



**PERBEDAAN HASIL LATIHAN *FOREHAND DRIVE* ANTARA
METODE LATIHAN JARAK DUA TAHAP DAN TIGA TAHAP
TERHADAP KEMAMPUAN PENEMPATAN *FOREHAND
DRIVE* PETENIS PUTRA KLUB DIKLAT TENIS
PANDANARAN SEMARANG TAHUN 2011**

SKRIPSI

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

Oleh:

Arif Praba Setya
6301407109

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011**

SARI

Arif Praba Setya, 2011. Perbedaan Hasil Latihan *Forehand Drive* Antara Metode Latihan Jarak Dua Tahap dan Tiga Tahap Terhadap Kemampuan Penempatan *Forehand Drive* Petenis Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1). Apakah ada perbedaan hasil latihan antara metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* 2). Metode latihan manakah yang memberikan hasil latihan lebih baik antara metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive*. Tujuan dalam penelitian ini adalah: 1). Mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil latihan antara metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive*. 2). Mengetahui hasil latihan yang lebih baik antara metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive*.

Populasi penelitian ini petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011 sebanyak 25 orang. Sampel berjumlah 16 orang dengan teknik pengambilan sampel *Purpose Random Sampling*. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan pola M-S. Metode pengumpulan data dengan tes ketepatan penempatan *forehand drive*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji beda (*t-test*) pada tingkat signifikansi 5% dan d.b (N-1).

Hasil analisis yang diperoleh $t_{hitung} = 2,669 > t_{tabel} = 2,365$, berarti terdapat perbedaan hasil latihan *forehand drive* dengan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive*. Berdasarkan uji beda *mean* dari kelompok eksperimen yang dilatih dengan metode latihan jarak dua tahap mencapai 24,25 lebih tinggi dibandingkan yang dilatih dengan metode jarak tiga tahap yaitu 22, berarti metode latihan jarak dua tahap lebih memberikan hasil yang signifikan dibandingkan metode latihan jarak tiga tahap.

Simpulan penelitian adalah 1). Ada perbedaan hasil latihan menggunakan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* Petenis Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011. 2). Hasil latihan *forehand drive* dengan menggunakan metode latihan jarak dua tahap memberikan hasil lebih baik daripada metode jarak tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* Petenis Putra Klub Diklat Pandanaran Semarang tahun 2011. Saran penelitian adalah 1). Karena hasil penempatan *forehand drive* menggunakan metode jarak dua tahap lebih baik dari pada tiga tahap, maka diharapkan oleh para atlet untuk menggunakan metode latihan jarak dua tahap. 2). Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis dapat membandingkan hasil penelitian ini dengan metode lain agar diperoleh informasi mengenai metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive*.

PERNYATAAN

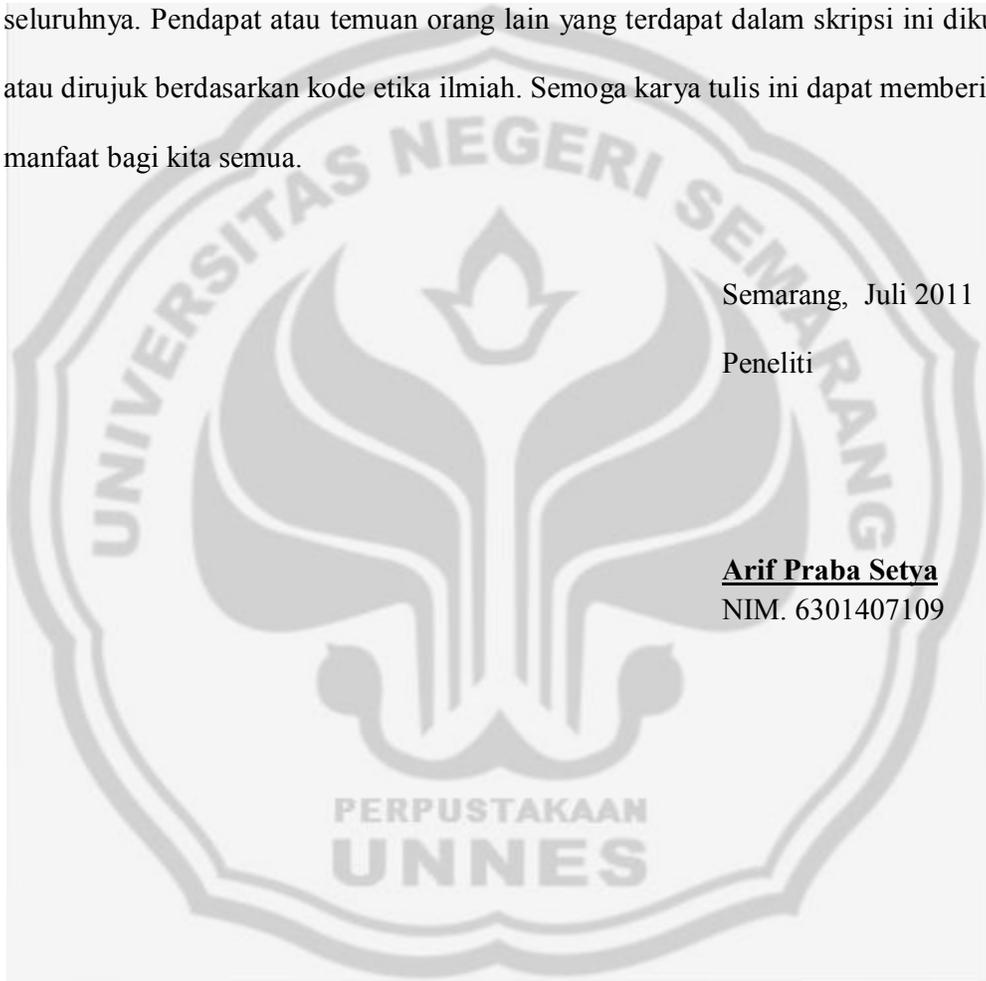
Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etika ilmiah. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Semarang, Juli 2011

Peneliti

Arif Praba Setya

NIM. 6301407109



PENGESAHAN

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

Pada Hari : Selasa

Tanggal : 23 Agustus 2011

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

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

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

Dewan Penguji

1. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd (Ketua) _____
NIP.19630206 198803 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

LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :



Hari :

Tanggal :

Menyetujui

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
<u>Sri Haryono, S.Pd, M.Or</u> NIP. 19691113 199802 1 001	<u>Drs. Sukirno, M.Pd</u> NIP. 19510612 198103 1 004

Mengetahui,
Ketua Jurusan PKLO

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

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- ❖ Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu' (*Q.S Al-Baqarah, 45*).
- ❖ Sesungguhnya Allah SWT tidak akan merubah suatu kaum, kecuali jika mereka merubah diri mereka sendiri (*Q.S Ar Ra'du, 11*).

PERSEMBAHAN :

1. Yang tercinta orang tua saya Bapak Salimin dan Ibu Siti Raisah, terima kasih atas segala dukungan, do'a, cinta dan kasih sayang, serta nasehatnya.
2. Yang tercinta kakakku Iswanto, mbak Nina, mbak Ita serta buat Dhika yang selalu memberiku motivasi.
3. Teman-teman PKLO angkatan 2007 dan almamater FIK UNNES tercinta.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Perbedaan Hasil Latihan *Forehand Drive* Antara Metode Latihan Jarak Dua Tahap dan Tiga Tahap Terhadap Kemampuan Penempatan *Forehand Drive* Petenis Putra Klub Diklat Pandanaran Semarang Tahun 2011. Dengan demikian penulis juga dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak, diantaranya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat serta izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Sri Haryono, S.Pd, M.Or, Sebagai Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Sukirno, M.Pd, Sebagai Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan, dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Heri Abriyanto S.E, selaku Ketua Klub Diklat Tenis Pandanaran yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO, FIK, UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh atlet tenis di Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini
9. Teman-teman Kost_7, yang telah banyak membantu peneliti melaksanakan penelitian ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

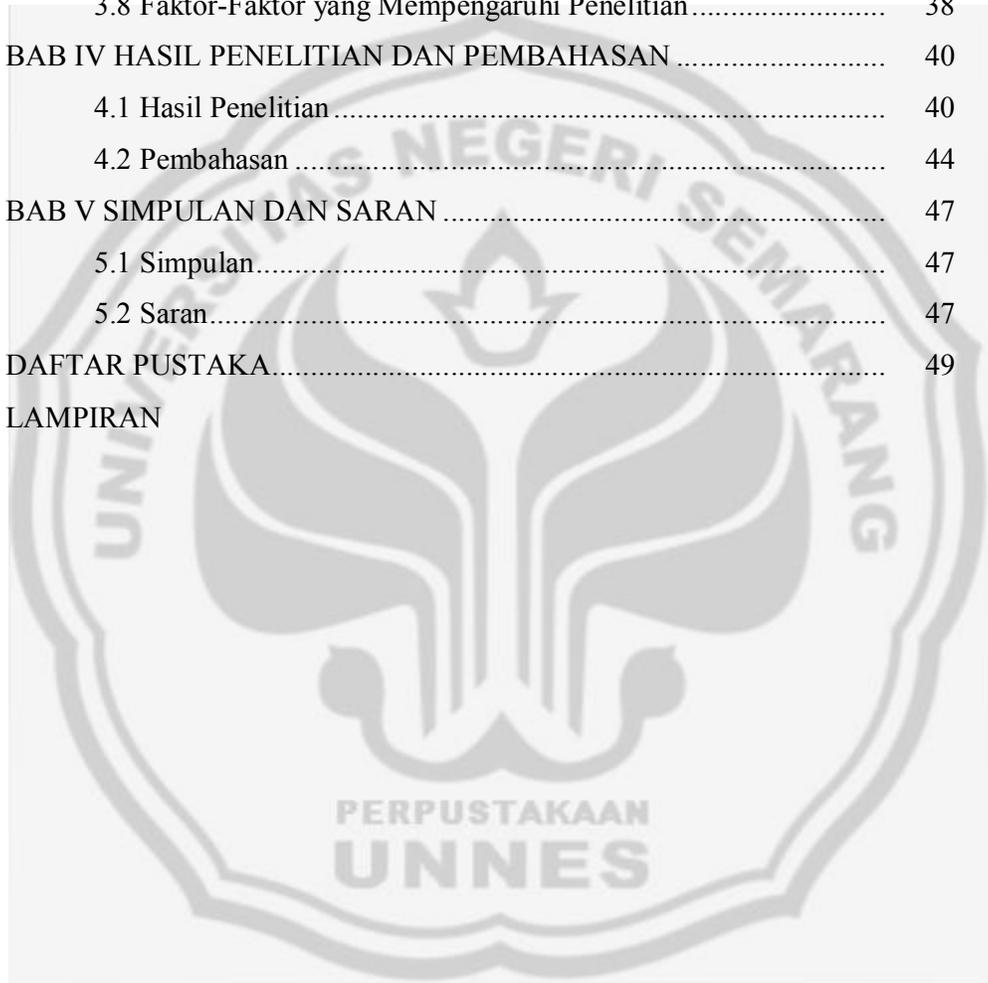
Semarang, Juli 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

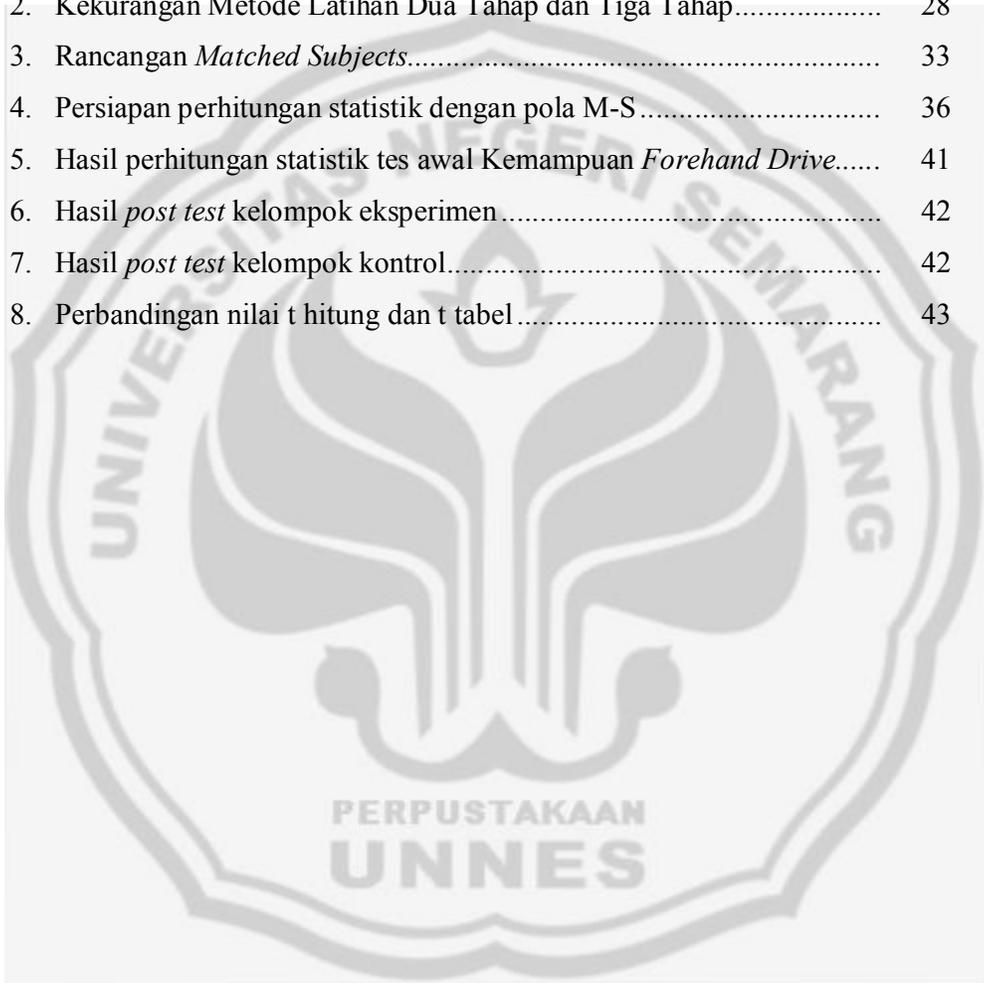
HALAMAN JUDUL.....	i
SARI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Permasalahan.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Penegasan Istilah.....	6
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
2.1 Landasan Teori.....	10
2.1.1 Olahraga Tenis.....	10
2.1.2 Teknik Permainan Tenis.....	11
2.1.3 Pukulan <i>Forehand Drive</i>	14
2.1.4 Metode Latihan <i>Forehand Drive</i>	24
2.1.5 Analisis Latihan <i>Forehand Drive</i> dengan menggunakan Metode Jarak Dua Tahap dan Tiga Tahap.....	27
2.2 Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Jenis Penelitian.....	30

3.2 Variabel Penelitian	30
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	31
3.4 Metode Pengumpulan Data	32
3.5 Instrumen Penelitian	33
3.6 Teknik Analisis Data	36
3.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pembahasan	44
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Simpulan	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Kelebihan Metode Latihan Dua Tahap dan Tiga Tahap.....	28
2. Kekurangan Metode Latihan Dua Tahap dan Tiga Tahap.....	28
3. Rancangan <i>Matched Subjects</i>	33
4. Persiapan perhitungan statistik dengan pola M-S.....	36
5. Hasil perhitungan statistik tes awal Kemampuan <i>Forehand Drive</i>	41
6. Hasil <i>post test</i> kelompok eksperimen.....	42
7. Hasil <i>post test</i> kelompok kontrol.....	42
8. Perbandingan nilai t hitung dan t tabel.....	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Pegangan <i>Eastern Grip</i>	17
2. Sikap Berdiri	18
3. Ayunan ke Belakang (<i>Backswing</i>)	19
4. Perkenaan Raket dengan Bola.....	21
5. Gerakan Lanjutan (<i>Follow Through</i>).....	23
6. Gerakan <i>Forehand Drive</i> dari awal sampai akhir	23
7. Metode Latihan Jarak Dua Tahap	25
8. Metode Latihan Jarak Tiga Tahap.....	26
9. Tes Kemampuan <i>Forehand Drive</i>	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Daftar nama sampel penelitian.....	51
2. Data hasil tes awal <i>forehand drive</i>	52
3. Data ranking hasil tes awal	54
4. Data hasil pembagian kelompok kontrol dan eksperimen.....	55
5. Data hasil tes akhir kelompok Eksperimen.....	56
6. Data hasil tes akhir kelompok Kontrol.....	57
7. Data hasil perhitungan statistik tes awal.....	58
8. Data hasil perhitungan statistik tes akhir	60
9. Uji perbedaan <i>mean</i>	62
10. Tabel nilai t	63
11. Program latihan	64
12. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Forehand Drive</i>	72
13. Daftar nama petugas lapangan	74
14. Surat Usul Penempatan Pembimbing	75
15. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	77
16. Surat Keterangan Penelitian.....	78
17. Dokumentasi Penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Olahraga juga sudah menjadi trend masyarakat baik orang tua ataupun anak muda bahkan anak-anak karena olahraga mempunyai manfaat tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu adalah sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah cukup lama dikenal oleh masyarakat luas di Indonesia. Kebutuhan akan tenis saat ini dirasa semakin meningkat karena banyaknya orang yang gemar bermain tenis mulai dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Masing-masing penggemar permainan tenis mempunyai tujuan yang berbeda-beda, misalnya ada yang bertujuan untuk memperluas pergaulan, memperbanyak teman, rekreasi, kesehatan, tidak sedikit pula dari mereka yang berusaha untuk meraih prestasi melalui permainan tenis. Namun perlu disadari pula bahwa permainan tenis tidak mudah, perlu teknik dan latihan khusus apalagi bagi mereka yang bertujuan untuk menjadi atlet tenis. Para petenis untuk mencapai prestasi yang optimal dalam permainan tenis dapat dicapai melalui peranan yang sangat penting dari seorang pelatih. Seperti cabang olahraga khususnya olahraga tenis jenis pukulan *forehand drive* perlu adanya penguasaan teknik yang benar. Dalam permainan tenis teknik dasar permainan

tenis perlu diketahui, digemari dipelajari dan dipraktekkan dengan benar. Penguasaan teknik dasar adalah untuk pemantapan dan pengembangan pukulan selanjutnya. Tujuan lain adalah untuk menghindari kesalahan-kesalahan dalam memukul bola. Jadi jelas bahwa penguasaan teknik dalam cabang olahraga tenis itu sangat penting dan harus dikuasai dalam usaha untuk mencapai prestasi. Pukulan drive dalam perkembangan teknik dan taktik permainan tenis dewasa ini juga sangat penting untuk dikuasai. Oleh karena itu pelatih harus mampu menyusun program, memilih, dan menerapkan metode latihan sesuai dengan tujuan latihan itu sendiri. Selain pelatih, orang tua dan atlet itu sendiri juga mempunyai peranan dan tanggung jawab yang sama dalam pencapaian prestasi.

Klub “Diklat Tenis Pandanaran” adalah salah satu klub yang berada di Kota Semarang dan sudah terdaftar di PELTI Semarang. Lokasinya ada di lapangan tenis GOR Tri Lomba Juang yang masyarakat sekitar lebih mengenal daerah Mugas. Tepatnya berada di daerah Semarang Tengah dan berjarak sekitar 500 meter dari Simpang Lima Semarang. Klub tersebut berdiri sejak tahun 70an dan dikelola secara generasi ke generasi. Klub “Diklat Tenis Pandanaran” mempunyai arti yaitu “Pendidikan dan Latihan yang bertempat di daerah Pandanaran” Semarang. Sekitar tahun 70an nama klubnya adalah “Sekolah Tenis Pelajar”, dan berganti nama lagi sekitar tahun 80an dengan nama “Junior Tenis Club atau JTC” dan terus berkembang sampai dengan tahun 1998 dan berganti nama menjadi klub “Diklat Tenis Pandanaran” sampai sekarang.

Klub tenis ini memang lebih dikenal sebagai klub tenis junior, karena pada awalnya klub ini diperuntukkan untuk anak-anak, tetapi seiring berjalannya waktu

klub tenis ini juga beranggotakan anak-anak, remaja, bahkan orang tua. selain itu Klub Diklat Tenis Pandanaran sejak dulu juga mempunyai tujuan yaitu untuk mengajarkan teknik dasar dalam bermain tenis yang baik dan benar. dengan harapan kelak mereka dapat menjadi atlit yang memiliki etika serta sopan santun yang baik di lapangan.

Sekarang ini Diklat Tenis Pandanaran beranggotakan 25 anak putra putri yang kebanyakan berusia sekitar 14-16 tahun, selain itu juga ada beberapa anak usia di bawah 10 tahun serta kelompok orang dewasa atau orang tua yang ikut menjadi anggota di klub tersebut. Untuk jadwal latihan dilaksanakan 4 kali seminggu. Tiap kali latihan mereka menggunakan sekitar 300 bola dengan memakai 3 lapangan dan seorang pelatih dengan dibantu 5 orang asisten pelatih.

Tenis dapat dimainkan dengan baik jika para pemain melakukan teknik pukulan dengan baik dan benar. Untuk dapat melakukan pukulan dengan baik dibutuhkan latihan-latihan sesering mungkin. Dalam permainan tenis, teknik dasar merupakan salah satu peranan penting untuk keberhasilan dalam menguasai permainan tenis. sehingga teknik dasar harus dikuasai terlebih dahulu sebelum melakukan teknik yang lain.

Dalam permainan tenis ada empat jenis pukulan dasar yang harus dikuasai oleh seorang petenis yaitu; a). *Service* b). *Forehand Drive (Groundstroke)* c). *Backhand Drive (Groundstroke)* d). *Volley* (Scharff,1981:24). Sedangkan menurut Yudoprasetyo (1981:43) “Pukulan-pukulan dalam permainan tenis digolongkan dalam tiga golongan, yaitu: *Groundstroke*, *Volley’s* dan *Overhead Stroke*”. Sedangkan untuk pukulan *groundstroke* dapat dibedakan lagi menjadi

beberapa jenis antara lain: a). *Forehand Drive*, b). *Drop Shot*, c). *Backhand Drive*, d). *Half Volley*

Menurut Mottram (1996:37) : ”Pukulan *drive* biasanya dinyatakan sebagai suatu pukulan yang paling mudah dipelajari oleh pemain pemula. Hal ini disebabkan pemain pemula memang merasa relatif mudah untuk mengembalikan bola dengan pola *forehand*, karena raketnya bebas dari tubuh”. Sedangkan pendapat lain mengatakan “*Groundstroke forehand* mengarah ke samping tubuh dimana anda memegang raket” (Brown, 1996:31). Hal ini adalah bentuk pukulan tenis yang paling sering dilakukan dan paling mudah dipelajari.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pukulan *forehand drive* merupakan pukulan yang sangat penting. Oleh karena itu tidak menutup kemungkinan pukulan ini lebih dominan digunakan dalam suatu pertandingan untuk mendapatkan nilai atau angka. Walaupun pukulan *forehand drive* sangat mudah dipelajari namun dalam penguasaannya tetap harus melalui latihan. Metode latihan bermain tenis ada berbagai macam bentuk model atau variasi. Metode latihan bisa dilakukan dengan latihan sendiri atau dengan pemain lain. Berdasarkan model latihan itulah penulis mengadopsi latihan dengan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap.

Dalam kedua bentuk latihan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan hasil latihan *forehand drive* dengan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* Petenis Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011”.

Sebagai alasan pemilihan judul tersebut adalah :

1. Dalam permainan tenis pukulan *forehand drive* merupakan salah satu teknik dasar pukulan yang sangat penting karena merupakan pukulan yang paling sering digunakan.
2. Latihan menggunakan *forehand drive* dengan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap diharapkan dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar khususnya dalam melakukan *forehand drive* cabang olahraga tenis.

1.2 Permasalahan

Berdasarkan judul di atas, timbul suatu pemikiran bagi penulis untuk meneliti masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan hasil latihan menggunakan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada Petenis Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011?
2. Metode latihan manakah yang memberikan hasil latihan lebih baik antara metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada Petenis Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, tujuan yang ingin dicapai dengan melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil latihan antara menggunakan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011.
2. Mengetahui hasil latihan yang lebih baik antara menggunakan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011.

1.4 Penegasan Istilah

Supaya tidak menimbulkan salah pengertian terhadap judul skripsi ini, maka penulis akan memberikan penegasan istilah sebagai berikut:

1. Perbedaan

Perbedaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:119) suatu yang menjadikan berlainan (tidak sama) antara benda yang satu dengan benda yang lain. Jadi maksud perbedaan dalam penelitian ini yaitu membedakan dua macam metode latihan *forehand drive* menggunakan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang.

2. Hasil

Hasil dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:391) adalah sesuatu yang diadakan (dibuat, dijadikan, dsb). Jadi hasil yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sesuatu yang diadakan atau akibat yang ditimbulkan dari

latihan *forehand drive* dengan dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* cabang olahraga tenis.

3. Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988). Dalam hal ini yang dimaksud latihan adalah pengulangan latihan gerakan *forehand drive* dengan jarak dua tahap dan tiga tahap.

4. *Forehand Drive*

Pukulan yang dilakukan oleh pemain tangan kanan pada bola yang berada di sisi kanan tubuhnya, atau pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal pada bola yang berada di sisi kiri tubuhnya yang dipukul dengan sekuat tenaga dan tajam jatuh di *backcourt* lawan (Brown, 2001:XI).

5. Bertahap

Tahap menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:1120) dari kata “tahap” artinya tingkatan atau jenjang. Bertahap artinya bertingkat, ada peningkatan berjenjang dari suatu yang awal dan akhir.

6. Metode Latihan Jarak Dua Tahap

Metode Jarak latihan Jarak dua tahap adalah metode latihan penempatan *forehand drive* yang dilakukan di garis servis dan *baseline*.

7. Metode Latihan Jarak Tiga Tahap

Metode latihan jarak tiga tahap dalam penelitian ini adalah metode latihan penempatan *forehand drive* yang dilakukan di garis servis, diantara

garis servis dengan *baseline*, dan *baseline* atau posisi dari *forehand drive* yang sebenarnya saat pelaksanaan penilaian.

8. Kemampuan

Kemampuan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:707) adalah kesanggupan atau kecakapan. Kemampuan *forehand drive* yang dimaksud adalah kesanggupan atau kecakapan menempatkan bola pada sasaran yang telah ditentukan dan diberi skor dengan memukul bola setelah bola memantul di tanah atau lapangan.

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka peneliti mengharapkan adanya manfaat dari hasil penelitian ini. Manfaat penelitian ini adalah:

1.5.1 Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pustaka ilmu pengetahuan mengenai pemahaman konsep latihan tenis.
- b. Menambah pustaka ilmu pengetahuan mengenai pendidikan kepelatihan olahraga.
- c. Sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian-penelitian lain agar bisa dilakukan penelitian yang sama dan lebih baik di masa yang akan datang.

1.5.2 Manfaat praktis

- a. Bagi masyarakat diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai latihan tenis menggunakan *forehand drive*.

- b. Bagi klub tenis diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang hasil latihan *forehand drive* Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi petenis dan klub tenis untuk terus meningkatkan kualitas latihan agar prestasi dapat tercapai maksimal.



BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Olahraga Tennis

Tennis adalah salah satu cabang olahraga permainan bola kecil. Tennis merupakan sebuah permainan menggunakan raket dan bola dan dimainkan di sebuah lapangan yang dibagi menjadi dua oleh jaring atau net. Tennis paling sedikit dimainkan oleh dua orang atau biasa disebut dengan permainan tunggal, baik tunggal putra atau tunggal putri dan paling banyak empat orang yang disebut juga permainan ganda putra, putri atau campuran dengan raket dan bola yang terbuat dari karet berisi angin. Permainan tennis dapat dilakukan di berbagai jenis lapangan seperti: lapangan rumput, tanah liat, gravel, aspal, beton ataupun kayu. Ada lapangan *indoor* atau di dalam gedung dan ada pula yang di luar gedung tanpa atap. Permukaan lapangan tennis ada dua, yaitu permukaan keras (*hard court*), maupun lapangan rumput (*Grass court*). Lapangan tennis untuk permainan tunggal dan ganda berbeda, untuk tunggal lapangan berukuran panjang 23,77 meter, lebar 8,23 meter dan untuk lapangan ganda lebarnya 10,97 meter, di tengah dipisahkan oleh sebuah jaring atau net yang membagi lapangan menjadi dua bagian dengan tinggi net bagian tengah 91,4 cm dan bagian dekat dengan net tingginya 1,067 meter. Garis batas sebelah menyeberang pinggir adalah *baseline*. Pada kedua belah jaring dengan jarak 6,4 meter sejajar dengan itu terdapat garis yang dinamai *service line*. Garis pada bagian tengah bernama *half court* atau

center service line dan membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar, tiap bagian dinamai *service court*. Garis pendek yang menandai pertengahan dari *baseline* disebut *center mark*.

2.1.2 Teknik Permainan Tenis

2.1.2.1 Teknik Dasar

Dalam permainan tenis ada teknik dasar yang perlu dipelajari dan dilatih terlebih dahulu. Hal ini dilakukan untuk mengurangi resiko kesalahan saat melakukan. Banyak jenis teknik yang ada dalam permainan tenis, pemain hendaknya harus menguasai teknik dan jenis pukulan agar dapat bermain dengan baik dan benar. Berbagai teknik dasar tersebut diantaranya: cara memegang raket, sikap berdiri, ayunan lengan, dan teknik pukulan.

Untuk memukul bola dengan baik, selain diperlukan teknik yang benar juga didukung oleh teknik pegangan atau grip yang tepat. Pegangan dapat dilakukan dengan beberapa macam cara. Menurut A.A. Katilli (1973:23) dikatakan bahwa: “Ada tiga pegangan standar yang dijadikan patokan: 1). pegangan *western (western grip)*, 2). pegangan *eastern (eastern grip)*, dan 3). pegangan *continental (continental grip)*. A.A Katilli (1976:17) juga mengatakan bahwa “Cara memegang raket sama seperti cara pemukul kasur, peganglah raket sehingga talinya sejajar dengan lantai, lalu berjabat tanganlah dengan hulu raketnya”. Pegangan ini baik untuk bola-bola tinggi, atau agak tinggi. Bola dipukul selagi menurun, dari bawah ke atas, dan pemain memukulnya tinggi melewati jaring.

Apabila teknik pegangan sudah dilakukan dengan benar, saat melakukan pukulan teknik posisi kaki/cara berdiri juga harus dilakukan dengan baik dan benar, karena posisi berdiri juga merupakan teknik dasar yang perlu dipelajari sebelum kita bisa praktik memukul bola di lapangan. Ketika memukul bola harus diperhatikan cara berdiri dari setiap pukulan. Ada 3 jenis *stance* (posisi berdiri) dalam tenis yaitu : 1. *close stance* (tertutup) : posisi kaki kiri menyilang di depan kaki kanan, 2. *square stance* (netral), 3. *open stance* (terbuka) : posisi kaki bisa dikatakan hampir sejajar. Dari ketiga jenis posisi berdiri pemain diharapkan bisa menggunakan salah satu teknik tersebut yang dirasa paling nyaman.

2.1.2.2 Teknik Pukulan

Salah satu teknik dasar dalam tenis yang perlu dipelajari yaitu teknik pukulan. Lardner (1996:9) menyebutkan ada enam macam pukulan dasar dalam permainan tenis, diantaranya: *forehand*, *backhand*, *service*, *volley*, *lob* dan *smash*. Sedangkan menurut A.A Katilli (1948:15) dalam bukunya olahraga tenis menyatakan ”pukulan-pukulan dalam permainan tenis dapat dibagi dalam tiga kategori, yaitu: *ground stroke*, *volley* dan *overhead stroke*. Yang tergolong dalam *ground stroke* adalah *drive*, *lob*, *dropsot*, *chop* dan *half volley*. Yang tergolong dalam pukulan *volley* adalah *volley (forehand dan backhand)*, *drop-volley*, *lob-volley*, Dan yang tergolong dalam *overhead stroke* adalah servis dan smash. Scharff (1981:24) juga menyatakan bahwa: “Empat jenis pukulan dasar yang harus dikuasai dalam tenis yaitu; *service*, *forehand drive*, *backhand drive*, dan *volley*”. Dari keempat jenis pukulan tersebut tiga perempat dari nilai kemenangan

akan dicapai. Dengan teknik pukulan yang baik seorang petenis akan biasa bermain tenis dengan baik.

Drive adalah *groundstroke* yang dipukul dengan sekuat tenaga dan tajam jatuh di *backcourt* lawan (Brown, 1996:XI). *Drive* termasuk golongan *groundstroke*. *Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan baik dengan *forehand* atau *backhand* setelah bola memantul di lapangan (Brown, 1996:XII). Ada beberapa *drive* dalam permainan tenis, yaitu *forehand drive* dan *backhand drive*. *Forehand drive* biasanya paling sering digunakan pada saat permainan. Sebagian besar dari permainan dan pertandingan tenis, pukulan *forehand* rata-rata lebih banyak digunakan daripada pukulan lain.

Forehand Drive adalah “Pukulan di sebelah kanan pemain, pada pemain kidal pada sebelah kirinya.” (Katilli 1948:30). Pendapat lain mengatakan “Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling umum dipakai dalam tenis.” (Lardner 1996:31). *Backhand Drive* adalah jenis pukulan dalam tenis dan juga pada olahraga yang menggunakan raket atau bet, yang digunakan untuk mengembalikan bola yang jatuhnya di sebelah kiri pemain bagi pemain yang tidak kidal (Yudoprasetyo, 1981:73).

Sedangkan *Volley* adalah suatu cara memukul sebelum mental di lapangan, pada umumnya di wilayah dekat net (Ladner, 1996:62). “*Volley* adalah stroke yang menyerang, sangat jarang *volley* digunakan untuk bertahan kecuali pemain terpaksa dalam mengembalikan bola. *Volley* dilakukan agar mematikan lawan atau menempatkan bola ditempat yang tidak terjangkau oleh lawan.

Overhead Stroke adalah pukulan dalam permainan tenis dan perkenaan bola dengan raket berada di atas kepala. Pukulan *overhead stroke* terdiri dari dua bentuk pukulan yaitu *service* dan *smash*. *Service* adalah “Satu-satunya pukulan dalam permainan tenis, di mana pemain seluruhnya menguasai bola.” (Scharff, 1981:60). *Service* yang keras dapat dipakai sebagai senjata dalam melancarkan serangan pertama. Sekarang ini *serve* keras merupakan usaha yang sangat menguntungkan. Sedangkan pendapat lain mengatakan *service* adalah pukulan yang mengawali setiap permainan. Ada tiga macam jenis *service* yaitu *flat service*, *slice service*, dan *twist service*. Sedangkan *Overhead Smash* adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola yang posisinya agak tinggi di atas kepala (Yudoprasetyo, 1981:113). Sedangkan menurut Scharff (1981:85), *smash* adalah pukulan untuk mematikan, dan *smash* yang cepat dan gigih adalah balasan dari lob lawan. *Smash* dilakukan dengan cara yang hampir sama seperti melakukan *service*. Pada umumnya pemain menggunakan cara pelaksanaan *flat service* tetapi ada juga pemain yang melakukan *smash* menggunakan cara seperti melakukan *slice service*.

Berdasar apa yang telah dikemukakan di atas maka penulis dalam penelitian ini sengaja mengambil *forehand drive* karena pukulan ini mudah dan tidak sulit untuk dipelajari daripada pukulan-pukulan lain.

2.1.3 Pukulan *Forehand Drive*

2.1.3.1 Pengertian *Forehand Drive*

Forehand drive adalah pukulan yang paling penting terutama bagi pemain pemula. Menurut Katilli (1948:30), *forehand drive* adalah pukulan di sebelah

kanan pemain, pada pemain kidal di sebelah kirinya. Pendapat lain mengatakan *forehand drive* adalah pukulan yang termasuk golongan *groundstroke*, yaitu pukulan yang dilakukan terhadap bola yang sudah menyentuh tanah (lapangan) dengan pukulan datar di atas net (Yudoprasetyo, 1981:59).

Pukulan *forehand drive* dilakukan dari sisi kanan pemain yang menggunakan tangan kanan pemain atau dari sisi kiri pemain yang menggunakan tangan kiri untuk memukul bola. Hal ini sesuai pendapat bahwa, *forehand drive* adalah pukulan yang paling penting bagi seorang pemula. Tujuannya adalah mengembalikan bola pada sisi badan sebelah raket (sebelah kanan pada orang normal dan sebelah kiri pada orang kidal), setelah bola itu dipukul (Scharff, 1981:24). Berdasarkan pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa *forehand drive* adalah suatu pukulan dalam permainan tenis lapangan yang dilakukan dalam suatu swing atau ayunan ke samping kanan secara penuh, kemudian dengan raket diayunkan ke samping badan lalu diayunkan ke depan untuk memukul bola secara datar di atas net setelah memantul sekali di lapangan.

2.1.3.2 Teknik *Forehand Drive*

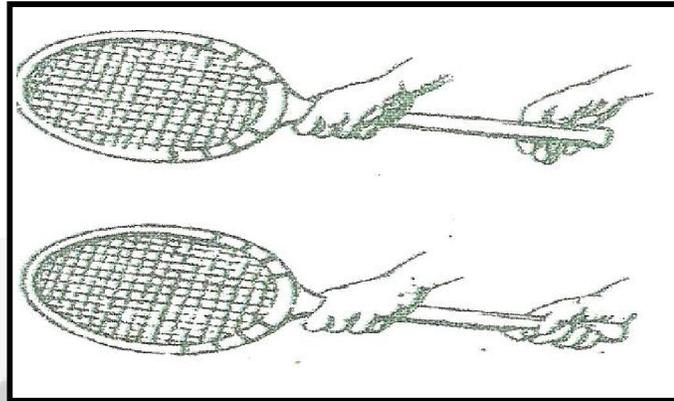
Untuk mendapatkan teknik pukulan *forehand drive* yang baik diperlukan teknik-teknik pukulan yang benar. Menurut Scharff (1981:29) “*forehand* taraf pemula memiliki beberapa teknik mulai dari pegangan raket, cara berdiri, ayunan ke belakang, ayunan ke depan, saat pukulan (impact), sampai gerakan lanjutan. Setiap tahap sama pentingnya untuk memperoleh pukulan yang keras dan berirama. Pukulan dari awal sampai akhir harus lancar dan merupakan koordinasi

dari gerak kaki, gerak badan, dan gerak tangan, disebut koordinasi karena sulit untuk memukul tanpa gerak kaki yang baik, sedangkan pukulan yang dilakukan dengan tangan saja akan kekurangan tenaga dan kekuatan yang sebenarnya. Untuk lebih jelasnya, maka akan diuraikan kelima hal tersebut di atas sebagai berikut:

2.1.3.2.1 Pegangan Raket

Secara umum sesuai dengan pegangan yang digunakan dalam melakukan *forehand drive* adalah pegangan *eastern*. Cara melakukan pegangan *eastern* adalah goyangkan tangan yang memegang raket seolah-olah hendak berjabat tangan. Lengkungkan jari-jari di seputar pegangan raket di seputar pangkal raket. Jika memegang raket di sisi kanan telapak tangan harus berada agak di belakang pegangan raket, pegangan harus berada agak ke kanan dari puncak pegangan, dan sela-sela antara telunjuk dan ibu jari harus berada di atas tapi agak menuju bagian belakang pegangan. Untuk yang kidal pegangan raket sedemikian rupa sehingga pergelangan tangan sedikit berada di kiri dari puncak pegangan.

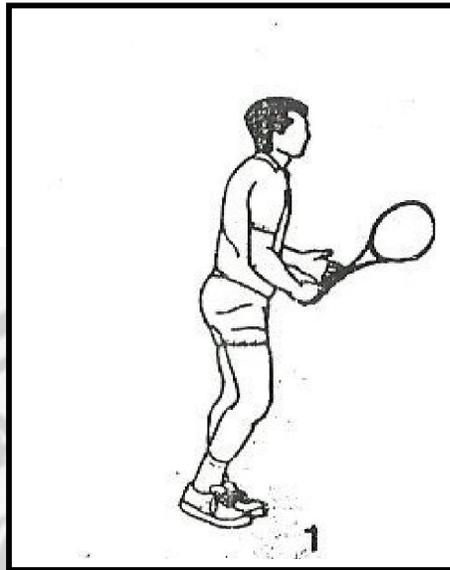
Ada beberapa kelebihan jika kita melakukan pegangan *eastern*. Keuntungan yang di dapat itu antara lain pegangan *eastern* bisa digunakan untuk memukul untuk bola-bola rendah ataupun tinggi, dapat melayani bola dengan putaran seperti *top spin, flat, slice, dan chop*.



Gambar 1
Eastern grip
 Sumber : Scharff (1981:25)

2.1.3.2.2 Sikap Berdiri

Sikap siap harus dilakukan pemain saat menunggu hendak memukul bola. Menghadaplah ke net sepenuhnya dengan dua kaki dibuka, berat badan ditopang oleh kedua kaki. Ayunkan leher raket di tangan kiri dan arahkan kepalanya ke net. Mata harus tertuju ke bola. Badan tetap santai, lutut sedikit ditekuk dan punggung sebelah atas agak dibungkukkan. Begitu bola datang kaki kanan melangkah ke belakang diikuti dengan ayunan raket yang ikut ke belakang. Pinggul dan bahu ikut berputar setengah lingkaran ke kanan, sehingga bahu tetap menghadap net. lengan kanan harus lurus dan tergantung pada pundak. siku harus tetap lurus namun tidak kaku. Tiap selesai memukul sikap badan harus segera kembali ke dalam posisi semula. Dari posisi labil ini bebas bergerak ke arah bola.



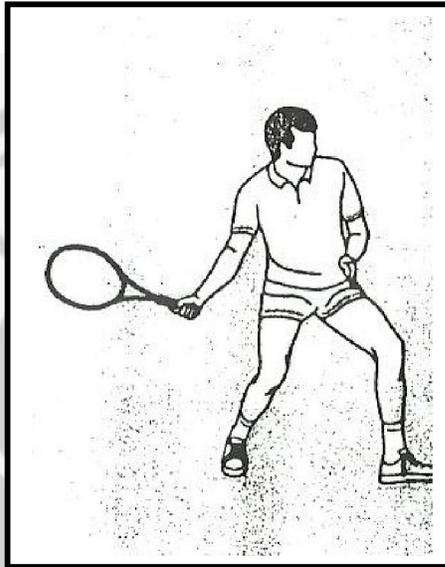
Gambar 2
Sikap Berdiri
Sumber: Barron's (2000:80)

2.1.3.2.3 Ayunan ke Belakang (*Backswing*)

Sambil berdiri dengan berputar, ayunkan raket ke belakang dengan gerakan rata, lurus ke belakang dan horizontal dari tangan kanan. Pindahkan berat badan berangsur-angsur ke kaki belakang. Gerakan ini serentak dan bersamaan dengan laju bola yang datang, berat badan harus terus berpindah ke kaki kanan. Kalau masih ada waktu, tariklah raket sejauh mungkin ke belakang. Lengan kiri juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam ayunan badan untuk keseimbangan dan harus bergerak bebas.

Ayunan belakang dan gerakan kaki harus segera dimulai, begitu arah dan kecepatan bola telah dapat dipastikan. Ini berarti, bahwa hal ini harus dilakukan apabila terjadi *service* dan pengembalian bola masih di udara. Bola lawan tidak boleh dibiarkan melambung ke daerah kita sebelum mempersiapkan ayunan

belakang. Ayunan belakang harus dikuasai penuh, lancar, dan tepat pada waktunya untuk memberi waktu kepada tubuh kita dan raket bergerak ke depan untuk memukul bola.



Gambar 3
Ayunan ke Belakang (*Backswing*)
Sumber : Barron's (2000:80)

2.1.3.2.4 Ayunan ke Depan (*Forward swing*)

Saat menghentikan ayunan belakang, dan memulai gerakan ke depan raket tergantung pada kecepatan bola yang datang. Waktu berhentinya gerakan pada akhir dari rentangan tangan ketika mengayun ke belakang, haruslah pendek sekali.

Jika perkiraan kecepatan itu tepat, dan "*timingnya*" cocok. Ayunan ke depan dimulai dengan menurunkan raket sedikit lebih rendah dari bola yang dipukul, dan lutut sedikit ditekuk, dan tangan kiri berada di depan untuk membantu putaran badan.

Begitu memulai ayunan depan, melangkahakan kaki kiri sambil memiringkan bola ke arah net dan bola yang melayang. Waktu melakukan ini, mulailah memindahkan berat badan dari kaki kanan yang berada di belakang kaki kiri (di depan) pada waktu yang sama tangan kanan dengan kepala raket vertikal ke tanah dan masih di atas pergelangan tangan harus direntangkan jauh ke depan sampai gerakan badan raket serentak. Gerak daun raket mengitari bola bagian atas, tidak dilaksanakan dengan memutar pergelangan tangan namun dengan memutar lengan bagian bawah sedangkan tangan menggenggam raket dengan erat.

2.1.3.2.5 Perkenaan Raket dengan Bola

Sewaktu raket bergerak ke depan untuk memukul bola, kepala raket harus berada pada ketinggian bola dan rata pada saat benturan. Tepat pada saat itu raket harus dipegang lebih erat dan harus demikian selama pemukulan itu berlangsung. Hal ini dimaksudkan untuk penguasaan terhadap bola. Harus selalu diusahakan agar senar raket mengenai bola tepat pada bagian tengahnya dan pada ketinggian pinggang, tekuklah lutut sampai setinggi bola. Sebaliknya apabila bola itu melambung lebih tinggi, mundurlah sedikit dan biarkan bola jatuh setinggi pinggang. Sedapat mungkin bola harus dikenakan pada puncak ketinggiannya dan antara ujung kaki kiri dan pertengahan pinggang.

Untuk teknik pukulan *forehand drive*, pemain hendaklah mengambil posisi cukup jauh dari bola untuk memungkinkan merentangkan lengan, karena bila bola yang akan dipukul terlalu dekat dengan tubuh, maka pemukul terpaksa akan menekukkan siku. Apabila hal ini dilakukan maka akan merusak pukulan, karena

tekukan lengan ini akan mengurangi tenaga pukulan dengan arahnya tidak datar seperti yang diinginkan.



Gambar 4
Perkenaan Raket dengan Bola
Sumber : Barron's (2000:81)

2.1.3.2.6 Gerak Lanjutan (*Follow Through*)

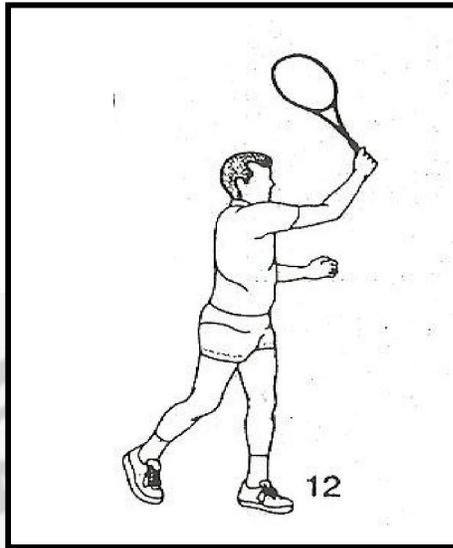
Waktu melakukan *forehand drive* berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki kiri dan raket bergerak menuju bola dan membentur bola, sampai gerakan lanjutannya.. Dalam gerakan lanjutan ini sangat penting karena gerakan lanjutan inilah yang menentukan laju bola.

Dalam gerakan lanjutan ini berat badan ke depan atau ke arah bola, dan selama ini kedua kaki harus selalu berada di tanah. Keseimbangan harus selalu dijaga dengan kaki kanan, lengan kiri dan dengan mengangkat tumit sedikit dari tanah. Satu kesalahan yang sering terjadi adalah mengangkat kaki yang di

belakang selama memukul bola atau sebelum gerak lanjut selesai. Menekukkan lutut sewaktu memindahkan berat badan menyebabkan pukulan menjadi rata dan dengan demikian tidak bisa menyodok atau mengangkat bola. Jika meluruskan lutut, bidang pukulan akan berubah dan saat yang baik akan terbang. Gerakan ini akan mengakibatkan seorang petenis lapangan tidak bisa mengenai bola pada bagian tengah dari raket. Gerak lanjut berakhir jika kepala raket itu terhenti dengan sendirinya di depan bahu sebelah kiri dan kaki kiri. Kepala raket berakhir setinggi antara pinggang dan bahu, tergantung pada tinggi dan kecepatan bola yang dipukul. Pergelangan tangan harus tegak pada waktu bola itu kena dan lambat laun berubah pada gerak lanjutan, sehingga pada akhirnya telapak tangan menghadap ke bawah (bila menggunakan teknik pegangan bola *eastern*). Pada bola yang melambung rendah, perlu gerak lanjutan yang lebih tinggi agar bola yang dipukul melampaui net.

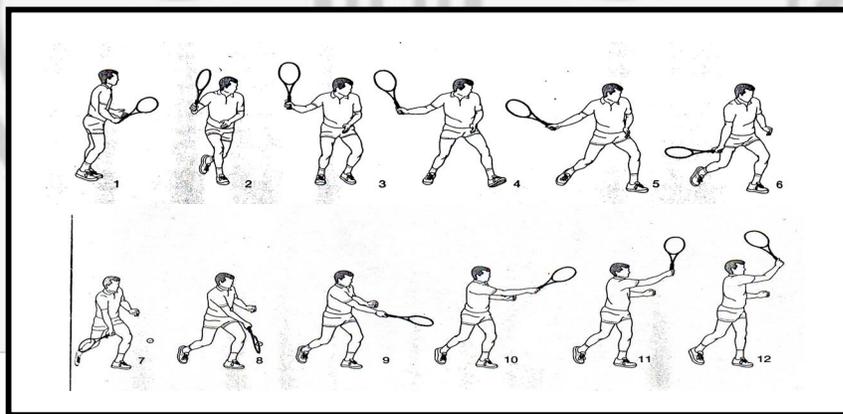
Pada akhir pukulan, berat badan harus tetap karena lengan dan raketnya menarik badan sebelah kanan kembali ke posisi siap (*ready*) dan tangan kiri berada pada raket lagi. Hal ini untuk mempersiapkan terhadap pukulan lawan selanjutnya.

Dari gambar di bawah ini, diterangkan bahwa semua gerakan dalam melakukan teknik pukulan *forehand drive* mulai dari sikap berdiri, ayunan ke belakang, ayunan ke depan, saat perkenaan dan gerakan lanjutannya harus terlaksana dengan gerakan yang harmonis.



Gambar 5
Gerakan Lanjutan (*Follow Through*)
Sumber : Barron's (2000:81)

Rangkuman secara lengkap pukulan *forehand drive* dari awal sampai akhir seperti gambar berikut ini:



Gambar 6
Gerakan *forehand drive* dari awal sampai akhir
Sumber: Barron's (2000:80-81)

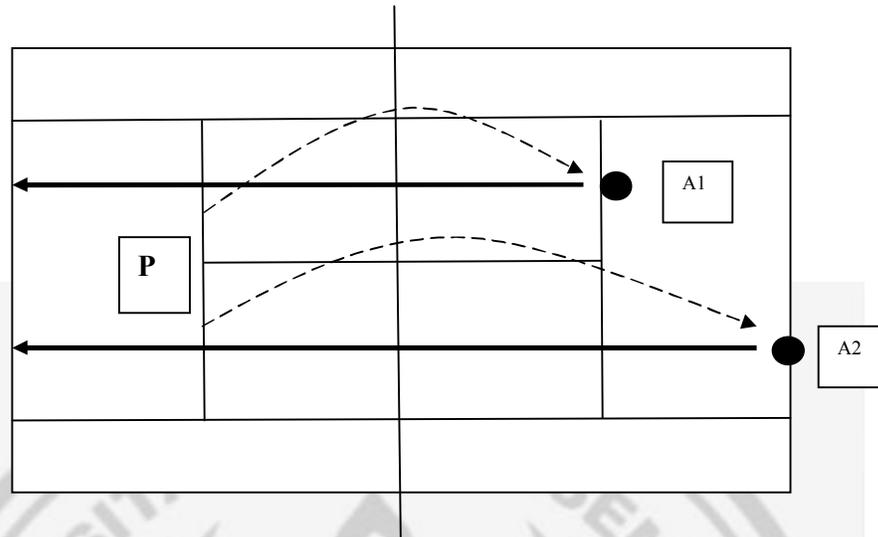
2.1.4 Metode Latihan *Forehand Drive*

Petenis yang baik adalah petenis yang mampu menguasai teknik-teknik dasar, dan dalam hal ini adalah pukulan *forehand drive* maka petenis harus mempunyai metode latihan yang baik dan benar. Ada beberapa teknik dan metode latihan pukulan *forehand drive*. Seorang pelatih memilih metode latihan yang dianggap paling baik dan mengharapkan hasil yang optimal tentu mempunyai alasan tersendiri. Penulis memilih metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap.

2.1.4.1 Latihan *Forehand Drive* dengan Metode Jarak Dua Tahap

Latihan *forehand drive* dengan menggunakan metode latihan jarak dua tahap merupakan salah satu bentuk latihan guna menambah dan meningkatkan kemampuan penempatan *forehand drive*. Tujuan dari latihan ini adalah pengumpan (P) berdiri di depan net dengan jarak kurang lebih 1 sampai 1,5 meter, kelompok A melakukan *forehand drive* sebanyak 10 kali di garis *service line* (A1), setelah semua murid sudah selesai melakukan praktik memukul, latihan dilanjutkan dari garis *baseline* (A2). Perubahan posisi dilakukan dari garis *service* berubah ke garis *baseline*.

Keuntungan dilakukannya teknik ini adalah anak lebih mudah menguasai teknik pukulan *forehand* karena latihan *forehand* dengan jarak dua tahap anak lebih bersemangat dan mempunyai tantangan saat praktik. Kekurangan dari metode latihan ini adalah anak dipaksakan untuk cepat bisa memukul tanpa melihat kemampuan dan kekuatan anak saat memukul karena tanpa didasari dengan tahap demi tahap.



Gambar 7
Metode Latihan Jarak Dua Tahap
Sumber : Penelitian

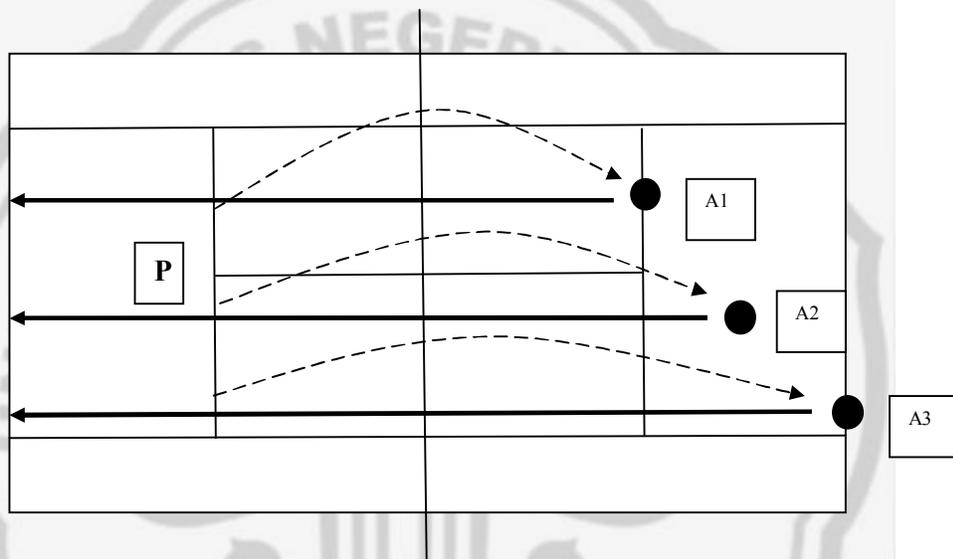
Keterangan :

-  : Arah laju bola dari pelatih
-  : Posisi pelatih berdiri
- A1 dan A2 : Latihan tahap 1 dan 2
-  : Bola hasil pukulan

2.1.4.2 Latihan *Forehand Drive* dengan Metode Jarak Tiga Tahap

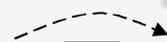
Latihan yang dilakukan pada metode ini adalah pengumpan (P) berdiri di depan net dengan jarak kurang lebih 1 sampai 1,5 meter, kelompok B melakukan latihan memukul *forehand drive* sebanyak 10 kali, yang diawali dari garis *service line* (A1), setelah semua selesai melakukan dilanjutkan dengan melakukan praktik *forehand drive* yang dilakukan antara garis *service line* dan *baseline* (A2), kemudian jika semua telah selesai melakukan selanjutnya praktik dilakukan di garis yang sebenarnya yaitu dari *baseline* (A3).

Keuntungan dari metode latihan ini adalah anak melakukan latihan tahap demi tahap disesuaikan kekuatan dan kemampuan saat memukul, anak juga bisa menempatkan bola sesuai keinginan. Kerugian dari metode ini adalah membutuhkan waktu yang lama ketika melakukan *forehand drive* pada jarak yang sebenarnya.



Gambar 8
Metode Latihan Jarak Tiga Tahap
Sumber : Penelitian

Keterangan :

 : Arah laju bola dari pelatih

 : Posisi pelatih berdiri

A1, A2, A3 : Latihan tahap 1, 2 dan 3

 : Bola hasil pukulan

2.1.5 Analisis Latihan *Forehand Drive* dengan menggunakan Metode Jarak Dua Tahap dan Tiga Tahap

Kemampuan seorang petenis untuk menguasai teknik dengan baik tergantung dari latihan yang diberikan, salah satunya adalah dengan metode latihannya. Sesuai dengan tujuan latihan dalam penelitian ini adalah kemampuan pukulan *forehand drive*. Kelebihan metode jarak dua tahap adalah lebih mudah menguasai teknik pukulan *forehand* karena latihan *forehand* dengan jarak dua tahap membuat anak lebih bersemangat dan mempunyai tantangan ingin bisa saat praktik. Intensitas pukulan yang hanya dua tahap, menjadikan anak dengan cepat dapat mengukur pukulan sehingga pukulan lebih akurat. Menggunakan tenaga yang lebih sedikit karena hanya dengan dua tahapan. Kelemahannya yaitu variasi latihan lebih sedikit, anak dipaksakan untuk cepat bisa memukul tanpa melihat kemampuan dan kekuatan anak saat memukul karena tanpa didasari dengan tahap demi tahap melakukan pukulan *forehand drive*.

Sedangkan kelebihan metode jarak tiga tahap adalah variasi latihan lebih banyak sehingga anak tidak cepat bosan. Anak melakukan latihan tahap demi tahap disesuaikan kekuatan dan kemampuan saat memukul, sehingga anak dapat menempatkan bola sesuai keinginan. Kelemahannya kurangnya akurasi atau ketepatan karena sering berpindah-pindah posisi, membutuhkan tenaga yang lebih karena dengan tiga proses tahapan dan sering berpindah-pindah posisi. Jarak yang sering berpindah-pindah membuat anak sulit merekam dalam memori otak dengan baik karena berhubungan dengan kemampuan anak untuk merespon suatu rangsangan gerakan. Membutuhkan waktu yang lama dan tenaga yang lebih banyak ketika melakukan *forehand drive* pada jarak yang sebenarnya.

Analisis mengenai kelebihan dan kekurangan latihan *forehand drive* metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Kelebihan Latihan *Forehand Drive* dengan Metode Jarak Dua Tahap dan Tiga tahap

Metode Jarak Dua Tahap	Metode Jarak Tiga Tahap
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lebih mudah menguasai teknik pukulan <i>forehand</i> karena latihan <i>forehand</i> membuat anak lebih bersemangat dan mempunyai tantangan ingin bisa saat praktik. 2. Intensitas pukulan yang hanya dua tahap, menjadikan anak dengan cepat dapat mengukur pukulan sehingga pukulan lebih akurat. 3. Menggunakan tenaga yang lebih sedikit karena hanya dengan dua tahap. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variasi latihan lebih banyak sehingga anak tidak cepat bosan. 2. Anak melakukan latihan tahap demi tahap disesuaikan kekuatan dan kemampuan saat memukul, sehingga anak dapat menempatkan bola sesuai keinginan.

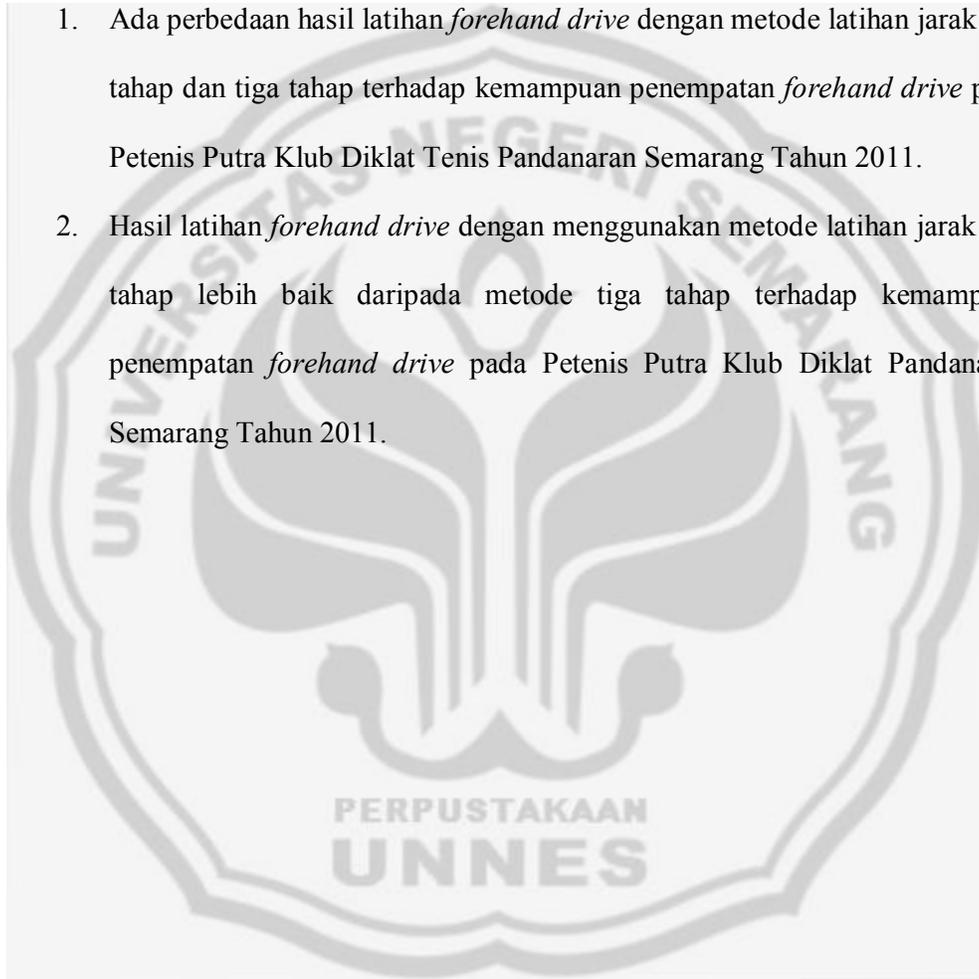
Tabel 2. Kekurangan Latihan *Forehand Drive* dengan Metode Jarak Dua Tahap dan Tiga Tahap

Metode Jarak Dua Tahap	Metode Jarak Tiga Tahap
<ol style="list-style-type: none"> 1. Variasi latihan lebih sedikit. 2. Anak dipaksakan untuk cepat bisa memukul tanpa melihat kemampuan dan kekuatan anak saat memukul karena tanpa didasari dengan tahap demi tahap. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kurangnya akurasi atau ketepatan karena sering berpindah-pindah posisi 2. Jarak yang sering berpindah-pindah membuat anak sulit merekam gerakan dalam memori otak dengan baik karena berhubungan dengan kemampuan anak untuk merespon suatu rangsangan gerakan. 3. Membutuhkan tenaga yang lebih karena dengan tiga proses tahapan dan sering berpindah-pindah posisi. 4. Membutuhkan waktu yang lama ketika melakukan <i>forehand drive</i> pada jarak yang sebenarnya.

2.2 Hipotesis

Berdasarkan analisis tentang kelebihan dan kekurangan dari bentuk latihan *forehand drive* dengan menggunakan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap, maka sebagai hipotesis penelitian adalah:

1. Ada perbedaan hasil latihan *forehand drive* dengan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada Petenis Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011.
2. Hasil latihan *forehand drive* dengan menggunakan metode latihan jarak dua tahap lebih baik daripada metode tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada Petenis Putra Klub Diklat Pandanaran Semarang Tahun 2011.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif karena dalam pelaksanaannya mencari data sebanyak-banyaknya dan kemudian berusaha untuk mendeskripsikan sejas-jelasnya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Suharsimi (2006:10) mendefinisikan "penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian yang menggunakan angka dalam mengumpulkan data dan dalam memberikan penafsiran terhadap hasilnya".

Penelitian deskriptif melakukan analisis hanya sampai pada taraf deskripsi, yaitu menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan. Uraian kesimpulan didasari oleh angka yang diolah tidak secara dalam. Dalam penelitian ini, peneliti ingin menerangkan perbedaan hasil latihan *forehand drive* dengan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada Petenis Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang Tahun 2011.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dalam penelitian (Arikunto, 2006:118). Jadi variabel dalam kaitannya dengan penelitian ini adalah obyek yang akan diteliti.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *forehand drive* dengan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan penempatan *forehand drive* petenis putra Klub Diklat Pandanaran Semarang Tahun 2011.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

a. Populasi

Salah satu langkah yang perlu diambil dalam melaksanakan penelitian adalah menentukan populasi penelitian. Menurut Arikunto (2006:130).. Populasi adalah “keseluruhan subyek penelitian”. Dalam Penelitian ini menggunakan petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Tahun 2011 yang berjumlah 25 anak. Subyek yang diteliti adalah benar-benar homogen artinya mempunyai sifat sama untuk diteliti dan dapat mewakili seluruh populasi dengan ciri-ciri jenis yaitu jenis kelamin putra dan dalam taraf pemula dalam belajar tenis.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Pada penelitian ini sampel yang diteliti berjumlah 16 petenis.

c. Teknik Pengambilan Sampel

Dengan dasar pendapat tersebut di atas, maka penulis mengambil subyek yang homogen untuk dijadikan sampel, sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Random Sample*.

Sample yang digunakan pada penelitian ini adalah Petenis Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang yang berjumlah 16 anak.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2006:3). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Matched Subject*" atau pola M-S, dengan pengertian yaitu eksperimen menggunakan dua kelompok sampel yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan. Yang disamakan adalah salah satu variabel pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel di luar atau faktor atau lebih yang dieksperimenkan.

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

Tabel 3. Rancangan *Matched Subject*

Metode latihan	Tes awal	Perlakuan	Tes akhir
Metode Latihan Dua Tahap (A)	01	XA	02
Metode Latihan Tiga Tahap (B)	01	XB	02

3.5 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 (Suharsimi, 2006:160). Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes pengukuran yang berupa: tes awal (*Pre-test*), program latihan, dan test akhir (*Post test*).

3.5.1 Alat-alat dan Fasilitas Penelitian:

3.5.1.1 Tempat penelitian dilaksanakan di Lapangan Klub Diklat Tenis Pandanaran yang berada di GOR Tri Lomba Juang Semarang.

3.5.1.2 Bola tenis, bola untuk *pre test* dan *post test* berjumlah 30 bola yang berasal dari peneliti. Sedangkan bola untuk program latihan berjumlah 300 bola yang disediakan dari Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang.

3.5.1.3 Raket tenis, raket yang digunakan untuk penelitian adalah milik masing-masing para anak didik Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang.

3.5.1.4 Meteran, sebagai alat ukur dalam penelitian

3.5.1.5 Alat tulis seperti ballpoint untuk mencatat hasil penelitian.

3.5.1.6 Kamera digunakan untuk dokumentasi penelitian.

3.5.1.7 Rafia (tali), digunakan untuk membatasi bola yang melambung, diikat di atas net dengan ukuran tertentu.

3.5.1.8 Lakban, digunakan untuk menempelkan kertas skor di lapangan.

3.5.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian

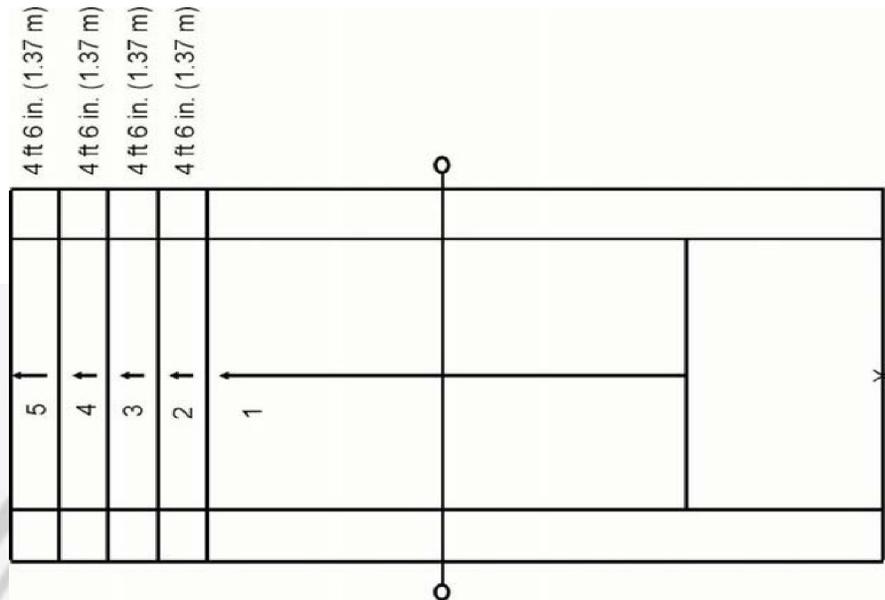
3.5.2.1 Tes Awal (*Pre test*)

Tujuan dari pelaksanaan tes awal adalah untuk mengukur kemampuan sampel dalam melakukan pukulan *forehand drive* sebelum diberikan perlakuan atau latihan kepada sampel. Kemudian hasil tes tersebut diranking dipasangkan dengan rumus A-B-B-A sehingga akan mendapatkan 8 anak kelompok metode latihan jarak dua tahap (A) dan 8 anak kelompok metode latihan tiga tahap (B).

3.5.2.2 Tes Akhir (*Post test*)

Tes kemampuan *forehand drive* adalah suatu tes untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam melakukan *forehand drive*. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan seorang pemain dalam melakukan *forehand drive*.

Pada pelaksanaan instrumen ini, semua testee melakukan *forehand drive* sebanyak 13 kali yaitu 3 kali untuk uji coba dan 10 kali untuk tes *forehand drive*. Pencatatan hasil berdasarkan petak skor seperti gambar di bawah ini :



Gambar 9

Tes Kemampuan *Drive*

Sumber : James S. Bosco dan William F. Gustafson (1983:217)

Keterangan :

- 1, 2, 3, 4, 5 : Sasaran lapangan tes kemampuan pukulan *forehand drive*
 A : Pemukul (testee)
 B : Pengumpan

3.5.3 Program Latihan

Program yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu program latihan *forehand drive* dengan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap. Frekuensi latihan satu minggu 3 kali dengan jumlah pertemuan 16 kali tatap muka, test dilakukan dua kali yaitu tes awal (*pre-test*) sebelum melakukan latihan dan tes akhir (*post-test*) setelah enam minggu latihan.

3.6 Teknik Analisis Data

Data yang telah diperoleh selanjutnya diolah dengan analisis statistik. Penggunaan metode analisis statistik dilakukan karena data yang diperoleh selama penelitian berupa angka-angka. Untuk dapat mengolah data diperlukan tabel persiapan perhitungan statistik dengan dengan pola M-S.

Tabel 4. Persiapan perhitungan statistik pola M-S

No.	Pasangan Subjek (K-E)	K	E	B	B	b^2
				(K-E)	(B-MB)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1.						
2.						
3.						
4.						
dst.						
		$\sum K$	$\sum E$	$\sum B$	$\sum b = 0$	$\sum b^2$

Sumber : Sutrisno Hadi, (2004:228)

Keterangan :

Kolom 1 : Nomor urut pasangan

Kolom 2 : Pasangan subyek yang telah dipasangkan

Kolom 3 : Nilai dari kelompok komtrol

Kolom 4 : Nilai dari kelompok eksperimen

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

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

Kolom 7 : Kuadrat dari deviasi perbedaan

Sebagai analisis selanjutnya dari penelitian yang telah dilakukan, data-data yang diperoleh dari tes akhir dianalisis menggunakan data analisis dengan *t-test*, pada taraf signifikansi 5%. Adapun rumusnya :

$$t = \frac{Mk - Me}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

Mk dan Me = Masing-masing adalah *mean* dari kelompok kontrol dan *mean* dari kelompok eksperimen.

$\sum b^2$ = Jumlah deviasi dari *mean* perbedaan

N = Jumlah subyek

Dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (0_1) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen (0_2) disebut *post-test*. Perbedaan antara (0_1) dan (0_2) yakni (0_2) – (0_1) diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen.

Selanjutnya untuk mengetahui mana yang lebih baik dari kedua metode latihan tersebut terhadap kemampuan melakukan *forehand drive*, yaitu dengan melihat besarnya *mean* dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Jika nilai $Me > Mk$, maka latihan *forehand drive* dengan menggunakan metode jarak dua tahap lebih baik dari metode jarak tiga tahap, namun jika nilai $Mk > Me$, maka latihan *forehand drive* dengan menggunakan metode jarak tiga tahap lebih baik daripada metode jarak dua tahap.

3.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian dan yang perlu dihindari antara lain:

1) Faktor kesungguhan hati

Kesungguhan hati dari tiap individu tidaklah sama, sehingga akan dapat mempengaruhi hasil percobaan. Untuk itu penulis berusaha agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan. Adapun upaya agar petenis bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan antara lain:

- a. Mengontrol dan mengawasi jalannya latihan secara ketat.
- b. Memberikan penjelasan tentang materi latihan dan mengarahkan untuk menjaga agar faktor-faktor di luar perlakuan dapat dikendalikan.
- c. Memberikan motivasi selama latihan berlangsung.

2) Faktor kegiatan pemain di luar latihan

Kegiatan pemain yang dilakukan di luar latihan sangatlah sulit untuk diketahui, untuk itu penulis menekankan kepada pemain agar tidak melakukan kegiatan yang sama dalam penelitian ini.

3) Faktor alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini diupayakan selengkap mungkin dan dipersiapkan seawal mungkin sebelum penelitian dilakukan. Faktor alat dapat mempengaruhi kelancaran latihan dan hasil penelitian. Pemenuhan sarana ini dilakukan guna menunjang kelancaran jalannya penelitian ini.

4) Faktor pemberian materi

Faktor ini memberi peran sangat penting dalam mencapai hasil penelitian yang baik, sehingga dalam pemberian materi kepada pemain harus dengan jelas dan cermat dari tahap ke tahap selanjutnya dengan metode demonstrasi agar pemain bisa mencontoh gerakan dengan baik. Bagi petenis yang belum jelas diberikan kesempatan untuk bertanya.

5) Faktor Kemampuan Sampel

Masing-masing petenis mempunyai kemampuan dan kondisi fisik yang berbeda-beda dalam menangkap penjelasan materi yang disampaikan. Sehingga kemungkinan sampel melakukan kesalahan dalam latihan masih ada, untuk itu peneliti selalu melakukan koreksi secara langsung baik kelompok atau individu kepada sampel yang melakukan kesalahan.

6) Faktor Cuaca

Karena latihan dilakukan di lapangan terbuka, maka faktor cuaca khususnya hujan dapat mengganggu jalannya latihan. Bila hal ini terjadi maka latihan dihentikan.

7) Faktor Kejenuhan

Faktor kejenuhan merupakan faktor yang sering dihadapi di lapangan. Hal tersebut dapat dikarenakan oleh model latihan yang monoton atau sama. Hal tersebut dapat diantisipasi dengan memberikan suasana dan variasi latihan yang menyenangkan dan tidak tegang, sehingga dapat menarik sampel selalu melakukan latihan dengan sungguh-sungguh.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Setelah selesai melakukan penelitian di Klub Diklat Tenis Pandanaran tahun 2011 mengenai kemampuan melakukan *forehand drive*, maka dilakukan tes untuk mengetahui peningkatan kemampuan *forehand drive* yang mana untuk kelompok eksperimen yang menggunakan metode latihan jarak dua tahap dan kelompok kontrol menggunakan metode latihan jarak tiga tahap. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 16 petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran tahun 2011, didapatkan hasil penelitian dan kemudian akan dianalisis dengan menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif dan diuji pula secara statistik untuk membuktikan hipotesis yang diajukan peneliti.

4.1.1 Deskripsi Data

4.1.1.1 Deskripsi Hasil *Pre test* kemampuan *Forehand Drive*

Subyek dalam penelitian ini adalah petenis klub Diklat Tenis Pandanaran tahun 2011. Subyek dibagi menjadi dua kelompok dengan dua distribusi kemampuan awal yang sama. Penelitian ini dilakukan dengan kelompok eksperimen dan kontrol, variabel yang diukur adalah ketrampilan kemampuan melakukan *forehand drive* dalam permainan tenis. Berikut hasil tes kemampuan awal *forehand drive* dari kedua kelompok penelitian.

Tabel 5. Hasil perhitungan statistik tes awal Kemampuan *Forehand Drive*

No.	Pasangan Subjek (K-E)	K	E	B	B	b ²
				(K-E)	(B-MB)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1.	T-03 - T-02	26	27	-1	-1,5	2,25
2.	T-13 - T-14	24	23	1	0,5	0,25
3.	T-12 - T-01	22	22	0	-0,5	0,25
4.	T-15 - T-08	21	20	1	0,5	0,25
5.	T-11 - T-07	19	19	0	-0,5	0,25
6.	T-16 - T-04	18	17	1	0,5	0,25
7.	T-10 - T-05	16	16	0	-0,5	0,25
8.	T-09 - T-06	15	13	2	1,5	2,25
Jumlah		161	157	4	0	6
Mean		20,125	19,625			

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{4}{8} = 0,5$$

$$t = \frac{Mk - Me}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{20,125 - 19,625}{\sqrt{\frac{6}{8(8-1)}}}$$

$$t = \frac{0,5}{\sqrt{\frac{6}{56}}}$$

$$t = \frac{0,5}{0,33} = 1,515$$

Dari hasil perhitungan di atas diketahui $t_{hitung} = 1,515$, sedangkan $t_{tabel} = 2,365$, berarti $t_{hitung} < t_{tabel} = 1,515 < 2,365$. dengan demikian dapat dikatakan

bahwa kelompok sampel tidak terdapat perbedaan, berarti mempunyai tingkat kemampuan sama sebelum treatment dilaksanakan.

4.1.1.2 Deskripsi Hasil *Post test* kemampuan *Forehand Drive*

Setelah peneliti memberikan perlakuan kelompok eksperimen dengan latihan *forehand drive* metode latihan jarak dua tahap dan kelompok kontrol dengan metode jarak tiga tahap maka dilakukan *post test* dengan hasil dirangkum sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil *post test* kelompok eksperimen

<i>Post Test</i>	N	Maksimal	Minimal	Mean
Eksperimen	194	34	16	24,25

Sumber : Analisis Data Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang ada pada tabel 6. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 8 petenis Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran tahun 2011 yang menggunakan metode latihan jarak dua tahap diperoleh rata-rata 24,25. Hasil penelitian diperoleh hasil *forehand drive* tertinggi adalah 34 dan terendah adalah 16

Tabel 7. Hasil *post test* kelompok kontrol

<i>Post test</i>	N	Maksimal	Minimal	Mean
Kontrol	176	30	13	22

Sumber : Analisis Data Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang ada pada tabel 7. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 8 petenis Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran tahun 2011

yang menggunakan metode latihan jarak tiga tahap diperoleh rata-rata 22. Hasil penelitian diperoleh hasil *forehand drive* tertinggi adalah 30 dan terendah adalah 13

4.1.2 Uji Hipotesis Penelitian

Uji hipotesis dilakukan dengan uji-t untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan dengan metode jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran tahun 2011. Rangkuman hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 8. Perbandingan nilai t_{hitung} dan t_{tabel}

Latihan	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Metode Jarak 2 Tahap	24,25	2,669	2,365	2,669 > 2,365 (berbeda)
Metode Jarak 3 Tahap	22			

Sumber : Analisis Data Penelitian

Dari hasil Penghitungan statistik diperoleh nilai t hitung = 2,669 dimana hasil tersebut lebih besar dibandingkan dengan nilai t tabel = 2,365 dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (d.b) = $N-1 = 7$, atau $t_{hitung} = 2,669 > t_{tabel} = 2,365$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti ada perbedaan hasil antara latihan *forehand drive* dengan menggunakan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran tahun 2011.

Hipotesis yang menyatakan ada perbedaan hasil latihan *forehand drive* dengan menggunakan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap perlu dilakukan uji lanjutan untuk mengetahui latihan mana yang memberi pengaruh

lebih baik terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran tahun 2011 yaitu dengan membandingkan kedua *mean* yang diteliti.

Berdasarkan uji perbandingan *mean* ternyata hasilnya $Me = 24,25$ dan $Mk = 22$. Berarti $Me > Mk$ yaitu $24,25 > 22$. Dengan demikian latihan *forehand drive* dengan metode latihan jarak dua tahap lebih baik daripada metode latihan jarak tiga tahap.

4.2 Pembahasan

Forehand drive merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis. Menurut Katilli (1948:30), *forehand drive* adalah pukulan di sebelah kanan pemain, pada pemain kidal di sebelah kirinya. Pendapat lain mengatakan *forehand drive* adalah pukulan yang termasuk golongan *groundstroke*, yaitu pukulan yang dilakukan terhadap bola yang sudah menyentuh tanah (lapangan) dengan pukulan datar di atas net (Yudoprasetyo, 1981:59).

Seperti yang kita lihat dalam permainan tenis untuk pemula bahwa *forehand drive* adalah salah satu pukulan yang perlu kita bisa terlebih dahulu dibandingkan dengan pukulan-pukulan lainnya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode latihan memukul jarak dua tahap dan tiga tahap untuk melatih kemampuan *forehand drive* pada petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran tahun 2011.

Berdasarkan uji hipotesis penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa: Ada perbedaan hasil latihan *forehand drive* antara

menggunakan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011. Berdasarkan hasil *mean*, kelompok eksperimen lebih besar daripada *mean* kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan jarak dua tahap mempunyai pengaruh yang lebih baik dibandingkan menggunakan metode tiga tahap.

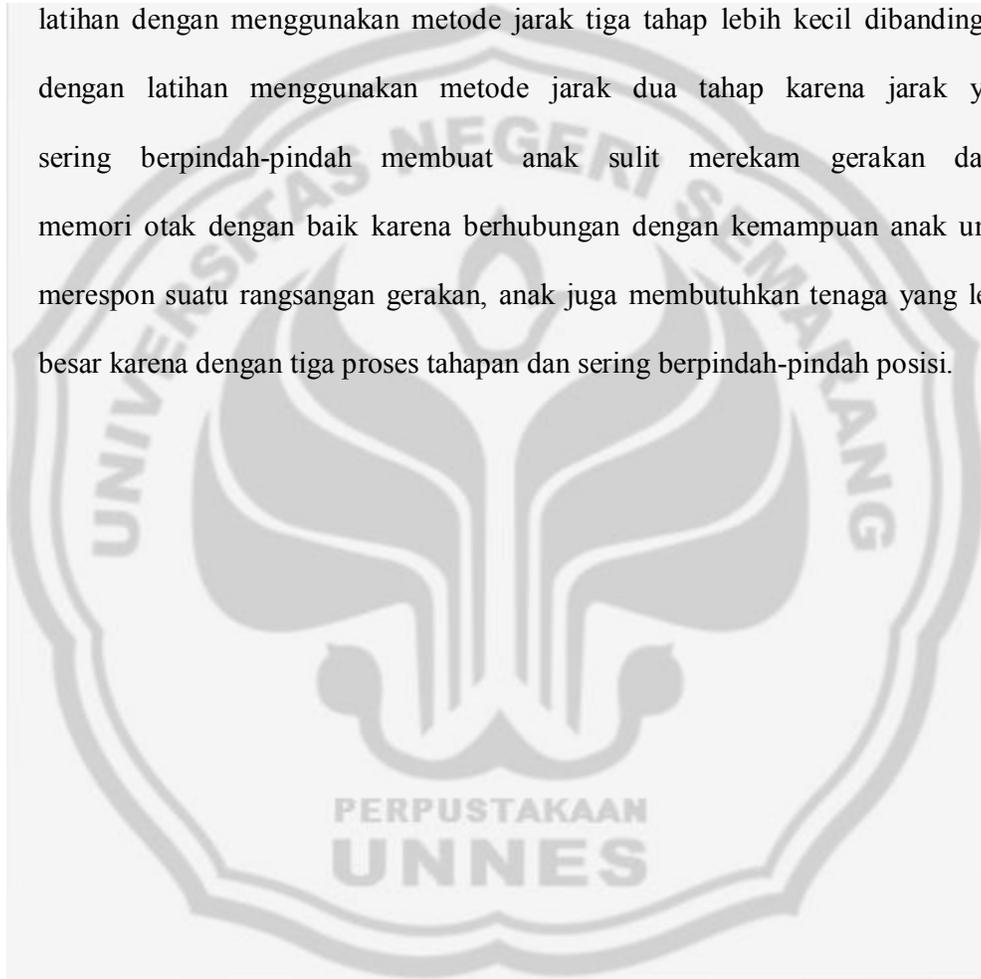
3.2.1 Latihan *Forehand Drive* dengan menggunakan Metode Jarak Dua Tahap

Latihan yang dilakukan dimana pengumpan berdiri di depan net dengan jarak kurang lebih 1 sampai 1,5 meter, latihan diawali dari pemain yang berdiri di garis *service* dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu pemain berdiri pada garis *baseline*. Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa latihan *forehand drive* dengan metode jarak dua tahap menunjukkan adanya peningkatan hasil pukulan *forehand drive* yang cukup signifikan. Hal ini dikarenakan anak lebih mudah menguasai teknik pukulan *forehand* karena latihan *forehand drive* dengan jarak dua tahap anak lebih bersemangat dan mempunyai tantangan ingin bisa saat praktik. Intensitas pukulan yang hanya dua tahap, anak cepat mengukur pukulan sehingga pukulan lebih akurat, menggunakan tenaga yang lebih sedikit karena hanya dengan dua metode.

3.2.2 Latihan *Forehand Drive* dengan menggunakan Metode Jarak Tiga Tahap

Latihan yang dilakukan dimana pengumpan berdiri di depan net dengan jarak kurang lebih 1 sampai 1,5 meter, latihan diawali dari pemain yang berdiri di garis *service* dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu diantara garis *service* dan *baseline* kemudian dilanjutkan pada jarak memukul yang sebenarnya pemain

berdiri pada garis *baseline*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan *forehand drive* dengan menggunakan metode jarak tiga tahap menunjukkan hasil yang kurang baik dibandingkan dengan latihan *forehand drive* menggunakan metode jarak dua tahap hal ini di buktikan dengan hasil *mean* latihan dengan menggunakan metode jarak tiga tahap lebih kecil dibandingkan dengan latihan menggunakan metode jarak dua tahap karena jarak yang sering berpindah-pindah membuat anak sulit merekam gerakan dalam memori otak dengan baik karena berhubungan dengan kemampuan anak untuk merespon suatu rangsangan gerakan, anak juga membutuhkan tenaga yang lebih besar karena dengan tiga proses tahapan dan sering berpindah-pindah posisi.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan hasil latihan menggunakan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada Petenis Putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011.
2. Hasil latihan *forehand drive* dengan menggunakan metode latihan jarak dua tahap memberikan hasil lebih baik daripada metode jarak tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada Petenis Putra Klub Diklat Pandanaran Semarang tahun 2011.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan simpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Karena hasil penempatan *forehand drive* menggunakan metode jarak dua tahap lebih baik dari pada tiga tahap, maka diharapkan oleh para atlet untuk menggunakan metode latihan jarak dua tahap.

2. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis dapat membandingkan hasil penelitian ini dengan metode lain agar diperoleh informasi mengenai metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive*.



DAFTAR PUSTAKA

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

Bosco. J. S. And Gustafson. W. F. 1983. *Measurement and Evaluation in Physical Education Fitness and Sports.* USA : Prentice-Hall Inc.

Brown, Jim. 2001. *Tenis Tingkat Pemula,* Jakarta : Raja Grafindo Persada

Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta : Balai Pustaka

FIK. 2009. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1.* Semarang : FIK Press.

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

Katili A.A. 1973. *Olahraga Tennis.* Jakarta : Bumi Restu Offset.

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

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

Mottram, Tony. 1996. *Fundamental Tennis Resep Meraih Kemenangan.* Semarang: Dahra Prize.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Semarang : Dahara Prize.

Scharff, Robert. 1981. *The Quick and Easy Guide to Tennis.* Jakarta : Mutiara

Sudjana. 2002. *Metode Statistika.* Bandung : Tarsito

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian.* Jakarta : Rineka Cipta

Sutrisno Hadi, 2004. *Statistik II.* Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Fisiologi Universitas Gadjah Mada.

Yudoprasetyo. 1981. *Belajar Tennis Jilid 2.* Jakarta : Bhatara Karya Aksara.



Lampiran 1

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

No.	Nama
1.	Abdul Manan
2.	Agus Putra H
3.	Arif Mahendra
4.	Arizal Budi
5.	Bayu Wirasih
6.	Rrian Rafiokta
7.	Fafa Nurrochman
8.	Fibri Tri Hartanto
9.	Hanan Tri Joko
10.	Indra Ariyudanto
11.	Kiki Hartanto
12.	Putra Romadhoni
13.	Rizki Maulana
14.	Setiawan Santoso
15.	Setyo Nur Arifin
16.	Surya Arliawan

Lampiran 2

**DATA HASIL TES AWAL *FOREHAND DRIVE* PETENIS PUTRA KLUB
DIKLAT TENIS PANDANARAN SEMARANG TAHUN 2011**

No.	Nama	<i>FOREHAND DRIVE</i>										JML
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Rizki Maulana	1	2	0	5	5	5	0	4	0	0	22
2.	Bayu Wirasih	1	5	3	5	5	4	0	2	2	0	27
3.	Kiki Hartanto	3	1	1	3	1	5	3	3	2	4	26
4.	Surya Arliawan	3	0	0	2	2	3	2	0	1	4	17
5.	Setyo Nur A	1	1	0	1	2	4	1	0	5	1	16
6.	Brian Rafiokta	0	4	0	0	2	1	1	2	1	2	13
7.	Indra Ariyudanto	0	1	3	2	3	0	5	4	0	1	19
8.	Fibri Tri H	4	3	0	0	3	0	5	2	1	2	20
9.	Arizal Budi W	3	0	2	1	0	2	1	1	3	2	15
10.	Fafa Nurrohman	0	1	0	3	3	2	3	0	0	4	16
11.	Arif Mahendra	1	5	1	0	0	2	3	2	2	3	19
12.	Abdul Manan	1	2	0	0	2	3	3	4	3	4	22
13.	Putra Ramadhani	2	0	1	3	1	3	4	5	3	2	24
14.	Setiawan Santoso	2	3	2	0	3	0	5	4	3	1	23
15.	Hanan Tri Joko	3	4	0	2	2	0	3	4	1	2	21
16.	Agus Putra H	1	1	3	0	2	1	2	0	4	4	18

**DATA HASIL TES AWAL (*PRE TEST*) PETENIS PUTRA KLUB DIKLAT
TENIS PANDANARAN SEMARANG TAHUN 2011**

No.	Kode	Nama	Skor
1.	T-01	Rizki Maulana	22
2.	T-02	Bayu Wirasih	27
3.	T-03	Kiki Hartanto	26
4.	T-04	Surya Arliawan	17
5.	T-05	Setyo Nur A	16
6.	T-06	Brian Rafiokta	13
7.	T-07	Indra Ariyudanto	19
8.	T-08	Fibri Tri H	20
9.	T-09	Arizal Budi W	15
10.	T-10	Fafa Nurrohman	16
11.	T-11	Arif Mahendra	19
12.	T-12	Abdul Manan	22
13.	T-13	Putra Ramadhani	24
14.	T-14	Setiawan Santoso	23
15.	T-15	Hanan Tri Joko	21
16.	T-16	Agus Putra H	18

Lampiran 3

RANKING HASIL TES AWAL (PRE TEST)

Kode	Nama	Skor	Ranking	Rumus Pasangan
T-02	Bayu Wirasih	27	1	A
T-03	Kiki Hartanto	26	2	B
T-13	Putra Romadhoni	24	3	B
T-14	Setiawan Santoso	23	4	A
T-01	Rizki Maulana	22	5	A
T-12	Abdul Manan	22	6	B
T-15	Hanan Tri Joko	21	7	B
T-08	Fibri Tri H	20	8	A
T-07	Indra Ariyudanto	19	9	A
T-11	Arif Mahendra	19	10	B
T-16	Agus Putra H	18	11	B
T-04	Surya Arliawan	17	12	A
T-05	Setyo Nur A	16	13	A
T-10	Fafa Nurochman	16	14	B
T-09	Arizal Budi W	15	15	B
T-06	Brian Rafiokta	13	16	A

Lampiran 4

**DATA HASIL PEMBAGIAN KELOMPOK KONTROL
DAN KELOMPOK EKSPERIMEN**

KELOMPOK EKSPERIMEN

Kode	Nama	Skor	Ranking	Rumus Pasangan
T-01	Bayu Wirasih	27	1	A
T-14	Setiawan Santoso	23	4	A
T-01	Rizki Maulana	22	5	A
T-08	Fibri Tri H	20	8	A
T-07	Indra Ariyudanto	19	9	A
T-04	Surya Arliawan	17	12	A
T-05	Setyo Nur A	16	13	A
T-06	Brian Rafiokta	13	16	A

