarsito.