PERBEDAAN HASIL LATIHAN SERVIS ANTARA METODE LATIHAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK TETAP TERHADAP KEMAMPUAN PENEMPATAN SERVIS PADA PETENIS PEMULA PUTRA KLUB DIKLAT TENIS PANDANARAN SEMARANG TAHUN 2011

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Novi Ria Setyaning Nurdiana
6301407064

PERPUSTAKAAN
UNNES

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011

SARI

Novi Ria Setyaning Nurdiana, 2011. Perbedaan Hasil Latihan Servis antara Metode Latihan Jarak Bertahap dan Jarak Tetap Terhadap Kemampuan Penempatan Servis pada Petenis Pemula Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011.

Permasalahan penelitian ini adalah : 1) Apakah ada perbedaan hasil latihan servis antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis. 2) Manakah yang memberikan hasil lebih baik antara latihan servis dengan metode jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra klub diklat tenis pandanaran semarang tahun 2011. Tujuan penelitian: 1) Mengetahui ada dan tidaknya perbedaan hasil latihan servis antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis. 2) Mengetahui metode yang lebih baik antara latihan servis dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra klub diklat tenis pandanaran semarang tahun 2011.

Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan pola M-S. Variabel penelitian meliputi :1) variabel bebas yaitu latihan servis dengan jarak bertahap dan jarak tetap dan 2) variabel terikat yaitu kemampuan penempatan servis dalam tenis. Populasi penelitian petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2010 sebanyak 25 orang. Sampel penelitian berjumlah 16 orang dengan teknik *Purposive Random Sampling.* Teknik pengambilan data menggunakan tes. Data dianalisis menggunakan *t-test* rumus pendek pada taraf signifikansi 5% dan db (N-1).

Hasil analisis data diperoleh ; 1) nilai t_{hitung}=3,115 > t_{tabel}=2,365, berarti ada perbedaan antara latihan servis dengan metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011. 2) Hasil uji beda *mean* dari kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok kontrol 11,5 > 8,5 berarti metode latihan jarak bertahap lebih memberikan hasil yang signifikan dibandingkan metode latihan jarak tetap .

Simpulan penelitian adalah: 1) Ada perbedaan hasil latihan kemampuan servis antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis. 2) Latihan servis dengan metode jarak bertahap lebih baik daripada jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis. Saran penelitian adalah: 1) Kepada pelatih Klub Diklat Tenis Pandanaran untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik dalam latihan servis untuk petenis pemula putra sehingga dapat menggunakan metode latihan jarak bertahap. 2) Bagi mahasiswa lain yang akan melakukan penelitian sejenis dapat membandingkan hasil penelitian ini dengan metode yang lain agar diperoleh informasi yang semakin lengkap terkait suatu metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan servis.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Perbedaan Hasil Latihan Servis Antara Metode Latihan Jarak Bertahap Dan Jarak Tetap Terhadap Kemampuan Penempatan Servis Pada Petenis Pemula Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011", telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Hari :
Tanggal :

Semarang, Agustus 2011

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Sri Haryono, S.Pd, M.Or	Drs. Sukirno, M.Pd.
NIP. 19691113 199802 1 001	NIP. 19510612 1981 03 1 004

Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO

Drs. Nasuka, M.Kes
NIP. 19590916 198511

PERPUSTAKAAN UNNES

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada Hari : Jumat
Tanggal : 12 Agustus 2011

Panitia Ujian

Ketua

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

Sekretaris

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 19590401 198803 1 002

Dewan Penguji

1. Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd. (Ketua) _____
   NIP. 19720815 199702 1 001

2. Sri Haryono, S.Pd, M.Or. (Anggota) _____
   NIP. 19691113 199802 1 001

3. Drs. Sukirno, M.Pd. (Anggota) _____
   NIP. 19510612 198103 1 004

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

"Anda tidak akan pernah mencapai 1.000 langkah jika anda kehilangan kesabaran di tengah jalan. Perjuangan akan memberikan hasil, dan pasti akan memberikan hasil jika diiringi dengan kesabaran".

(www.motivasi-islami.com : 2010)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

Ibuku Suratiningsih dan Bapakku Mohammad Asrori tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan, serta do'a untukku. Adikku Feftiasti Dwi Nurdiani yang selalu memberiku motivasi, calon suamiku Bripda Wakhid Afifhudin yang memberikan dukungan dan semangat, serta almamater FIK Unnes tercinta.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : "Perbedaan Hasil latihan Kemampuan Servis Antara Metode Latihan Jarak Bertahap dan Jarak Tetap pada Petenis Pemula Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011.

Keberhasilan penulis dalam menyusunn skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi petunjuk dan saran.
4. Bapak Sri Haryono, S.Pd, M.Or, Dosen Pembimbing I yang telah memberi petunjuk dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Sukirno, M.Pd, Dosen Pembimbing II yang telah memberi petunjuk dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak. Heri Abriyanto, pengelola dan pelatih Klub Diklat Tenis Pandanaran yang telah memberikan ijin tempat penelitian.

7. Semua anak didik Klub Diklat Tenis Pandanaran yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Semua sahabatku PKLO Angkatan ’07 yang telah memberi bantuan dan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
9. Semua pihak yang ikut membantu dalam penelitian ini dan tidak dapat kami sebutkan satu-persatu, peneliti ucapkan terima kasih.

Atas segala bantuannya, penulis berdo’a semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita yang selalu mencintai olahraga, khususnya cabang olahraga tenis.

Semarang, Agustus 2011

Penulis

PERPUSTAKAAN UNNES

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
SARI ii
HALAMAN PERSETUJUAN..... iii
PENGESAHAN..... iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR..... vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
BAB I PENDAHULUAN..... 1
1.1 Alasan Pemilihan Judul..... 1
1.2 Permasalahan..... 7
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.4 Penegasan Istilah 7
1.5 Manfaat Penelitian..... 9

BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS 11
2.1 Landasan Teori..... 11
2.1.1 Olahraga Tenis..... 11
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Tenis 12
2.1.3 Pukulan Servis..... 14
2.1.3.1 Jenis Pukulan Servis 15
2.1.3.2 Teknik Pukulan Servis 18
2.1.4 Metode Latihan Servis..... 24
2.1.4.1 Latihan Servis Jarak Bertahap 24
2.1.4.2.Latihan Servis Jarak Tetap..... 25
2.1.5 Kerangka Berfikir 26
2.1.5.1 Latihan Servis dengan Metode Jarak Bertahap…. 26

2.1.5.2 Latihan Servis dengan Metode Jarak Tetap 27
2.2 Hipotesis 28

BAB III METODE PENELITIAN 29
3.1 Populasi 29
3.2 Sampel..... 30
3.3 Variabel Penelitian..... 30

3.4 Rancangan Penelitian 31
3.5 Metode Pengumpulan Data 31
3.6 Prosedur Pelaksanaan Penelitian 32
3.7 Instrumen Penelitian 33
3.8 Faktor yang mempengaruhi Penelitian 34
3.9 Analisis Data 36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 38
4.1 Hasil Penelitian 38
4.1.1 Uji Hipotesis 39
4.2 Pembahasan 40
4.2.1 Latihan Servis Dengan Metode Jarak Bertahap 41
4.2.2 Latihan Servis Dengan Metode Jarak Tetap 41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 44
5.1 Simpulan 44
5.2 Saran 44

DAFTAR PUSTAKA 45
LAMPIRAN-LAMPIRAN 46

PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Persiapan Perhitungan Statistik dengan Pola M-S 36
2. Rangkuman Hasil Perhitungan Data Statistik Deskriptif dan Antar Kelompok..... 38
3. Perbedaan Nilai Mean Eksperimen dan Kontrol..... 39

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Sikap dalam melakukan servis *slice* 16
2. Sikap dalam melakukan srvis *flat* 17
3. Genggaman *Continental* 19
4. Genggaman *Eastern* 20
5. Sikap siap 21
6. Cara memegang bola dan melambungkan bola 22
7. Ayunan servis 23
8. Latihan servis dengan metode jarak bertahap 24
9. Latihan servis dengan metode jarak tetap 25
10. Desain Penelitian 31
11. Instrument tes servis 34

PERPUSTAKAAN UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Daftar nama sampel penelitian..... 47
2. Data hasil tes awal servis 48
3. Data hasil ranking tes awal 49
4. Data hasil tes awal kelompok kontrol dan eksperimen..... 50
5. Data perhitungan statistik tes awal 51
6. Data hasil tes akhir servis 52
7. Data hasil tes akhir kelompok kontrol dan eksperimen 53
8. Data perhitungan statistik tes akhir..... 54
9. Table nilai t..... 55
10. Uji beda *Mean*..... 56
11. Program Latihan..... 57
12. Surat Penetapan Pembimbing 63
13. Surat Permohonan Ijin Penelitian 65
14. Pelaksanaan Penilaian..... 66
15. Surat Keterangan Penelitian..... 67
16. Foto Kegiatan..... 68

PERPUSTAKAAN UNNES

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Alasan Pemilihan Judul

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi fisik yang bugar. Berbagai cara dapat dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut, baik dengan olahraga ringan maupun olahraga berat atau melalui sarana yang mudah sampai yang kompleks. Dalan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari sangat memerlukan kesehatan, karena kesehatan merupakan modal penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dengan melakukan olahraga yang teratur dan terukur satu minggu minimal tiga kali dapat menjaga tubuh untuk tetap sehat.

Tenis merupakan olahraga yang telah memasyarakat dan digemari oleh berbagai lapisan masyarakat. Bukti digemarinya olahraga tenis adalah bertambah banyaknya lapangan tenis, klub-klub tenis Indonesia, serta banyaknya pertandingan-pertandingan, atau kompetisi baik tingkat daerah, nasional bahkan internasional.

Olahraga prestasi yang dimaksudkan adalah sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan mertabat bangsa guna mencapai prestasi. Dalam hal ini pemerintah dan pemerintah daerah memiliki peran dalam pembinaan dan pengembangan olahraga antara lain dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawab. Pembinaan dan pengembangan meliputi ketenagaan, pengorganisasian,

pendanaan, sarana dan prasarana, serta penghargaan keolahragaan.

Pembinaan dan pengembangan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan prestasi. Olahraga prestasi sendiri dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan guna mencapai prestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat pusat maupun tingkat daerah.

Salah satu bentuk upaya pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan dengan memberdayakan atau melalui sebuah bentuk perkumpulan olahraga atau klub olahraga. Klub olahraga sendiri merupakan suatu perkumpulan yang dilakukan oleh cabang induk organisasi olahraga yang berada pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat guna mencapai prestasi dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Klub “Diklat Tenis Pandanaran” adalah salah satu klub tenis yang ada di kota Semarang jalan pandanaran dan sudah terdaftar di PELTI Semarang. Latihan klub tenis ini bertempat di lapangan tenis Stadion Tri Lomba Juang yang dikenal dengan sebutan Mugas. Tepatnya berada di daerah Semarang tengah dan berjarak ± 500 meter dari Simpang Lima. Klub tersebut berdiri sejak tahun 70an dan dipegang secara generasi ke generasi dari keluarga. Klub tenis “Diklat Tenis pandanaran” mempunyai arti yaitu “Pendidikan dan Latihan tenis yang bertempat di daerah Pandanaran”. Klub tenis tersebut sebenarnya sudah mengalami beberapa

kali ganti nama yaitu pada awal berdirinya sekitar 70-an klub tersebut bernama "Sekolah Tenis Pelajar", dan berganti nama lagi pada tahun 80an dengan nama "*Yunior Tennis Club* atau JTC" dan terus berkembang berganti nama lagi pada tahun 1998 dengan nama "Diklat Tenis Pandanaran" sampai sekarang ini.

Klub tenis tersebut lebih dikenal sebagai klub tenis yunior. Karena klub tenis ini awal berdirinya memang diperuntukkan beranggotakan anak-anak, tetapi seiring berjalannya waktu klub tenis ini juga beranggotakan orang tua dan anak-anak kecil. Selain itu Klub Diklat Tenis Pandanaran ini sejak dulu juga mempunyai tujuan yaitu untuk mengajarkan teknik-teknik dasar dalam bermain tenis disamping juga untuk melatih, mendidik, serta mengajari bagaimana cara bermain tenis dengan menggunakan teknik-teknik yang baik dan benar serta bagaimana cara membentuk etika dan sopan santun dilapangan, dengan harapan semoga kelak mereka dapat menjadi atlet yang memiliki etika serta sopan santun yang baik di lapangan.

Sekarang ini klub Diklat Tenis Pandanaran beranggotakan 25 anak putra putra yang kebanyakan berusia 14-16 tahun, selain itu juga ada beberapa anak berusia dibawah 10 tahun serta kelompok orang dewasa atau orang tua yang masuk dalam klub tenis ini tetapi memiliki hari latihan yang berbeda. Untuk jadwal latihan yang yunior dilaksanakan 4 kali dalam satu minggu. Tiap kali berlatih mereka menggunakan ± 100 bola dengan memakai 3 lapangan dan seorang pelatih dengan dibantu 5 orang asisten pelatih.

Dalam olahraga, penampilan atlet atau olahragawan yang mencapai prestasi-prestasi tertentu, merupakan hasil dari gabungan dari beberapa faktor,

yaitu fisik, teknik, dan mental atau psikologis. Faktor fisik berkaitan dengan kondisi fisik seperti struktur postur serta daya tahan. Faktor teknik, adalah faktor keterampilan dan kemampuan khusus yang berhubungan erat dengan bakat atau latar belakang konstitusional. Faktor mental dan psikologis berkaitan dengan struktur kepribadian atlet.

Penguasaan teknik dasar, kemampuan fisik yang bagus serta mental yang baik akan menunjang permainan tenis yang baik dan benar. Selain itu, adanya sarana dan prasarana serta pembinaan yang baik juga menjadi faktor pendukung. Peran pelatih dalam membimbing dan menyampaikan materi pada atlitnya juga merupakan faktor yang penting dalam hasil latihan prestasi peserta didik yang optimal sehingga peserta didik dapat bermain tenis dengan baik dan benar. Penguasaan teknik dasar bagi seorang pemain tenis sangat perlu ditingkatkan.

Dalam permainan tenis, teknik dasar merupakan penentu bagi kelanjutan keberhasilan dalam menguasai permainan tenis. Teknik dasar yang harus diketahui, dipelajari, dimengerti, dan dipraktekan dengan benar, sehingga dapat menghindari kesalahan-kesalahan cara memukul bola dalam permainan. Menurut Scharff (1981:24) mengatakan bahwa ada empat jenis pukulan dasar dalam permainan tenis lapangan yaitu : 1) *Service*, 2) *backhand drive*, 3) *forehand drive* dan 4) *volley.* Dengan demikian, dalam usaha pengembangan teknik, latihan penguasaan pukulan dasar merupakan salah satu landasan yang penting karena dengan teknik pukulan yang baik dan benar dapat meningkatkan kemampuan bermain secara optimal, maka seorang petenis harus dapat menguasai pukulan-pukulan tersebut untuk dapat bermain tenis dengan baik.

Pada tingkat menengah dan lanjut, memegang servis (memperoleh *point* pada saat servis) merupakan sasaran utama dalam pertandingan. Sebuah servis yang efektif menjadi kunci kemenangan, karena berarti memiliki 50% angka dibandingkan dengan pukulan bertahan. Jika servis anda melemah, lawan anda akan menyerang dan memiliki kesempatan untuk mendapatkan angka dalam setiap serangan (Brown, 2007:53). Dapat kita ketahui bahwa servis bukan hanya pukulan untuk mengawali permainan tetapi pukulan yang dapat menghasilkan *point*. Jika pukulan servis dilakukan dengan teknik yang benar, akurasi yang tepat dan kondisi fisik yang baik maka akan menghasilkan pukulan servis yang baik.

Kemampuan penempatan servis, dalam tenis dapat dilakukan dengan bermacam cara, yaitu, *Flat* Servis atau *Canon Ball, Slice* Servis *dan American Twist* Servis. Petenis terkemuka biasanya menguasai ketiga macam servis tersebut. Tetapi untuk klub petenis dianjurkan untuk menggunakan *slice* servis. Sehubungan hal tersebut di atas, para ahli berusaha untuk mencari metode latihan yang tepat dan cocok untuk petenis. Supaya mempermudah proses penguasaan kecakapan penempatan servis yang digunakan dalam melatih kemampuaan penempatan servis. Hal tersebut sesuai dengan pendapat CM. Jones dan Angela Buxton, (2006:31) yang menyatakan bahwa setelah raket mengenai bola beberapa kali, pergilah ke lapangan dimana 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 servis *line* dengan *baseline,* atau pada tempat yang sebenarnya garis *baseline.*

Akan tetapi masalah servis ternyata masih kurang mendapat perhatian yang serius baik dari para pelatih maupun dari para petenis itu sendiri Brown, (2007:53) mengatakan bahwa servis itu mulanya tidak diindahkan orang, cukup bagi petenis kalau berhasil memasukan bola kedalam kotak servis lawan, tetapi dengan semakin majunya perkembangan permainan tenis, orang menyadari bahwa servis yang kuat atau lemah berarti ia memulai suatu *point*, maka masalah tersebut menjadi hal yang sangat penting.

Berdasarkan uraian alasan yang dikemukakan di atas, maka penulis tertarik meneliti masalah tersebut tapi hanya *passing* atas saja dengan judul sebagai berikut: "Perbedaan Hasil Latihan Servis Antara Metode Latihan Jarak Bertahap Dan Jarak Tetap Terhadap Kemampuan Penempatan Servis Pada Petenis Pemula Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat diajukan sebagai alasan pemilihan judul penelitian ini, sebagai berikut :

1) Servis tidak hanya digunakan sebagai pembuka permainan saja, akan tetapi servis 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) Kenyataan yang ada di Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang masalah servis ternyata sebagian petenis masih belum mendapat perhatian secara khusus dan serius dari pelatih dan petenis itu sendiri.
3) Untuk membantu meningkatkan ketrampilan bermain tenis, khususnya kemampuan penempatan servis pada petenis Pemula Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011.

1.2 Permasalahan

Sesuai dengan judul di atas maka dengan permasalahan penulis adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan hasil latihan servis antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra Klub Diklat tenis Pandanaran Semarang tahun 2011 ?
2. Jika ditemukan perbedaan manakah yang lebih baik antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra Klub Diklat tenis Pandanaran Semarang tahun 2011 ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk :

1. Mengetahui ada dan tidaknya perbedaan hasil latihan kemampuan servis antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra klub diklat tenis Pandanaran Semarang tahun 2011.
2. Mengetahui latihan yang memberikan hasil yang lebih baik, antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra Klub Diklat tenis Pandanaran Semarang tahun 2011.

1.4 Penegasan Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini serta masalah yang dibicarakan memperoleh gambran 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 dengan perbedaan adalah hal-hal yang membuat berbeda dari bentuk latihan servis dengan latihan servis jarak bertahap dan latihan servis jarak sebenarnya (*besaline)*.

2. Latihan

Latihan dalam Kamu Besar Bahasa Indonesia (2005:642), adalah pelajaran yang membiasakan atau memperoleh kecakapan dalam hal ini yang dimamksut latihan adalah pengulangan latihan gerakan servis dengan jarak bertahap dan jarak tetap.

Jadi maksud dari latihan dalam penelitian ini adalah suatu pelajaran untuk memperoleh kemampuan melakukan penempatan servis dengan latihan jarak dua tadap terhadap jarak sebenarnya.

3. Hasil latihan

Hasil latihan adalah proses, cara, perbuatan meningkat (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2002:1198). Hasil latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil latihan kemampuan servis antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap.

4. Servis

Pukulan yang dilakukan untuk memainkan bola pertama kali diawal *point*, (Brown, 2007:14).

5. Metode Latihan Jarak Bertahap

Metode latihan Jarak Bertahap adalah latihan penempatan servis yang dimulai dari garis servis, dan tahap selanjutnya dimulai dari daerah servis sebenarnya atau dari *baseline.*

6. Metode Latihan Jarak Tetap

Metode latihan Jarak Tetap dalam penelitian ini adalah metode latihan penempatan servis yang dilakukan pada posisi servis sebenarnya, atau saat melakukan servis dari garis *baseline.*

7. Kemampuan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:707), kemampuan berasal dari kata dasar mampu yang artinya Kesanggupan atau kecakapan. Kemampuaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan penempatan bola servis antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap.

8. Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang

Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang adalah klub tenis dimana peneliti mengadakan penelitian, yang beralamatkan di daerah Semarang tengah dan berjarak ± 500 meter dari Simpang Lima, Semarang

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Memberi informasi bagi para Pembina, pelatih dan asisten pelatih olahraga khususnya pelatih tenis Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang Tahun

2011, dalam pembinaan, pelajaran atau latihan lebih banyak memiliki landasan dengan tuntutan metode latihan secara ilmiah.

2. Menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti lain yang berminat untuk mengadakan penelitian yang sejenis tentang teknik servis dengan menggunakan faktor-faktor lain.

3. Dapat bermanfaat dan disempurnakan sebagai informasi ilmiah dan bahan pembanding bagi peneliti lain, pelatih tenis dan Pembina olahraga khususnya tenis.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

Agar diperoleh gambaran yang jelas tentang hasil penelitian dalam penulisan skripsi ini perlu didukung landasan teori sehingga hasilnya diharapkan sesuai dengan tujuan penelitian. Perlu disampaikan juga pandangan atau pendapat para ahli yang berkaitan dengan masalah pengaruh latihan servis jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan melakukan servis dalam permainan tenis.

2.1.1 Olahraga Tenis

Tenis adalah sebuah olahraga yang menggunakan raket dan bola dan dimainkan di sebuah lapangan yang di bagi menjadi dua oleh sebuah jaring. Olahraga ini mempunyai lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 23,77 m dan untuk ukuran lebar yaitu untuk lapangan tunggal 8,23 m dan untuk lapangan ganda lebarnya 10,97 m. Lapangan terbagi menjadi dua bagian yang sama panjang dengan dipisahkan oleh net yang melintang ditengah-tengah lapangan dengan tinggi dibagian tengah 0,91 m dan pada tiap-tiap tiang net 1,067 m. Permainan ini dilakukan di atas lapangan dengan permukaan keras (*hard court*) maupun lapangan rumput (*grass court*).

Tenis bisa dimainkan oleh dua orang yang saling berhadapan dalam permainan tunggal, baik tunggal putra maupun tunggal putra. Bisa juga dimainkan dalam permainan ganda baik ganda putra maupun campuran. Peralatan yang dibutuhkan untuk bisa memainkan olahraga ini adalah raket dan bola khusus

untuk permainan tenis.

Penguasaan teknik daar dan teknik-teknik pukulan yang baik merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain tenis. Untuk dapat bermain tenis dengan baik dan berprestasi optimal seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan berbagi jenis pukulan yang ada disamping harus memiliki kemampuan fisik yang tepat dan mental bertanding yang kuat. Untuk meningkatkan prestasi permainan tenis, pemain harus bisa menguasai teknik dasar dan teknik-teknik pukulan dengan baik.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Tenis

Untuk bermain tenis dengan baik dan benar, teknik dasar dalam bermain harus benar-benar dikuasai oleh pemain. Menurut Magethi (1990:31) apapun tingkatan permainan anda, ada beberapa prinsip dasar yang harus anda kuasai dalam bermain tenis. Teknik pukulan yang bagus didasarkan pada memukul pada tempat dan waktu yang tepat, tetapi yang penting anda harus berada dalam keseimbangan yang baik, bergerak dengan baik kearah bola, dan mengerti dimana bola dan raket akan bertemu dan membuat titik pertemuan (titik kontak) sehingga anda dapat menghasilkan pukulan yang keras dan terarah. Lardner (1987:9) menyebutkan bahwa ada 6 macam pukulan dasar dalam tenis yaitu; *forehand, backhand, service, volley, lob* dan *smash*. Sedangkan menurut Yudoprasetyo (1981:43) pukulan-pukulan dalam tenis lapangan digolongkan dalam tiga golongan yaitu; *ground stroke, volley,* dan *overhead stroke.* Pendapat lain pukulan yang harus dikuasai dalam permainan tenis lapangan ada beberapa macam yaitu; *service, forehand* dan *backhand drive, volley, smash, dropshot,* dan *lob*. Diantara

pukulan tersebut terdapat empat pukulan dasar dalam permainan tenis lapangan. Pendapat lain dikemukakan oleh Scharff (1981: 24) yaitu ada empat jenis pukulan dasar yaitu servis, *forehand drive, backhand drive,* dan *volley.* Dari keseluruhan dapat disimpulkan bahwa ada beberapa jenis pukulan dasar dalam permainan tenis, yaitu *forehand, backhand, volley,* servis, *smash,* dan *lob*.

Forehand menurut Lardner (1987:31) adalah pukulan yang paling umum dipakai dalam tenis. Sedangkan Scharff menyebutkan *forehand drive* adalah teknik pukulan dasar yang penting bagi para pemula. Tujuannya adalah mengembalikan pada sisi badan sebelah kanan pada orang biasa dan sebelah kiri pada orang kidal.

Backhand drive seperti yang dinyatakan Brown (2002:11) *backhand drive* adalah pukulan yang dilakukan oleh pamain tangan kanan dengan lengan menyilang di depan tubuh kearah kiri; pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal dengan lengan menyilang di depan tubuh kearah kanan. Sedangkan menurut Scharff (1982:146) *backhand drive* adalah pukulan yang dilakukan dan raket di muka badan. Tiap pukulan pada sisi kiri dari pemain yang memakai tangan kanan atau pada sisi kanan pemain kidal.

Servis adalah pukulan yang sangat penting dalam permainan karena selain sebagai pukulan pembuka, saat ini servis juga digunakan untuk memenangkan suatu permainan (Katili, 1976:57). Sedangkan Scharff (1981:60) menyebutkan servis adalah pukulan untuk memulai permainan.

Volley menurut Lardner (1987:62) adalah cara memukul sebelum bola mental di lapangan, umumnya terjadi di wilayah dekat net. *Volley* dimainkan

sebelum bola memantul di lapangan sehingga pemain harus dapat menentukan titik kontak yang tepat antara raket dengan bola. (Magethi, 1990: 34).

Lob merupakan pukulan lamban yang digunakan untuk memaksa pemain yang bermain agresif di depan net untuk mundur dari posisinya yang menyerang dari depan net. *Lob* juga dapat memberi waktu untuk bernafas dan merubah keadaan apabila anda tertekan di bagian belakang lapangan. Juga dapat merubah posisi pemain dari posisi bertahan menjadi posisi menyerang (Magethi, 1990:79).

Overhead smash adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola yang berposisi agak tinggi diatas kepala (Katili, 1976:57), sedangkan menurut Scharff (1981: 85), *overhead smash* adalah pukulan untuk mematikan, dan *smash* yang cepat dan gigih adalah jawaban atas *lob* lawan.

Berdasarkan pada penjelasan di atas maka dapat dijelaskan bahawa untuk bermain tenis yang baik dan benar maka pemain tenis harus menguasai beberapa pukulan dasar dalam bermain tenis yaitu *forehand*, *backhand*, *volley*, servis, *smash*, dan *lob*.

2.1.3 Pukulan Servis

Servis adalah pukulan yang dilakukan untuk memainkan bola pertama kali diawal permainan (Brown, 2007:115). Pendapat lain mengatakan bahwa servis adalah pukulan tunggal yang paling penting dan merupakan stroke yang tidak dipengaruhi oleh lawan (Lardner, 2003:57). Sedang menurut (Schraff, 1981:60) mengatakan servis adalah satu-satunya pukulan dalam permainan tenis, dimana pemain seluruhnya menguasai bola. Dalam hal ini penulis dapat meyimpulkan

bahwa servis adalah sebagai serangan awal dalam setiap permainan atau cabang olahraga yang menggunakan servis dalam memulai suatu permainan.

Servis sebagai awal dimulainya suatu permainan yang dilakukan dari *baseline* dipukul dengan raket dan bola harus masuk di daerah servis lawan. Yudoprasetio (1981:77) mengatakan bahwa dalam melakukan servis hendaknya dilakukan sekeras mungkin, agar lawan tidak dapat menanggapinya sehingga pemain dapat memperoleh angka lewat servis.

Menurut Katilli (1948:54-55) bila ingin mendapatkan hasil pukulan servis yang baik, perlu diperhatikan dan diperlukan penguasaan teknik yang baik dan benar dalam melakukan pukulan servis meliputi: 1) Lambungan atau *ball toss* yaitu lemparan bola harus tepat, 2) *Backswing* yaitu ayunanan raket kebelakang. *Backswing* harus berlaku bersamaan dengan lambungan, 3) Timming yaitu memukul bola tepat pada waktunya dan 4) *Followthrough* yaitu gerakan lanjutan setelah memukul bola.

2.1.3.1 Jenis Pukulan Servis

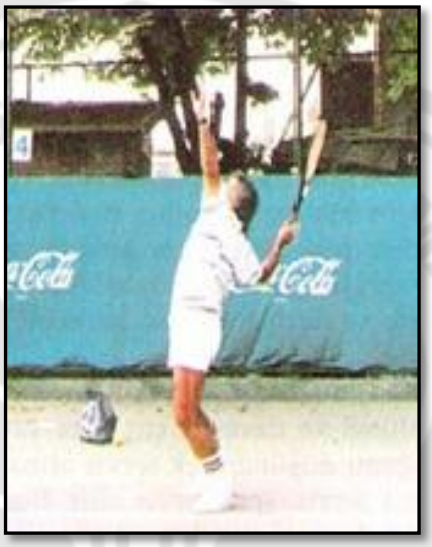
PERPUSTAKAAN UNNES

Jenis serve ada tiga yaitu: servis *flat*, servis *slice* dan servis *twist*, maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

2.1.3.1.1 Servis *Slice*

Menurut Yudoprasetio (1981:105) servis *slice* menghasilkan bola yang di *slice* bola di tubruk raket yang di tempatkan pada bola sedemikian, dengan gerak seperti memotong, mengiris, karena bola di iris, bola di putar, dan selanjutnya berputar kesamping. Bola servis dari servis yang dilakukan servis dengan tangan kanan, tetapi bola servis dari kidal akan memutar kekiri. Menurut Opa L' Esgay,

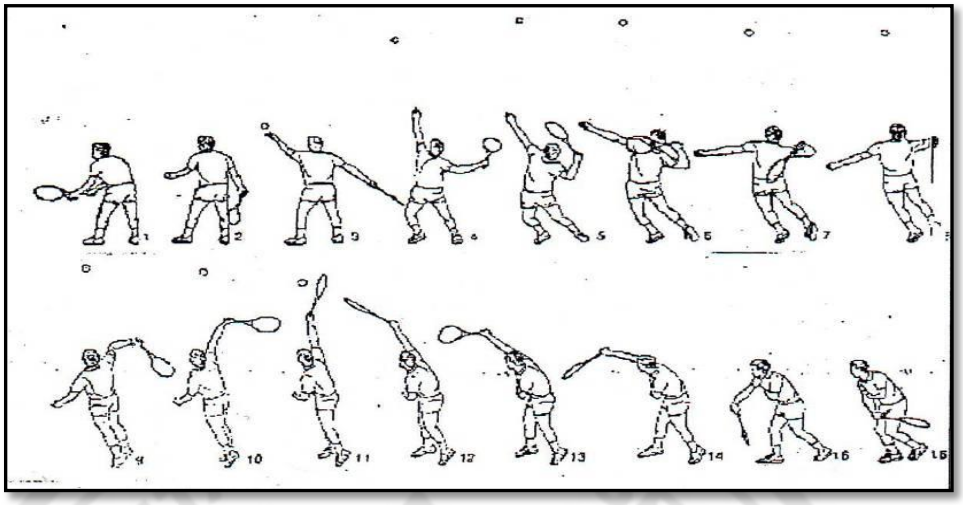
(1987:28) dikatakan bahwa: untuk memukul servis *slice* adalah bola di toss ± 10 cm dimuka dan ± 30 cm ke kanan kepala anda. Sedangkan menurut Handono Murti (2002:41) servis *slice* adalah bola yang di pukul sebelah kananbelakang bola. Posisi permukaan raket sedemikian miring seperti pada gambar berikut perkenaan terjadi pada sebelah kanan bola.



Gambar 1
Sikap dalam melakukan servis *slice*
Sumber : http://www.tennis.com/articles/articlefiles/

2.1.3.1.2 Servis *Flat*

Menurut Opa L' Esgay, (1987:28) untuk memukul servis *flat*, bola di toss kira-kira 30 cm. di depan dan 15 cm ke kanan kepala anda. Bola yang di toss itu akan jatuh 30 cm di depan kaki anda yang ada di muka bila tidak dipukul. Sedang menurut Handono Murti (2002:41), servis *flat* adalah servis yang sangat keras, karena dalam pelaksanannya dilakukan dengan permukaan raket yang *flat* atau total menghadap ke depan. Maka servis ini dapat dikatakan dengan power yang maksimal.



Gambar 2
Sikap dalam melakukan servis *flat*
Sumber: Barron's (2000 : 104-105)

2.1.3.1.3 Servis *Twist*

Menurut Scharff (1981:68) mengatakan bahwa dibandingkan dengan jenis servis lain *American Twist* banyak bedanya. Pertama genggaman raket sama denga backhend. Kedua lambungan bola sedikit kebelakang ke sisi kiri, sehingga pukulan atau benturan terjadi tepat di atas kepala. Ketiga kepala raket mesti jauh ke bawah, bola harus dipukul keras dengan sentakan pergelangan kuat. Sedangkan Menurut Handono Murti (2002:42) servis *Twist* adalah jenis servis yang dilakukan dengan bola dengan posisi raket 60 derajat horizontal 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.

2.1.3.2 Teknik Pukulan Servis

Servis mempunyai beberapa teknik mulai dari pegangan raket, cara berdiri, lambungan bola, ayunan, saat pukulan (*impact*), samapi gerakan lanjutan. (Scharff, 1981:60). Untuk lebih jelasnya maka diuraikan satu-persatu seperti berikut ini:

2.1.3.2.1 Pegangan Servis

Genggaman ini adalah soal selera masing-masing. Namun kebanyakan ahli, lebih menyukai *Continental Grip.* Tetapi seorang pemula lebih baik memakai genggaman seperti *Forehand*. Setelah belajar, bagaimana melemparkan bola dan memukulnya dengan baik dan menguasai *timing*, selanjutnya mencoba cara *Continental.*

Perbedaan utama antara *Continental* dan genggaman *Forehand* terletak pada posisi jari. Pada *Continental* jari agak jarang letaknya, telunjuk seperti memegang pelatuk. (Scharff, 1981:60).

Sedangkan genggaman *Forehand* biasa digunakan oleh para pemula dengan alasan lebih mudah cara memegangnya, dan lebih memudahkan pada waktu *impact* karena posisi badan saat melakukan menghadap lapangan. Pegangan dengan menggunakan genggaman *continental* pelaksanaanya adalah, grip itu diputar sekitar 1/8 putaran (untuk orang biasa arah lawan jarum jam bagi orang kidal searah jarum jam. (Scharff, 1981: 26). "*Continental grip,* dengan meletakkan raket pada sisi dan kemudian memungutnya". (Scharff, 1981: 27)

Gambar 3
Genggaman *Continental*
Sumber : http://www.tennis.com/articles/articlefiles/

Sedangkan pegangan *forehand* yang digunakan untuk pemula adalah genggaman *Eastern. Eastern grip* diperoleh dengan memegang leher (*throat*) dari raket dengan tangan kiri dan merentangkanya ke depan badan anda dengan pangkal gagang ke jurusan anda. Permukaan raket harus membentuk sudut siku-siku dengan tanah. Pegang raket dengan tangan kanan, sehingga ruas belakang ibu jari berada dibagian atas dari raket sekitar 1/8 inci sebelah kiri dari pertengahanya. Ini berarti bahwa bahwa bentuk huruf V antara telunjuk dan ibu jari berada pada bagian atas dari bidang rata dari gagang. Telapak tangan harus dekat pada bagian yang rata dengan gagang itu. Seumpamanya kita berjabat tangan dengan raket itu. (Scharff, 1981: 26).

Gambar 4
Genggaman *Eastern*
Sumber : http://www.tennis.com/articles/articlefiles/

2.1.3.2.2 Cara Berdiri (Sikap)

Sikap berdiri untuk servis, ialah dengan menempatkan kaki kiri 45^0 dengan *baseline*, sedangkan kaki kanan kira-kir asejajar dengan garis tersebut. Dalam posisi ini, garis bayangan yang bisa ditarik melalui jari kedua belah kaki akan menunjuk kearah jalan bola. Jadi untuk memukul servis ke sebelah kanan lawan, kaki kiri harus sedikit ditarik dari kaki kanan dan sebaliknya, jika hendak memukul ke sebelah kiri lawan. Kaki kiri harus berada 5 atau $7\frac{1}{2}$ cm di belakang *baseline* untuk mencegah *foot fault* (salah kaki) dan kaki kanan 25 sampai 45 cm di belakang kaki kiri. Berat badan harus berada di antara kedua kaki. Pukulan servis, raket harus dipegang ke depan ke arah net, tangan kiri harus memegang bola dan mengimbangi raket. Anda harus berdiri dengan santai.

Gambar 5
Sikap siap
Sumber : http://www.tennis.com/articles/articlefiles/

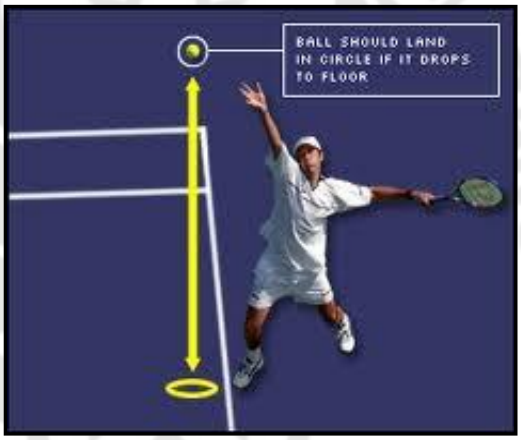
2.1.3.2.3 Lambungan Bola

Untuk melakukan servis, petenis harus melambungkan bola ke udara. Lambungan itu harus pada tempat yang sama dan ketinggian yang sama pula dan ini membutuhkan latihan. Yang menyulitkan ialah pada waktu yang sama harus pula mengayunkan raket. Bola harus digenggam dalam telapak tangan. Kebiasaan yang sering terjadi ialah memegang dua buah bola sekaligus (tetapi juga ada yang memegang tiga buah bola sekaligus). Bola kedua dipegang antara jari manis dan kelingking dengan telapak tangan, yang ketiga dipegang antara telunjuk, jari tengah dan ibu jari. Bola dilepaskan dengan membukakan kedua jari dan ibu jari, kalau lengan sedikit berada setinggi bahu.

Untuk kontrol yang baik lambungkanlah bola dengan ketiga jari, jangan dengan telapak tangan, dan tangan harus mengikut setelah bola lepas. Gerak keatas dari kedua lengan harus cukup untuk melemparkan bola sedikit diatas mata kanan, cukup tinggi untuk dicapai dengan lengan yang terentang dan cukup untuk

memukul bola pada saat mulai jatuh. Untuk mencapai ketinggian itu peganglah raket itu lurus di atas bahu, sedang lengan sedikit ditekuk. (Scharff, 1981:61).

Lambungan bola yang baik dapat menentukan keberhasilan pukulan *serve*. Cara menempatkan bola atau melambungkan bola servis di udara adalah bola tidak digenggam melainkan di pegang dengan jari-jari dan lengan diangkat ke atas lengan lurus yang di angkat ke atas, bergerak membangun tenaga pendorong bola yang sudah ada di tangan kiri. Tinggi lambungan lebih tinggi sedikit dari acuan raket lurus ke atas.



Gambar 6
Cara memegang bola dan melambungkan bola
Sumber : http://www.tennis.com/articles/articlefiles/

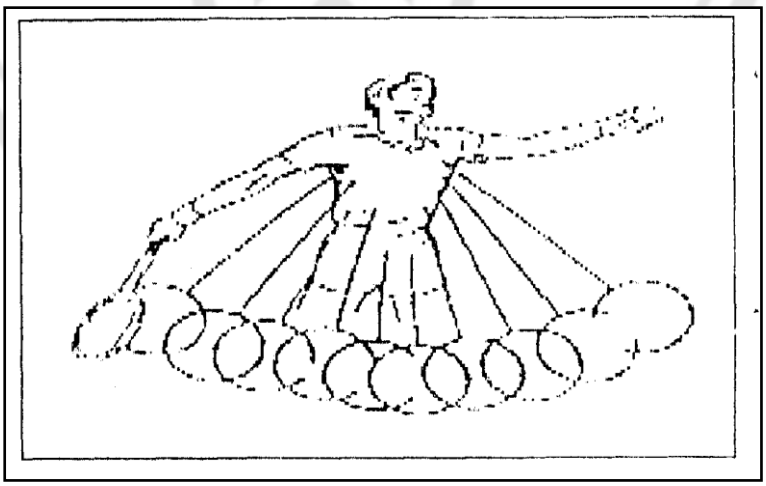
2.1.3.2.4 Ayunan Raket

Dari sikap siap (*ready*), ayunkanlah lengan kiri ke bawah ke paha kiri dan sekaligus, tariklah lengan kanan ke bawah, sehingga kepala raket mengayun dekat pada badan, melalui lutut kanan pergelangan akan berputar ke luar dan dengan sendirinya memutar raket seluruhnya. Saat raket melewati kaki kanan, pindahkan berat badan ke belakang (kaki kanan) dan angkat tumit kaki kiri yang ada di

depan, dengan jari kaki depan tetap di atas tanah dan lutut sedikit ditekukkan.

Raket terus bergerak ke belakang dan ke atas berbentuk lingkar sampai kepala raket itu kira-kira setinggi bahu. Kemudian siku harus ditekuk dengan sudut 45^0 dengan menjatuhkan raket di belakang bahu seakan-akan dalam posisi menggaruk. Dalam posisi ini (raket di belakang punggung), siku, lengan bagian bawah dan kedua bahu merupakan satu garis. Ini adalah pada saat melepaskan bola ke atas. Sesungguhnya, gerak ke atas lengan kiri adalah ketika kepala raket melewati ujung sepatu petenis. Bola dilepaskan dengan santai, tidak dengan sentakan.

Ayunan servis harus merupakan gerak yang panjang, bebas dan tidak terputus-putus. Raket, bola dan badan harus merupakan gerak yang bersamaan, sehingga tidak berhenti-henti. Kekuatan servis datang dari badan, lengan di pergelangan. Servis merupakan satu-satunya pukulan tenis yang mempergunakan sentakan pergelangan tangan.



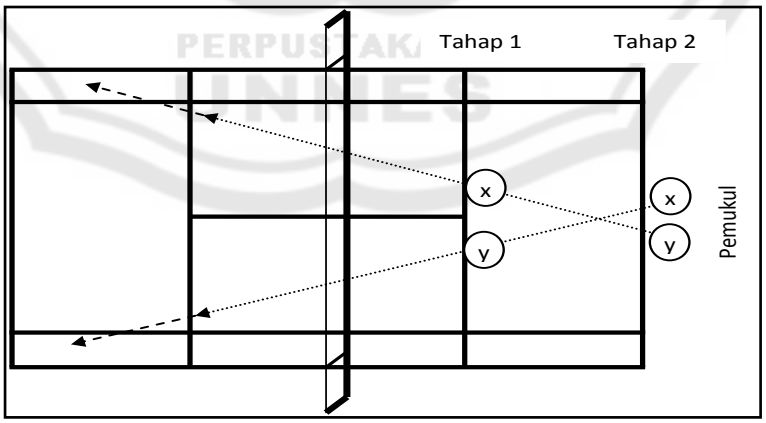
Gambar 7
Ayunan servis
Sumber : Leary (1988:46)

2.1.4 Metode Latihan Servis

2.1.4.1 Latihan Servis Dengan Menggunakan Metode Bertahap

Latihan servis dengan metode latihan jarak bertahap merupakan salah satu bentuk latihan guna menambah dan meningkatkan ketepatan terhadap kemampuan servis.

CM. Jones dan Angela Buxton, (2006:31) yang menyatakan bahwa setelah raket mengenai bola beberapa kali, pergilah ke lapangan dimana saja selama merasa dapat memukul bola secara diagonal ke seberang net. Tempat ini bisa saja hanya 2 atau 3 yard jauhnya dari net. Maksud dari latihan ini adalah kelompok A melakukan servis di garis servis *line*. Untuk murid yang lain yang tidak melakukan servis berdiri di belakang murid yang melakukan servis dengan jarak kurang lebih sekitar 2-3 m. Setelah semua murid melakuakan servis digaris servis *line* latihan diteruskan kedaerah servis sebenarnya (*baseline*). Perubahan posisi dari servis yang semula dimulai di garis servis *line* berubah ke daerah servis sebenarnya akan dijelaskan dalam program latihan.

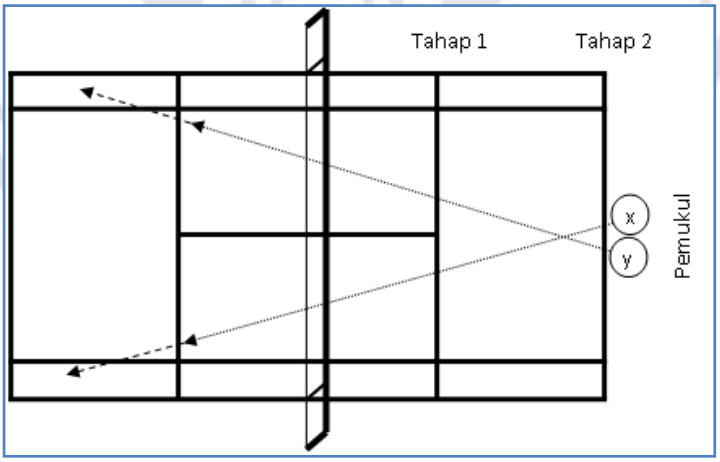


Gambar 8
Latihan servis dengan metode jarak bertahap
(CM. Jones dan Angela Buxton dalam Haryono (2003:39))

2.1.4.2 Servis dengan Menggunakan Metode Latihan Jarak Tetap

Latihan servis dengan jarak tetap adalah latihan servis yang dilakukan pada jarak sebenarnya yaitu di garis *baseline.* Dalam latihan ini semua murid berlatih servis langsung dari garis *baseline* tanpa melalui tahap seperti latihan pada jarak bertahap. Dalam satu sesi latihan ada dua murid yang melakukan latihan servis, satu murid melakukan servis kearah sasaran kiri lapangan dan satunya lagi kearah kanan lapangan, dengan jumlah pukulan berubah seperti pada program latihan. Sedangkan yang lain menunggu giliran dengan berdiri dibelakang murid yang melakukan servis.

Kelebihan dari metode latihan ini adalah anak lebih bersemangat karena latihan ini anak lebih punya tantangan. Karena anak lebih bisa mengoreksin kesalahan sendiri. Lebih cepat dalam penguasaan penempatan bola. Kekurangan dari metode latihan ini adalah dengan latihan servis seperti ini anak lebih cepat bosan karena tidak ada variasi latihan. Kurang menimbulkan kreatifitas anak.



Gambar 9
Latihan servis dengan metode jarak tetap
Sumber: Opa L'essay, (1987:53)

2.1.5 Kerangka Berfikir

2.1.5.1 Latihan Servis dengan Metode Jarak Bertahap

Dalam olahraga tenis, bagi seorang pelatih harus jeli dalam membina atletnya. Tiap gerakan teknik harus dianalisis agar tidak terjadi kesalahan dalam melakukan gerakan. Misalnya saja dalam melakukan servis ada dasar ketentuan yang harus diperhatikan dengan ketentuan urutan gerak sebagai berikut: 1) Cara memegang raket (*grip*), 2) sikap berdiri, 3) ayunan raket dan *toss* bola, 4) posisi perkenaan bola (*impact*), 5) gerak lanjutan (*follow trought*). Hal ini sesuai dengan pendapat Yudoprasettio (1981:82), mengenai pelaksanaan servis terdiri menjadi tiga bagian, yaitu: 1) mengayun raket, 2) menempatkan bola di udara, 3) menuangkan masa servis dalam ayunan raket.

Keuntungan dari latihan ini dalah anak lebih mudah menguasai teknik servis karena latihan servis dengan jarak yang dekat anak mudah menempatkan arah sasaran servis. Mengembangkan kreatifitas anak. Tidak mudah menimbulkan kebosanan. Latihan servis dengan metode latihan jarak bertahap merupakan salah satu bentuk variasi latihan guna menambah dan meningkatkan kemampuan servis baik dalan situasi permainan maupun pertandingan. Latihan ini dilakukan dengan dua tahap, tahap pertama latihan sevis dilakukan di garis servis, sedangkan tahap kedua latihan di tempat yang sebenarnya atau di *baseline.* Menurut CM . Jones & Angela Buxton (1982:39), dikatakan bahwa berdirilan 2 atau 3 *yard* jauhnya dari net dengan 2 buah bola dan sebuah raket, kemudian ambilah posisi start yang baik dan lakukan servis dengan banyak variasi latihan. Kerugian dari metode ini adalah murid membutuhkan adaptasi yang agak lama ketika latihan servis pada jarak

yang sebenarnya. Membutuhkan konsentrasi tangan, mata dan kaki yang baik.

2.1.5.2 Latihan Servis dengan Metode Jarak Tetap

Metode-metode latihan yang digunakan oleh para pemain atau pelatih untuk meningkatkan kecakapan melakukan servis sangat banyak sekali. Salah satunya adalah dengan metode jarak tetap, ini bertujuan supaya dalam melakukan servis pemain dapat mengarahkan bola sesuai dengan yang diinginkan, karena dalam melakukan servis ketepatan arah maupun penempatan bola sangat penting. Hal ini sesuai dengan pendapat Lardner bahwa "tenis juga merupakan cabang olahraga yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antispasi, ketepatan hati (determinasi) dan kecerdikan".

Kelebihan dari metode latihan ini adalah anak lebih bersemangat karena latihan ini anak lebih punya tantangan. Karena anak lebih bisa mengoreksin kesalahan sendiri. Kekurangan dari metode latihan ini adalah dengan latihan servis seperti ini anak lebih cepat bosan karena tidak ada variasi latihan dan kurang menimbulkan kreatifitas anak.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya latihan servis dengan jarak bertahap maka anak lebih mudah menguasai teknik servis karena latihan servis dengan jarak yang dekat anak dapat menempatkan arah sasaran servis. Mengembangkan kreatifitas anak. Tidak mudah menimbulkan kebosanan. Latihan servis dengan metode latihan jarak bertahap merupakan salah satu bentuk variasi latihan guna menambah dan meningkatkan kemampuan servis baik dalam situasi permainan maupun pertandingan. Sedangkan pada latihan jarak tetap maka anak lebih cepat bosan karena tidak ada variasi latihan.

2.2 HIPOTESIS

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:71) hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data terkumpul. Maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

2.2.1 Ada perbedaan Hasil Latihan kemampuan servis antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra Diklat tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011.

2.2.2. Hasil kemampuan servis dengan metode latihan jarak bertahap lebih baik daripada hasil latihan servis dengan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra Diklat tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011.

PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB III

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian merupakan syarat mutlak didalam suatu penelitian. Berbobot atau tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitiannya. Penggunaan metodoogi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan serta dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Sutrisno Hadi berpendapat bahwa metode penelitian sebagaimana yang dikenal sekarang memberikan garis-garis yang cermat dan memajukan yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang telah dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai nilai karya ilmiah yang setinggi-tingginya (2004:14). Pembahasan ini akan menguraikan tentang metode-metode penentuan dalam penelitian.

3.1 Populasi

Suharsimi Arikunto (2006:130), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau areal individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Dari pengertian tersebut maka populasinya adalah petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011, yang jumlahnya 25 anak. Alasan penulis mengambil populasi ini adalah tingkat kemampuan yang merata dan telah mendapatkan teknik dasar.

PERPUSTAKAAN UNNES

3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto 2006:131). Penelitian ini dilaksanakan dengan keadaan subjek di dalam populasi yang benar-benar *homogen* artinya mempunyai sifat sama untuk diteliti dan dapat mewakili seluruh populasi. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Random Sample*. Yang dimaksud *Purposive Random Sampling* dalam penelitian ini adalah teknik *sampling* gabungan antara *Purposive sampling* dan *Random sampling*. *Purposive Sampling,* yaitu sampel berdasarkan maksud, dan tujuan tertentu. Teknnik Sampling yang kedua adalah *Random Sampling,* yaitu pembagian kelompok kontrol variabel dan eksperimen didasarkan acak atau *random*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah petenis putra Klub Diklat Tenis pandanaran Semarang yang berjumlah 16 anak.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala-gejala yang bervariasi sebagai subjek penelitian atau apa yang terjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006: 116). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variable bebas dan variabel terikat.

3.3.1 Variabel Bebas

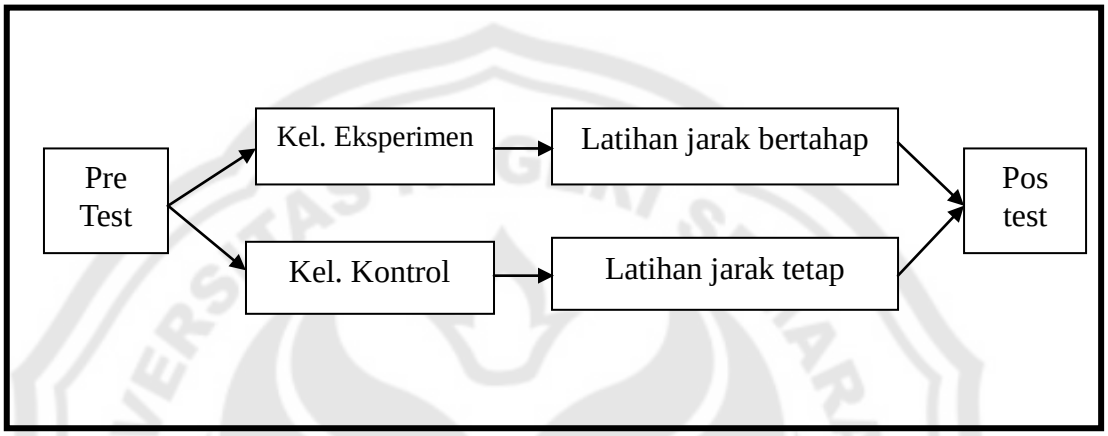
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan servis dengan jarak bertahap dan jarak tetap.

3.3.2 Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan melakukan servis dalam permainan tenis.

3.4 Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian " *Pre test – Post test – Group Design*". Adapun rancangan tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 10
Desain Penelitian
Sumber: Arikunto, (2006:85)

3.5 Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Teknik eksperimen adalah metode yang memberikan dan menggunakan suatu gejala yang disebut latihan atau percobaan. Dengan adanya latihan tersebut akan terikat adanya hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Sutrisno Hadi (1987:89) menyatakan bahwa salah satu tugas dalam riset ilmiah adalah penetapan ada tidaknya hubungan sebab akibat antar fenomena dan membuat hukum tentang hubungan sebab akibat.

Desain yang digunakan dalam penelitian adalah "*Matched Subject Desaign"* atau pola M-S, dengan pengertian: *Matched Subject Desaign* yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan. Yang disamakan adalah salah satu variabel atau lebih yang telah diketahui pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel diluar atau faktor yang dieksperimenkan. (Sutrisno Hadi, 2004:227).

Untuk menyeimbangkan kedua *group* tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing* yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama pada test awal kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-B-A, maka terbentuk dua kelompok yang mempunyai tingkat kemampuan seimbang. Hal ini dapat dilihat dari *mean* dari kedua kelompok tersebut yang sama atau hampir sama.

Kedua kelompok yang memiliki tingkat kemampuan yang seimbang diundi. Hal ini bertujuan untuk memberikan kesempatan yang sama pada kedua kelompok untuk menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga subjektifitas peneliti tidak masuk di dalamya. Sehingga akan dapat ditentukan kelompok mana yang kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

3.6 Prosedur Pelaksanaan Penelitian

3.6.1 Tes Awal

Test awal dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2011 dilapangan tenis Klub Diklat Pandanaran Semarang. Tujuan pelaksanaan tes awal adalah untuk mengukur kemampuan sampel dalam melakukan pukulan servis sebelum diberikan perlakuan atau latihan kepada sampel, yang sebelumnya sampel sudah

dapat melakukan pukulan servis. Selanjutnya dari nilai yang sudah dirangking tersebut dipasangkan dengan rumus A-B-B-A sehingga akan mendapatkan 8 anak kelompok kontrol dan 8 anak kelompok eksperimen.

3.6.2 Perlakuan (*treatment*)

Prinsip latihan dalam penelitian ini untuk meningkatkan penguasaan pukulan Servis. Untuk melatih suatu keterampilan dibutuhkan jangka waktu tertentu agar diperoleh hasil yang bermanfaat.

Penelitian ini menggunakan frekuensi latihan satu minggu 4 kali latihan dengan jumlah pertemuan sebanyak 16 kali tatap muka. Tentang berapa kali frekuensi latihan, disebutkan bahwa frekuensi latihan sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali seminggu (Sajoto, 1996:487). Akan tetapi lebih baik lagi bila berlatih 4-5 kali dalam seminggu. Didalam empat kali tatap muka beban latihan ditingkatkan dalam bentuk penambahan jumlah pukulan.

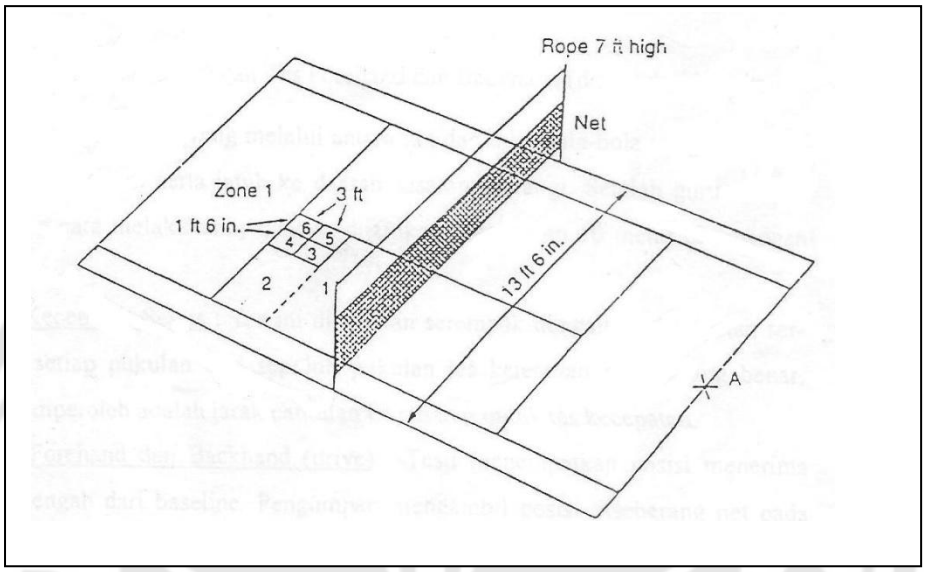
3.6.3 Tes Akhir

Setelah menjalani latihan selama 16 kali pertemuan untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, selanjutnya dilaksanakan tes akhir yang dilaksanakan pada tanggal 1 Mei 2011 dilapangan tenis Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang.

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006:160).

Tes untuk mengetahui kemampuan servis menggunakan "*Hewitt's Tennis Achievement Test"* yang disusun kembali oleh James S. Bosco dan Gustafsnon (1983:219) yaitu tes untuk mengukur kemampuan *drive*. Tes ini memiliki tingkat validitasnya 0,63 dan untuk tingkat reliabilitasnya 0,94.



Gambar 11
Instrument tes servis
Sumber: Bosco and Gustafson (1983:432-433)

3.8 Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian

Dalam suatu penelitian banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Demikian pula dengan penelitian ini, faktor itu adalah:

1. Faktor kesungguhan hati

   Kesungguhan hati dari setiap sampel tidak sama, sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindari hal ini, peneliti berusaha memberikan motivvasi kepada sampel agar melaksanakan latihan dan tes secara bersungguh-sungguh. Selain itu juga mengontrol dan mengawasi dalam latihan, sehingga seluruh latihan dapat dilaksanakan denagan baik.

2. Faktor alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini diusahakan selengkap mungkin dan dipersiapkan sebelum kegiatan dimulai. Hal ini adalah untuk menunjang kelancaran jalannya penelitian.

3. Faktor kemampuan sampel

Masing-masing sampel mempunyai daya tangkap yang berbeda-beda didalam menangkap penjelasan dan demonstrasi, sehingga kemungkinan kesalahan dalam latihan masih ada. Untuk itu selalu diadakan koreksi secara langsung bagi sampel yang melakukan kesalahan dan koreksi secara klasikal setelah anak menyelesaikan kegiatan secara keseluruhan.

4. Faktor cuaca

Cuaca sangat berpengaruh dalam pelaksanaan latihan, karena latihan dilakukan di luar gedung sehingga apabila terjadi hujan terpaksa latihan dihentikan.

5. Faktor kebosanan

Faktor ini sangat berpengaruh dalam penelitian ini, karena dari hari kehari hanya melakukan latihan pukulan servis saja, jelas ini menimbulkan kebosanan. Untuk mengatasi hal tersebut maka diberikan variasi latihan yaitu diberikan teknik bermain tenis dan setelah itu sampel bermain tenis.

3.9 Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang penting dalam penelitian karena merupakan upaya dalam mencari dan menata data-data hasil penelitian secara sistematis. Dengan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian

yang sudah dilaksanakan.

Data yang diperoleh diolah dengan cara rumus *t-test* menggunakan taraf signifikan 5% dengan db N-1 menggunakan rumus pendek *(short method)*, yaitu

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

Keterangan:

MD = mean difference

$\sum d^2$ = jumlah deviasi dari mean perbedaan

N = jumlah subjek

TABEL 2
PERSIAPAN PERHITUNGAN STATISTIK DENGAN POLA M-S

No	Paasangan Subyek (K-E)	K	E	B (K-E)	B (B-MB)	b^2
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1 2 3 4						
		$\sum K$	$\sum E$	$\sum B$	$\sum b = 0$	$\sum b^2$

Sumber: Sutrisno Hadi, (2004: 228)

Keterangan:

Kolom 1: Nomor urut Pasangan

Kolom 2: Pasangan subyek yang telah dipasangkan

Kolom 3: Nilai dari kelompok Kontrol

Kolom 4: Nilai dari kelompok Eksperimen

Kolom 5: Perbedaan dari masing-masing kelompok yang diperoleh dari selisih Kontrol-Eksperimen

Kolom 6: deviasi perbedaan yang diperoleh dari selisih B-Mb

Kolom 7: Kuadrat dari deviasi perbedaan

Selanjutnya untuk mengetahui yang lebih baik dari kedua metode latihan terhadap kemampuan melakukan Servis, yaitu dengan melihat besarnya mean dari kelompok Kontrol dan kelompok Eksperimen. Jika Me > Mk, maka latihan servis dengan menggunakan metode latihap bertahap lebih baik daripada latihan tetap, dan jika Mk > Me, maka servis dengan metode latihan bertahap lebih baik daripada metode latihap jarak tetap.

PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh nilai t hitunh sebesar 3,115. hasil ini menunjukan angka yang lebih besar dari niulai t tabel yang besarnya 2,365 yang diuji berdasarkan taraf signifikkansi 5% dengan (d.b) 7.

Tabel 3

Rangkuman Hasil Perhitungan Data Statistik Deskriptif Antar kelompok

Pasangan	t_{hitung}	t_{table}	Kriteria Uji	Keputusan
E – K	3,11	2.365	$t_{hitung} > t_{tabel}$	H_0 ditolak, H_1 diterima

Keterangan :
E = kelompok Eksperimen (Metode Penempatan servis Jarak bertahap).
K = kelompok Kontrol (Metode Penempatan servis Jarak tetap).

Berdasarkan hasil seperti pada tabel 3 yang menyatakan bahwa : "tidak ada perbedaan antara latihan servis dengan menggunakan metode latihan jarak bertahap da metode latihan jarak tetap kemampuan terhadap melakukan servis pada petenis pemula putra klub Diklat Tenis Pandanaran Semarnag tahun 2011 ditolak" karena nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, berarti ada perbedaan antara hasil latihan servis dengan menggunakan metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan melakukan servis pada petenis pemula putra Klub Diklat Tenis Pandanaran."

Berdasarkan hasil uji beda mean yang diperoleh dari kedua kelompok, diketahui bahwa beda mean kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok kontrol atau 11,5 > 8,5 sehingga dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen

lebih baik daripada kelompok kontrol, berarti metode latihan jarak bertahap lebih baik daripada metode latihan jarak tetap terhadap kemampuan melakukan servis dalam permainan tenis.

Tabel 4

Perbedaan nilai mean eksperimen dan mean kontrol

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Keterangan
11,5	8,5	Me > Mk

4.1.1 Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dimaksudkan untuk menguji perbedaan mean dari satu kelompok yaitu *post test* kelompok eksperimen (metode penempatan servis jarak bertahap) dengan *post test* dari kelompok kontrol (metode penempatan servis jarak tetap) dengan ketentuan : jika nilai t_{hitung} > nilai t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Atau Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Dari tabel 4 di atas dapat dijelaskan sebagai berikut :

4.1.1.1 Hipotesis yang pertama :

Dari hasil perhitungan di atas dapat dilihat bahwa harga t_{hitung} = 3,11 dengan $\mathbf{t_{hitung} > t_{tabel}}$ Dengan demikian hipotesis nihil atau H_0 yang berbunyi :" tidak terdapat perbedaan hasil latihan servis antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra Diklat tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011" adalah ditolak, atau hipotesis alternatif atau H_1 yang berbunyi : "Ada perbedaan hasil latihan servis antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan

penempatan servis pada petenis pemula putra Diklat tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011" adalah diterima.

4.1.1.2 Hipotesis kedua :

Berdasarkan pada perhitungan perbedaan angka Mean = 3,00 dimana angka ini berasal dari nilai mean hasil latihan servis dengan jarak bertahap (11,5) - mean hasil latihan servis dengan jarak tetap (8,5) = 3 cukup berarti untuk mengatakan bahwa hasil latihan servis dengan jarak bertahap lebih baik dari pada hasil latihan servis dengan jarak tetap karena terdapat perbedaan secara singnifikan.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan fakta yang ada di Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang yaitu masalah servis sebagian petenis masih belum mendapat perhatian secara khusus dan serius dari pelatih dan petenis itu sendiri. Untuk membantu meningkatkan ketrampilan bermain tenis, khususnya kemampuan penempatan servis pada petenis Pemula Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011 maka peneliti melakukan penelitian perbedaan hasil latihan kemampuan servis metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra Diklat tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011.

PERPUSTAKAAN UNNES

Berdasarkan uji hipotesis penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Ada perbedaan hasil latihan kemampuan servis antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra Diklat tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011

2. Berdasarkan perhitungan uji t terbukti bahwa perbedaan angka 3,00 cukup berarti untuk mengatakan bahwa hasil latihan servis dengan jarak bertahap lebih baik dari pada hasil latihan servis dengan jarak tetap karena menunjukkan perbedaan secara singnifikan.

4.2.1 Latihan Servis dengan Metode Jarak Bertahap

Hasil perhitungan statistik menunjukan bahwa latihan servis dengan metode jarak bertahap menunjukan adanya peningkatan hasil pukulan servis yang cukup signifikan. Hal ini disebabkan karena anak lebih mudah meguasai teknik servis karena latihan ini menggunakan jarak dari yang dekat sampai yang jauh sehingga anak lebih bisa beradaptasi dengan arah sasaran pukulan servis. Selain itu juga latihan ini tidak menimbulkan rasa bosan karena menggunakan variasi latihan dengan jarak dekat dari garis sampai garis *baseline*.

4.2.2 Latihan Servis dengan Metode Jarak Tetap

Hasil perhitungan statistik menunjukan bahwa latihan servis dengan menggunakan metode jarak tetap menunjukan hasil yang kurang baik dibandingkan dengan latihan servis menggunakan metode jarak bertahap hal ini di buktikan dengan hasil mean latihan dengan menggunakan metode jarak tetap lebih

kecil dibandingkan dengan latihan menggunakan metode jarak bertahap. karena dimetode ini anak lebih cepat merasa bosan karena tidak adanya variasi latihan yang membuat anak menjadi lebih semangat untuk malakukan latihan, selain itu juga latihan ini kurang menimbulkan kreatifitas anak.

Tabel 4. Perbedaan penempatan servis jarak bertahap dan jarak tetap

Jarak Bertahap	Jarak Tetap
1. Frekuensi : Jumlah Repetisi dan set bola yang diservis sama banyaknya	1. Frekuensi : Jumlah Repetisi bola dan jumlah set sama dengan kelompok jarak bertahap
2. Keajeganya relative kecil karena harus menyesuaikan dengan jarak pasangan yan sama-sama sedang belajar. Sehingga kesulitan lebih besar.	2. Relative lebih ajeg, karena dilakukan dengan jarak yang sama maka penyesuaina terhadap pasangan lain tidak ada.
3. Karena belajar gerak hasil latihan servis jarak bertahap bersifat dinamis dapat mempengaruhi motivasi belajar petenis pemula putra karena selalu terjadi perubahan.	3. Belajar gerak penempatan servis jarak tetap bersifat statis dapat mempengaruhi motivasi belajar penempatan servis
4. Petenis pemula putra termotivasi untuk terus melakukan latihan berjenjang dari tingkat yang mudah ke tingkat yang sulit.	4. Kejenuhan dapat mempengaruhi motivasi petenis pemula putra karena terus menerus belajar penempatan servis dengan jarak yang sama
5. Bentuk instrument : ada kesamaan antara instrument dengan bentuk latihan	5. Bentuk instrument : tidak ada kesamaan antara instrument dengan latihan

Dari uraian tersebut di atas penempatan servis jarak bertahap lebih baik dibandingkan dengan hasil belajar penempatan servis jarak tetap. Ini dimungkinkan karena jarak latihan yang berubah-rubah, membuat petenis pemula

putra tidak jenuh dalam berlatih, disamping kekuatan otot lengan semakin bertambah dan dalam permainan bola yang harus disajikan selalu berubah-rubah sehingga latihan servis jarak bertahap dapat dipraktekkan dipermainan tenis sedangkan pada kelompok hasil belajar jarak tetap tingkat keakurasian dalam servis bola lebih baik, akan tetapi kekuatan otot lengan mereka kurang baik dibandingkan kelompok jarak bertahap.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari pembahasan hasil penelitian dapat ditarik simpulan bahwa :

1. Terdapat perbedaan hasil latihan servis antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011.
2. Hasil latihan servis dengan jarak bertahap lebih baik dibandingkan dengan hasil latihan servis dengan jarak tetap terhadap ketrampilan penempatan servis pada petenis pemula Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011"

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian simpulan di atas maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih Klub Diklat Tenis Pandanaran untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik dalam latihan servis untuk petenis pemula putra sehingga dapat menggunakan metode latihan jarak bertahap.
2. Bagi mahasiswa lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat membandingkan hasil penelitian ini dengan metode yang lain agar diperoleh informasi yang semakin akurat terkait suatu metode yang tepat dalam meningkatkan kemampuan servis.

DAFTAR PUSTAKA

Barron's. 2000. *Tennis Course Technique and Tactic Vol 1*. Hongkong : Barron's Educational Series, Inc.

Bey Magheti. 1990. *Tenis Para Bintang.* Bandung : CV Pioner Jaya.

Bosco and Gustafon. 1983. *Measurement and Evaluation in Physical Education, Fitness, and Sports.* United States of America.

Brown, Jim. 2007. *Tenis Tingkat Pemula.* Jakarta : Raja Grafindo Persada.

FIK. 2002. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. Semarang : FIK Press.

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

Sri, Haryono. 2003. *Pengaruh variasi jarak Pukul dan Power Lengan Terhadap Forhand drive Petenis Pemula Eksperimen Pada Siswa Usia 11 Tahun di SD Negeri Sampangan Kelas I-IV Semarang Tahun 2002.* Tesis. Surakarta: UNS

Katili, A.A. 1973. *Olahraga Tenis.* Jakarta : Bumi Restu Offset.

Lardner, Rex. 1992. *Teknik Dasar Tenis Strategi dan Taktik yang Akurat.* Semarang : Dahara Prize.

M. Sajoto 1995. *Hasil latihan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang : Dahara Prize.

Poerwadarminta, W.J.S. 1993. *Kamus Umum Bahasa Indonesia.* Jakarta : Balai Pustaka.

Suharsimi Arikunto. 1996. *Prosedur Penelitian.* Jakarta : Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik.* Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.

Scharff, Robert. 1979. *Bimbingan Main Tenis Cepat dan Mudah.* Jakarta : Mutiara.

Yudoprasetyo, B. 1981. *Belajar Tenis Jilid 2.* Jakarta : Bhatara Karya Aksara.

www.tennis.com/articles/articlefiles/ (*Tanggal, 30 Desember 2010*).

LAMPIRAN - LAMPIRAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 1

DAFTAR NAMA SAMPEL PENELITIAN PETENIS PUTRA KLUB DIKLAT TENIS PANDANARAN SEMARANG TAHUN 2011

No	NAMA
1	Bayu Winarsih
2	Faffa Nurohman
3	Rizki Maulana
4	Setyo Nurarifin
5	Brian Rafioka
6	Surya Arliawan
7	Arizal Budi W
8	Hanan Tri Joko
9	Abdul Manan
10	Febri Tri Hartanto
11	Arif Mahaendra
12	Indra Aryudanto
13	Setiyawan Santoso
14	Putra Romandhoni
15	Agus Putra H
16	Kiki Hartanto

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

Lampiran 2

DATA TES AWAL KEMAMPUAN PENEMPATAN SERVIS HASIL

No	NAMA	*SERVIS*										JUMLAH
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	
1.	Bayu Winarsih	1	0	1	2	0	2	0	1	0	0	7
2.	Fafa Nurrohman	0	0	0	0	2	0	2	0	2	2	8
3.	Rizki Maulana	2	0	0	0	0	0	0	1	0	1	4
4.	Setyo Nurarifin	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	6
5.	Brian Rafioka	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	4
6.	Surya Arliyawan	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	3
7.	Arizal Budi W	2	2	0	0	0	0	1	0	2	2	9
8.	Hanan Tri Joko	2	0	1	0	2	0	2	0	0	0	7
9.	Abdul Manan	1	0	0	0	0	2	0	1	3	1	8
10.	Febri Tri Hartanto	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	4
11.	Arif Mahendra	0	0	0	2	2	0	2	6	1	2	15
12.	Indra Ariyudanto	3	0	1	0	3	2	2	0	0	0	11
13.	Setiyawan S	1	0	0	0	1	2	2	0	0	0	6
14.	Putra Romandhoni	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0	6
15.	Agus Putra	2	0	0	1	0	2	0	1	0	0	6
16.	Kiki Hartanto	1	0	2	0	1	2	0	0	2	0	8

PERPUSTAKAAN UNNES

Lampiran 3

DATA HASIL RANGKING *PRE TEST* DI MATCHKAN
PETENIS PUTRA KLUB DIKLAT TENIS PANDANARAN SEMARANG
TAHUN 2011

No	NAMA	SKOR TOTAL	RANKING	DI MATCHKAN
1	Arif Mahendra	15	1	A
2	Indra Ariyudanto	11	2	B
3	Arizal Budi W	9	3	B
4	Fafa Nurahman	8	4	A
5	Abdul Manan	8	5	A
6	Kiki Hartanto	8	6	B
7	Bayu Winarsih	7	7	B
8	Hanan Tri Joko	7	8	A
9	Setyo Nurafifin	6	9	A
10	Setiyawan Santoso	6	10	B
11	Putra Romandhoni	6	11	B
12	Agus Putra H	6	12	A
13	Rizki Maulana	4	13	A
14	Brian Rafioka	4	14	B
15	Febri Tri Hartanto	4	15	B
16	Surya Arliyawan	3	16	A

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

Lampiran 4

DATA HASIL PEMBAGIAN KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN

KELOMPOK EKSPERIMEN (BERTAHAP)
KELOMPOK KONTROL (TETAP)

No	Nama	Skor Total	Ranking	Rumus Pasangan
1	Indra Ariyudanto	11	2	B

No	Nama	Skor Total	Ranking	Rumus Pasangan
1	Arif Mahendra	15	1	A
2	Faffa Nurohman	8	4	A
3	Abdul Manan	8	5	A
4	Hanan Tri Joko	7	8	A
5	Setyo Nurarifin	6	9	A
6	Agus Putra H	6	12	A
7	Rizki Maulana	4	13	A
8	Surya Arliyawan	3	16	A
2	Arizal Budi W	9	3	B
3	Kiki Hartanto	8	6	B
4	Bayu Winarsih	7	7	B
5	Setiyawan Santoso	6	10	B
6	Putra Romandhoni	6	11	B
7	Brian Rafioka	4	14	B
8	Febri Tri Hartanto	4	15	B

PERPUSTAKAAN UNNES

Lampiran 5

DATA PERHITUNGAN STATISTIK TES AWAL (PRE TEST)
KEMAMPUAN SERVIS

NO	PASANGEN SUBYEK	K	E	B (K-E)	b (B-MB)	b^2
1	Indra↔Arif M	11	15	-4	-3,75	14,06
2	Arizal↔Faffa N	9	8	1	1,25	1,56
3	Kiki H↔Abdul M	8	8	0	0	0
4	Bayu W↔Hanan T	7	7	0	0	0
5	Setiyawan↔Setyo N	6	6	0	0	0
6	Putra R↔Agus P	6	6	0	0	0
7	Briyan R↔Rizki M	4	4	0	0	0
8	Febri↔Surya A	4	3	1	1,25	1,56
	JUMLAH	55	57	-2	-1,25	17,18
	MEAN	6,875	7,125			

$$\text{MB} = \frac{\sum \text{B}}{\text{N}} = \frac{-2}{8} = -0{,}25$$

$$t = \frac{\text{MD}}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}} = \frac{0{,}25}{\sqrt{\frac{17{,}85}{8(8-1)}}} = \frac{0{,}25}{\sqrt{\frac{17{,}18}{56}}} = \frac{0{,}25}{\sqrt{0{,}306}}$$

$$= \frac{0{,}25}{0{,}553} = 0,452$$

Dari hasil perhitungan diatas diketahui t_{hitung} = 0,452 sedangkan t_{tabel} = 2,365, berarti t_{hitung} < t_{tabel} atau 0,452 < 2,365 dengan demikian dikatakan bahwa kelompok sampel tidak terdapat perbedaan, berarti mempunyai tingkat kemampuan yang sama sebelum treatmen dilaksanakan.

Lampiran 6

HASIL TES AKHIR KEMAMPUAN PENEMPATAN SERVIS

No	NAMA	*SERVIS*										JUMLAH
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	
1.	Arif Mahendra	5	1	5	0	4	5	1	0	1	0	22
2.	Indra	1	1	5	0	0	0	0	3	4	0	14
3.	Arizal	0	0	4	1	0	4	0	0	4	0	13
4.	Fafa	2	1	2	2	1	2	1	2	2	0	15
5.	Manan	2	6	1	0	0	0	0	5	1	0	15
6.	Kiki	0	0	2	0	1	1	1	1	0	6	12
7.	Bayu	4	1	1	1	0	1	1	1	2	0	12
8.	Hanan	1	0	0	1	0	2	1	0	0	6	11
9.	Setyo	1	1	1	2	4	0	1	0	0	1	11
10.	Setiyawan	2	0	0	0	0	0	0	0	5	0	7
11.	Putra	2	1	0	0	0	1	1	1	0	0	6
12.	Agus	0	0	0	0	0	0	4	2	0	2	6
13.	Rizki	0	4	0	1	2	0	0	0	0	0	7
14.	Brian	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2
15.	Febri	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
16.	Surya	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	3

Lampiran 7

DATA HASIL TES AKHIR KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN

KELOMPOK EKSPERIMEN (BERTAHAP)

No	Nama	Skor Total	Ranking
1	Arif Mahendra	22	1
2	Faffa Nurohman	15	4
3	Abdul Manan	15	5
4	Hanan Tri Joko	11	8
5	Setyo Nurarifin	11	9
6	Agus Putra H	8	12
7	Rizki Maulana	7	13
8	Surya Arliyawan	3	16

KELOMPOK KONTROL (TETAP)

No	Nama	Skor Total	Ranking
1	Indra Ariyudanto	14	2
2	Arizal Budi W	13	3
3	Kiki Hartanto	12	6
4	Bayu Winarsih	12	7
5	Setiyawan Santoso	7	10
6	Putra Romandhoni	6	11
7	Brian Rafioka	2	14
8	Febri Tri Hartanto	2	15

Lampiran 8

DATA PERHITUNGAN STATISTIK HASIL TES AKHIR (*POST TES*)

NO	PASANGEN SUBYEK	K	E	B (K-E)	b (B-MB)	b^2
1	Indra↔Arif M	14	22	-8	-5	25
2	Arizal↔Faffa N	13	15	-2	1	1
3	Kiki H↔Abdul M	12	15	-3	0	0
4	Bayu W↔Hanan T	12	11	1	4	16
5	Setiyawan↔Setyo N	7	11	-4	-1	1
6	Putra R↔Agus P	6	8	-2	1	1
7	Briyan R↔Rizki M	2	7	-5	-2	4
8	Febri↔Surya A	2	3	-1	2	4
	JUMLAH	68	92	-24	0	52
	MEAN	8,5	11,5			

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{-24}{8} = -3$$

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N\,(N-1)}}} = \frac{3}{\sqrt{\frac{52}{8\,(8-1)}}} = \frac{3}{\sqrt{\frac{52}{56}}} = \frac{3}{\sqrt{0{,}928}} = \frac{3}{0{,}963} = 3{,}115$$

Dari hasil penelitian diatas diketahui t_{hitung} = 3,115 sedangkan t_{tabel} dengan d.b 7 signifikansi 5% = 2,365, berarti t_{hitung} > t_{tabel} atau 3,115 > 2,365 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan peningkatan kemampuan servis antara metode latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011.

Lampiran 9

TABEL IV

TABEL NILAI-NILAI

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,771	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,

Lampiran 10

UJI BEDA MEAN

Guna mengetahui mana yang lebih baik antara latihan servis metode latihan servis jarak bertahap dan jarak bertahap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra klub Diklat Tenis Semaang tahun 2011.

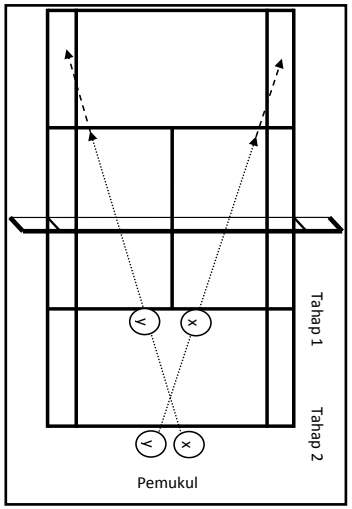
Mk = $\frac{\sum k}{n} = \frac{68}{8} = 8{,}5$

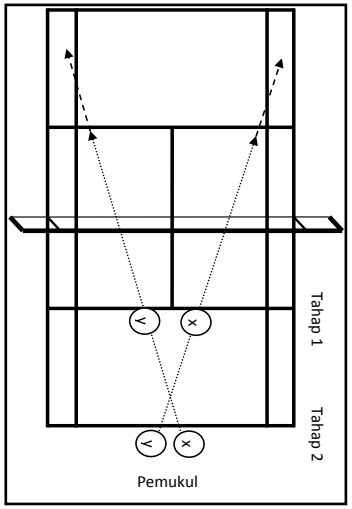
Me = $\frac{\sum e}{n} = \frac{92}{8} = 11{,}5$

Berdasarkan perhitungan diatas dan diperoleh Me = 11,5 dan Mk = 8,5 berarti Me > Mk atau 11,5 > 8,5. Melihat uji perbedaan mean diatas maka dengan demikian latihan servis dengan metode latihan jarak bertahap lebih baik daripada latihan servis dengan latihan jarak tetap terhadap kemampuan penempatan servis pada petenis pemula putra klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang 2011.

PERPUSTAKAAN UNNES

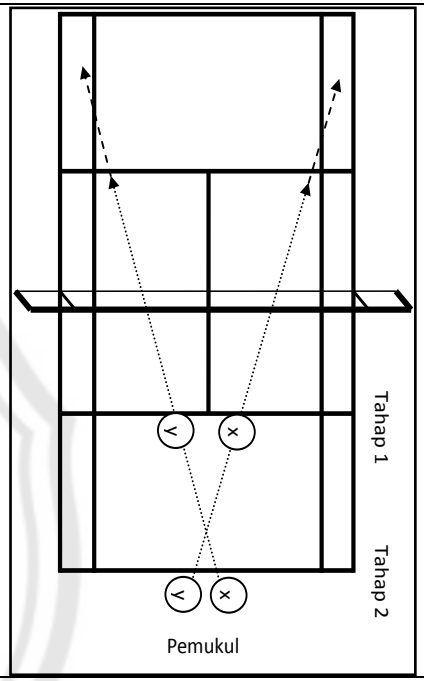
PROGRAM LATIHAN SERVIS
METODE LATIHAN BERTAHAP UNTUK KELOMPOK EKSPERIMEN

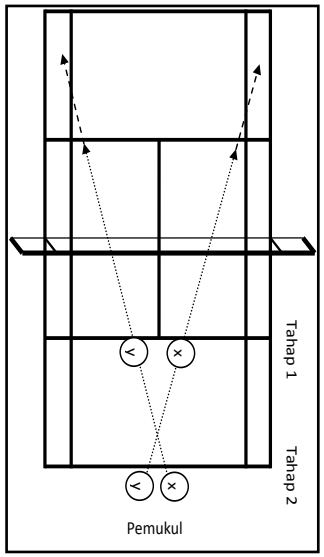
Tahap Pertemuan	Tujuan	Metode Latihan	Rep / Set	Waktu	Latihan Servis dengan Metode Jarak Bertahap
Pre-Test		**Untuk mengetahui kemampuan awal servis kelompok Eksperimen.**	-	-	Pertemuan 1-4
Pertemuan 1-4	Untuk meningkatkan kemampuan servis	**a. Pendahuluan:** Mencatat kehadiran sampel, penjelasan mengenai metode latihan servis jarak bertahap.		15 menit	
		Pemanasan: Lari keliling lapangan 2x putaran, lari penguasaan lapangan, lari zigzag, lari maju mundur, lari samping kanan-kiri dan sprint. *Stretching* (diprioritaskan pada tangan) meliputi: Pergelangan tangan dan lengan.	10/4	90 menit	
		b. Latihan Inti Latihan servis yang dimulai pada jarak paling dekat dengan net atau pada tahap servis *line*. (sebagai tahap pertama) .		15 menit	
		c. Penutup - Pendinginan / peregangan			

		- Evaluasi, rangkaian gerakan servi			
Tahap Pertemuan	**Tujuan**	**Metode Latihan**	**Rep / Set**	**Waktu**	**Latihan Servis dengan Metode Jarak Bertahap**
Pertemuan 5-8	Untuk meningkatkan kemampuan servis	**a. Pendahuluan:** Mencatat kehadiran sampel, penjelasan mengenai metode latihan servis jarak bertahap. **Pemanasan:** Lari keliling lapangan 2x putaran, lari penguasaan lapangan, lari zigzag, lari maju mundur, lari samping kanan-kiri dan sprint. *Stretching* (diprioritaskan pada tangan) meliputi: Pergelangan tangan dan lengan. **b. Latihan Inti** Latihan servis yang dimulai pada jarak paling	10/6	15 menit 90 menit	Pertemuan 5-8 

		dekat dengan net atau pada tahap servis *line*. (sebagai tahap pertama) **c. Penutup** - Pendinginan / peregangan - Evaluasi, rangkaian gerakan servis		15 menit	

Tahap Pertemuan	Tujuan	Metode Latihan	Rep / Set	Waktu	Latihan servis dengan metode Jarak Bertahap
Pertemuan 9-12	Untuk meningkatkan kemampuan servis	**a. Pendahuluan:** Mencatat kehadiran sampel, penjelasan mengenai metode latihan servis jarak bertahap. **Pemanasan:** Lari keliling lapangan 2x putaran, lari penguasaan lapangan, lari zigzag, lari maju mundur, lari samping kanan-kiri dan sprint. *Stretching* (diprioritaskan pada tangan) meliputi: Pergelangan		15 menit	Pertemuan 9-12

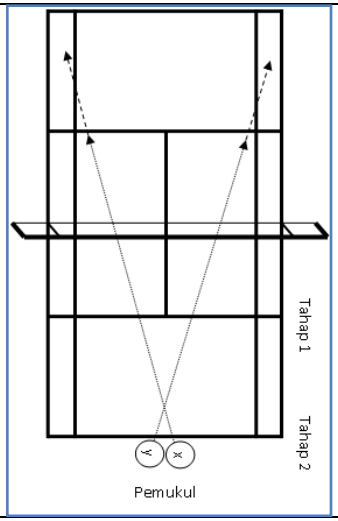
		tangan dan lengan. **b. Latihan Inti** Latihan servis dimulai pada jarak yang sebenarnya / dimulai dari garis *baseline.* Litihan ini sebagai tahap dua. **c. Penutup** - Pendinginan / peregangan - Evaluasi, rangkaian gerakan servis	10/7	90 menit 15 menit	

Tahap Pertemuan	Tanggal	Metode Latihan	Rep / Set	Waktu	Latihan servis dengan metode Jarak Bertahap
Pertemuan 13-16	Untuk meningkatkan kemampuan servis	**a. Pendahuluan:** Mencatat kehadiran sampel, penjelasan mengenai metode latihan servis jarak bertahap. **Pemanasan:** Lari keliling lapangan 2x putaran, lari penguasaan lapangan, lari zigzag, lari maju mundur, lari samping kanan-kiri. *Stretching* (diprioritaskan pada tangan) meliputi: Pergelangan tangan dan lengan. **b. Latihan Inti** Latihan servis yang dimulai pada jarak jarak sebenarnya (dari garis *baseline*). Litihan ini sebagai tahap dua. **c. Penutup** - Pendinginan / peregangan - Evaluasi, rangkaian gerakan servis	10/8	15 menit 90 menit 15 menit	Pertemuan 13-16 
Post-Test					

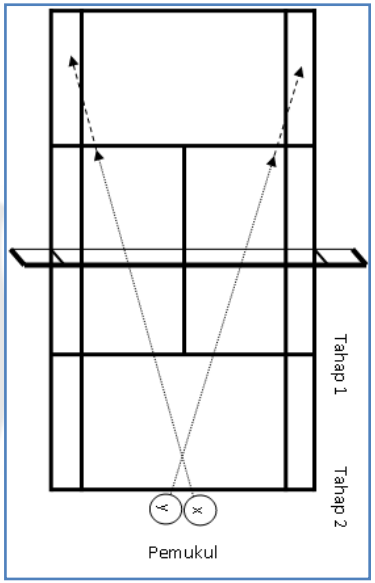
		Mengetahui kemampuan melakukan servis setelah diberi perlakuan 16 kali pertemuan Eksperimen			

PROGRAM LATIHAN SERVIS
METODE LATIHAN TETAP UNTUK KELOMPOK KONTROL

Tahap Pertemuan	Tujuan	Metode Latihan	Rep / Set	Waktu	Latihan servis dengan metode Jarak Tetap
Pertemuan 9-12	Untuk meningkatkan kemampuan servis	**a. Pendahuluan:** Mencatat kehadiran sampel, penjelasan mengenai metode latihan servis jarak bertahap. **Pemanasan:** Lari keliling lapangan 2x putaran, lari penguasaan lapangan, lari zigzag, lari maju mundur, lari samping kanan-kiri dan sprint. *Stretching* (diprioritaskan pada tangan) meliputi: Pergelangan tangan dan lengan.	10/7	15 menit 90 menit	Pertemuan 9-12

		b. Latihan Inti Latihan servis yang dimulai jarak tetap (dari jarak sebenarnya) atau latihan servis dari garis *baseline.* **c. Penutup** - Pendinginan / peregangan - Evaluasi, rangkaian gerakan servis		15 menit	

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Tahap Pertemuan	Tujuan	Metode Latihan	Rep / Set	Waktu	Latihan servis dengan metode Jarak Tetap
Pertemuan 13-16	Untuk meningkatkan kemampuan servis	**a. Pendahuluan:** Mencatat kehadiran sampel, penjelasan mengenai metode latihan servis jarak bertahap. **Pemanasan:** Lari keliling lapangan 2x putaran, lari penguasaan lapangan, lari zigzag, lari maju mundur, lari samping kanan-kiri dan sprint. *Stretching* (diprioritaskan pada tangan) meliputi: Pergelangan tangan dan lengan.	10/8	15 menit 90 menit	Pertemuan 13-16 
Post-Test		**b. Latihan Inti** Latihan servis yang dimulai jarak tetap (dari jarak sebenarnya) atau latihan servis dari garis *baseline.* **c. Penutup** - Pendinginan / peregangan - Evaluasi, rangkaian gerakan servis		15 menit	

		Mengetahui kemampuan melakukan servis setelah diberi perlakuan 16 kali pertemuan dari kelompok Kontrol.			

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 109 / PKLO / IV / 2010 01 April 2010
Lampiran : -
H a l : ***Usul Penetapan Pembimbing***

Yth. Dekan
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES
Kampus Sekaran Gunungpati
di
S E M A R A N G.

Merujuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai Penentuan Pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Sri Haryono, S.Pd, M.Or.
   NIP : 19691113.199802,1,001
   Pangkat/Golongan : Penata / III c
   Jabatan : Lektor
   Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Tenis Lapangan.
   Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Drs. Sukirno, M.Pd.
   NIP : 130935358
   Pangkat/Golongan : Penata / III c
   Jabatan : Lektor
   Mata Kuliah : Pendidikan Gerak Senam
   Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :

Nama : NOVI RIA SETYANING NURDIANA
NIM : 6301407064
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

TEMA : " *TEKNIK DASAR PERMAINAN TENIS LAPANGAN* "

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya.

Ketua Jurusan PKLO

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

KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007
Email : FIK – UNNES SMG. @ . Com

K E P U T U S A N
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
NOMOR : 06 / FIK / 2010
TENTANG
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2009/2010
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa FIK membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen FIK UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :
1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No. 4301 , penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78) ;
2. Peraturan Pemerintah No. 60/1999 tentang Pendidikan Tinggi;
3. SK Rektor UNNES No.162/0/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
4. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi Mahasiswa Strata Satu (SI) Universitas Negeri Semarang;
5. SK Rektor UNNES No. 125/P/2003 tanggal 17 Oktober 2003 tentang pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKLO) tanggal, 01 April 2010

M E M U T U S K A N

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Sri Haryono, S.Pd, M.Or.
   NIP : 19691113.199802,1,001
   Pangkat/Golongan : Penata / III c
   Jabatan : Lektor
   Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Tenis Lapangan.
   Sebagai Pembimbing Utama

2. Nama : Drs. Sukirno, M.Pd.
   NIP : 130935358
   Pangkat/Golongan : Penata / III c
   Jabatan : Lektor
   Mata Kuliah : Pendidikan Gerak Senam
   Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :
Nama : NOVI RIA SETYANING NURDIANA
NIM : 6301407064
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

KEDUA : Pelaksanaan Tugas mulai tanggal penetapan Surat Keputusan ini sampai dengan Berkhirnya semester genap tahun Akademik 2009/2010.
KETIGA : Membuat laporan kepada Dekan, apabila tugas telah selesai
KEEMPAT : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan sebagai berikut :
a. Apabila mahasiswa belum dapat menyelesaikan skripsinya dalam satu semester SK ini harap diperbaharui untuk sesmester yang akan datang dengan pembimbing tetap/sama dengan SK yang diterbitkan ini.
b. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dala Surat Keputusan ini akan diadakan pembetulan seperlunya.

Ditetapkan di : Semarang
pada tanggal : 01 April 2010
an. DEKAN
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG UNNES FIK

Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 19690715,199403,1,001

Tembusan:
1. Pembantu Rektor Bid. Akademik
2. Dekan FIK
3. Ketua Jurusan PKLO
4. Dosen Pembimbing dan Mahasiswa yang bersangkutan

KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 1333 / H37.1.6 / PL.1.6 / 2011
Hal : **Ijin Penelitian**

Yth Ketua Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang
di Kota Semarang.

Dengan hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : NOVI RIA SETYANING NURDIANA
NIM : 6301407064
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul : ***" PERBEDAAN PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS ANTARA METODE LATIHAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK TETAP TERHADAP KEMAMPUAN PENEMPATAN SERVIS PADA PETENIS PEMULA PUTRA KLUB DIKLAT TENIS PANDANARANN SEMARANG TAHUN 2011." di Klub Diklat Tenis Pandaranan Semarang.***

Atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Semarang, 08 Maret l 2011
a.n. Dekan,
Pembantu Dekan Bidang Akademik

Drs. Said Junaidi M.Kes.
NIP 19690715 199403 1 001

Tembusan :
1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES
3. Mahasiswa yang bersangkutan

FM-05-AKD-24

Lampiran 14

1 PELAKSANAAN

a) Cara penilaian

a. Setiap testee dipanggil satu persatu menurut daftar urutan yang telah disusun terlebih dahulu

b. Setelah pencatat skor, pengawas sasaran siap, maka sampel menempatkan diri di garis *baseline* untuk memulai melakukan pukulan servis yang terdiri dari tes servis bertahap dan servis tetap.

c. Setiap pukulan servis diskor 0 sampai 6 tergantung dari mendaratnya bola.

d. Pukulan servis yang melalui di atas tali (7 kaki) dan jatuh di luar daerah servis diskor 0.

e. Setiap melakukan kesalahan servis bertahap maupun servis tetap sesuai dengan peraturan nilainya adalah 0 atau bila bola keluar lapangan tunggal dan bola jatuh dilapangan sendiri, sedangkan bola yang masuk mendapatkan nilai sesuai yang sudah tertera dilapangan. Bola yang masuk namun melewati tali mendapat nilai setengah dari nilai yang di dapat.

f. Skor akhir adalah jumlah *point* yang diperoleh dari 10 kali pukulan melakikan servis.

Lampiran 15

DIKLAT TENIS PANDANARAN

Sekretariat: Jl. Gergaji III/1123 Semarang, Telp.024-8315501
Lapangan Tri Lomba Juang Semarang

SURAT KETERANGAN
Nomor : 09/DTP/ XI/2010

Diklat Tenis PANDANARAN menerangkan bahwa, :

Nama	:	**NOVI RIA SETYANING NURDIANA**
NIM	:	6301407064
Prodi/Semester	:	STRATA I PKLO/ VIII

Telah mengadakan penelitian pada Diklat tenis PANDANARAN Semarang dengan judul :

PERBEDAAN KEMAMPUAN SERVIS ANTARA METODE LATIHAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK TETAP TERHADAP KEMAMPUAN PENEMPATAN SERVIS PETENIS PEMULA PADA PETENIS KLUB DIKLAT TENIS PANDANARAN SEMARANG TAHUN 2011.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mastinya.

Semarang, 21 Juli 2011

DIKLAT TENIS PANDANARAN SEMARANG

DIKLAT TENIS PANDANARAN SEMARANG

HERI ABRIYANTO
Pimpinan

Lampiran 16

Sikap dalam melakukan servis

Sikap dalam melakukan servis

Sampel saat diberi pengarahan

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Foto bersama pemain Klub Diklat Tenis Pandanaran

PERPUSTAKAAN
UNNES