KELOMPOK KONTROL

Kode	Nama	Skor	Ranking	Rumus Pasangan
T-03	Kiki Hartanto	26	2	B
T-13	Putri Romadhoni	24	3	B
T-12	Abdul Manan	22	6	B
T-15	Hanan Tri Joko	21	7	B
T-11	Arif Mahendra	19	10	B
T-16	Agus Putra H	18	11	B
T-10	Fafa Nurrohman	16	14	B
T-09	Arizal Budi W	15	15	B

Lampiran 5

HASIL TEST AKHIR (*POST TEST*)
KELOMPOK EKSPERIMEN

No.	Nama	<i>FOREHAND DRIVE</i>										JML
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Bayu Wirasih	2	4	4	3	5	3	5	3	2	3	34
2.	Setiawan Santoso	3	4	2	2	5	0	4	5	4	0	29
3.	Rizki Maulana	4	1	1	3	3	1	4	4	2	4	27
4.	Fibri Tri H	2	2	5	2	3	3	2	2	1	3	25
5.	Indra Ariyudanto	1	3	3	4	4	0	1	3	3	1	23
6.	Surya Arliawan	2	0	0	2	1	3	4	4	2	4	22
7.	Setyo Nur A	0	1	2	2	3	3	0	3	2	2	18
8.	Brian Rafiokta	0	2	1	2	2	3	2	1	1	2	16
Jumlah											194	

Lampiran 6

HASIL TEST AKHIR (*POST TEST*)
KELOMPOK KONTROL

No.	Nama	<i>FOREHAND DRIVE</i>										JML
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Kiki Hartanto	3	4	5	4	1	0	3	4	3	3	30
2.	Putri Romadhoni	4	3	5	3	3	0	0	3	4	4	29
3.	Abdul Manan	4	1	3	2	4	3	3	1	0	3	24
4.	Hanan Tri Joko	2	2	3	0	2	1	3	4	5	2	24
5.	Arif Mahendra	0	3	2	1	5	3	1	1	2	2	20
6.	Agus Putra H	1	2	2	0	2	3	2	2	2	2	18
7.	Fafa Nurrohman	1	4	0	0	3	0	1	2	0	2	13
8.	Arizal Budi W	1	0	2	2	1	0	3	4	2	3	18
Jumlah											176	

Lampiran 7

**DATA PERHITUNGAN STATISTIK HASIL TES AWAL
(PRE TEST) DENGAN POLA M-S**

No.	Pasangan Subjek (K-E)	K	E	B	b	b ²
				(K-E)	(B-MB)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1.	T-03 - T-02	26	27	-1	-1,5	2,25
2.	T-13 - T-14	24	23	1	0,5	0,25
3.	T-12 - T-01	22	22	0	-0,5	0,25
4.	T-15 - T-08	21	20	1	0,5	0,25
5.	T-11 - T-07	19	19	0	-0,5	0,25
6.	T-16 - T-04	18	17	1	0,5	0,25
7.	T-10 - T-05	16	16	0	-0,5	0,25
8.	T-09 - T-06	15	13	2	1,5	2,25
Jumlah		161	157	4	0	6
Mean		20,125	19,625			

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{4}{8} = 0,5$$

$$t = \frac{Mk - Me}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{20,125 - 19,625}{\sqrt{\frac{6}{8(8-1)}}}$$

$$t = \frac{0,5}{\sqrt{\frac{6}{56}}}$$

$$t = \frac{0,5}{0,33} = 1,515$$

Dari hasil perhitungan di atas diketahui $t_{hitung} = 1,515$, sedangkan $t_{tabel} = 2,365$, berarti $t_{hitung} < t_{tabel} = 1,515 < 2,365$. dengan demikian dapat dikatakan bahwa kelompok sampel tidak terdapat perbedaan, berarti mempunyai tingkat kemampuan sama sebelum treatment dilaksanakan.



Lampiran 8

**DATA PERHITUNGAN STATISTIK HASIL TES AKHIR
(POST TEST) DENGAN POLA M-S**

No.	Pasangan Subjek (K-E)	K	E	B	b	b ²
				(K-E)	(B-MB)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1.	T-03 - T-02	30	34	-4	-1,75	3,0625
2.	T-13 - T-14	29	29	0	2,25	5,0625
3.	T-12 - T-01	24	27	-3	-0,75	0,5625
4.	T-15 - T-08	24	25	-1	1,25	1,5625
5.	T-11 - T-07	20	23	-3	-0,75	0,5625
6.	T-16 - T-04	18	22	-4	-1,75	3,0625
7.	T-10 - T-05	13	18	-5	-2,75	7,5625
8.	T-09 - T-06	18	16	2	4,25	18,0625
Jumlah		176	194	-18	0	39,5
Mean		22	24,25			

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{-18}{8} = -2,25$$

$$t = \frac{Mk - Me}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{22 - 24,25}{\sqrt{\frac{6}{8(8-1)}}}$$

$$t = \frac{-2,25}{\sqrt{\frac{39,5}{56}}} = 1,56$$

$$t = \frac{-2,25}{0,843} = -2,669 = 2,669$$

Dari hasil perhitungan di atas diketahui $t_{hitung} = 2,669$, sedangkan t_{tabel} dengan d.b signifikansi 5% = 2,365. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $2,669 > 2,365$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil antara latihan *forehand drive* dengan menggunakan metode latihan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011.



Lampiran 9

UJI PERBEDAAN *MEAN*

Untuk mengetahui metode latihan mana yang lebih baik antara latihan *forehand drive* menggunakan jarak dua tahap dan tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011, maka dilakukan uji perbedaan mean yaitu :

$$Mk = \frac{\sum k}{n}$$

$$Mk = \frac{176}{8} = 22$$

$$Me = \frac{\sum e}{n}$$

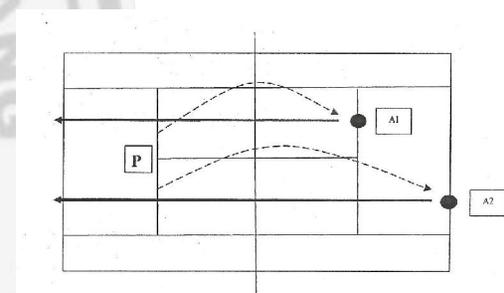
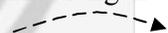
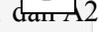
$$Me = \frac{194}{8} = 24,25$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh $Me = 24,25$ dan $Mk = 22$ berarti $Me > Mk$ yaitu $24,25 > 22$. Dengan melihat uji mean di atas maka latihan *forehand drive* dengan metode latihan dua tahap lebih baik daripada latihan *forehand drive* dengan menggunakan metode jarak tiga tahap terhadap kemampuan penempatan *forehand drive* pada petenis putra Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang tahun 2011.

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	0,711	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
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,

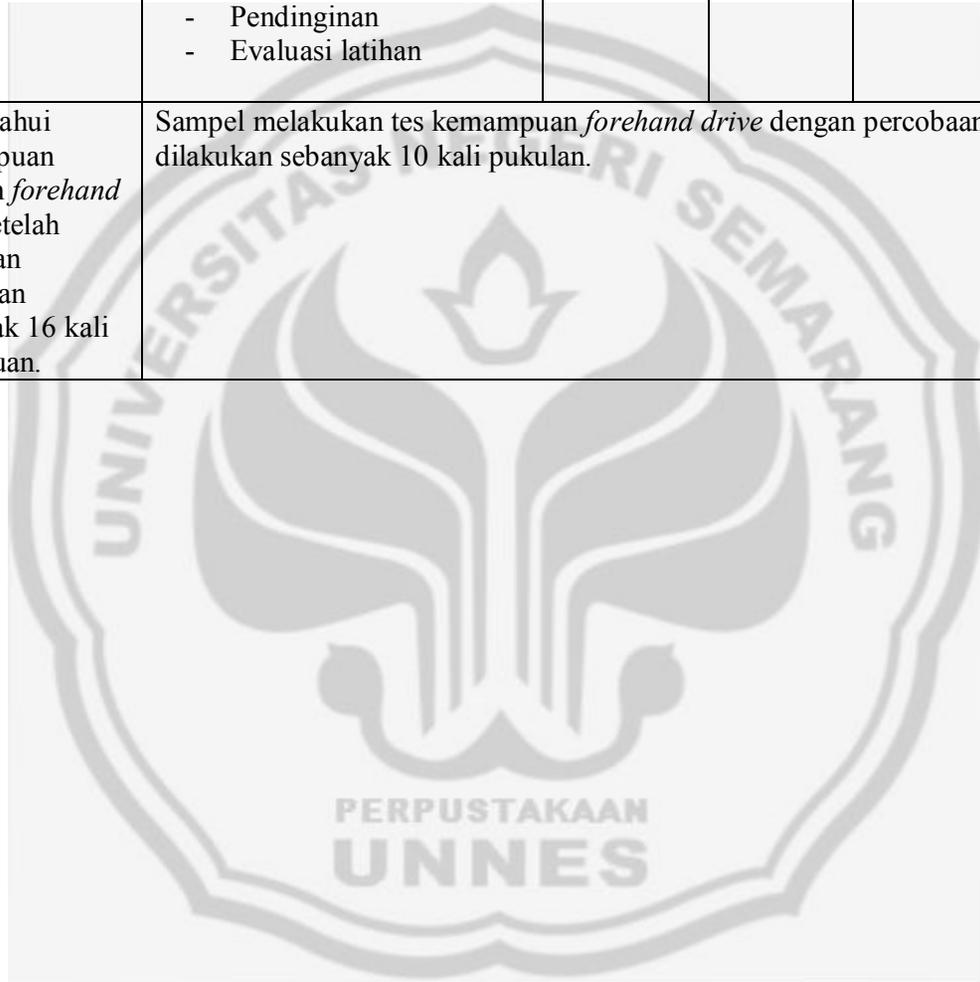
PROGRAM LATIHAN
METODE JARAK DUA TAHAP

No.	Pertemuan	Tujuan	Program Latihan	Repetisi	Waktu	Keterangan
1.	Tes Awal	Mengetahui kemampuan awal melakukan <i>forehand drive</i>	Sampel melakukan tes kemampuan <i>forehand drive</i> dengan percobaan 3 buah bola. Tes <i>forehand drive</i> dilakukan sebanyak 10 kali pukulan.			
2.	I - IV	Anak dapat memperhatikan dan melakukan teknik <i>forehand drive</i>	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 3x - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjelasan cara memegang raket untuk melakukan <i>forehand drive</i> 2. Penjelasan metode latihan dengan metode jarak dua tahap 3. Melakukan <i>forehand drive</i> diawali dari garis <i>service</i> yang dilanjutkan ke garis <i>baseline</i> (jarak sebenarnya) <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi Latihan 	(4 set x 10 repetisi)	15 Menit	<p>Gambar Metode Latihan Jarak Dua Tahap:</p>  <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none">  : Arah laju bola dari pelatih  : Posisi pelatih berdiri  : Latihan tahap 1 dan 2  : Bola hasil pukulan
					15 Menit	

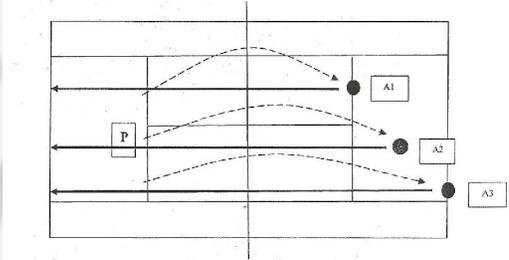
3.	V - VIII	Anak dapat melakukan <i>forehand drive</i> dengan gerak yang benar dan memperhatikan latihan <i>forehand drive</i> .	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 3x - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan metode latihan <i>forehand drive</i> dengan metode jarak dua tahap 2. Anak berdiri diawali dari garis <i>service</i> yang dilanjutkan ke garis <i>baseline</i> (jarak sebenarnya) dengan repetisi yang telah ditentukan dalam satu set. <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi latihan 	(6 set x 10 repetisi)	15 Menit	
4.	IX – XII	Anak dapat melakukan <i>forehand drive</i> dengan gerak yang benar dan memperhatikan latihan <i>forehand drive</i> .	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 3x - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan metode latihan <i>forehand drive</i> dengan metode jarak 	(7 set x 10 repetisi)	15 Menit	

			<p>dua tahap</p> <p>2. Anak berdiri diawali dari garis <i>service</i> yang dilanjutkan ke garis <i>baseline</i> (jarak sebenarnya) dengan repetisi yang telah ditentukan dalam satu set.</p> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi latihan 		15 Menit	
5.	XIII – XVI	Anak dapat melakukan <i>forehand drive</i> dengan gerak yang benar dan memperhatikan latihan <i>forehand drive</i> .	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 3x - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan metode latihan <i>forehand drive</i> dengan metode jarak dua tahap 2. Anak berdiri diawali dari garis <i>service</i> yang dilanjutkan ke garis <i>baseline</i> (jarak sebenarnya) dengan repetisi yang telah ditentukan dalam satu set. 	(8 set x 10 repetisi)	15 Menit	

			3. Penutup - Pendinginan - Evaluasi latihan		15 Menit	
6.	Tes Akhir	Mengetahui kemampuan pukulan <i>forehand drive</i> setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan.	Sampel melakukan tes kemampuan <i>forehand drive</i> dengan percobaan 3 buah bola. Tes <i>forehand drive</i> dilakukan sebanyak 10 kali pukulan.			



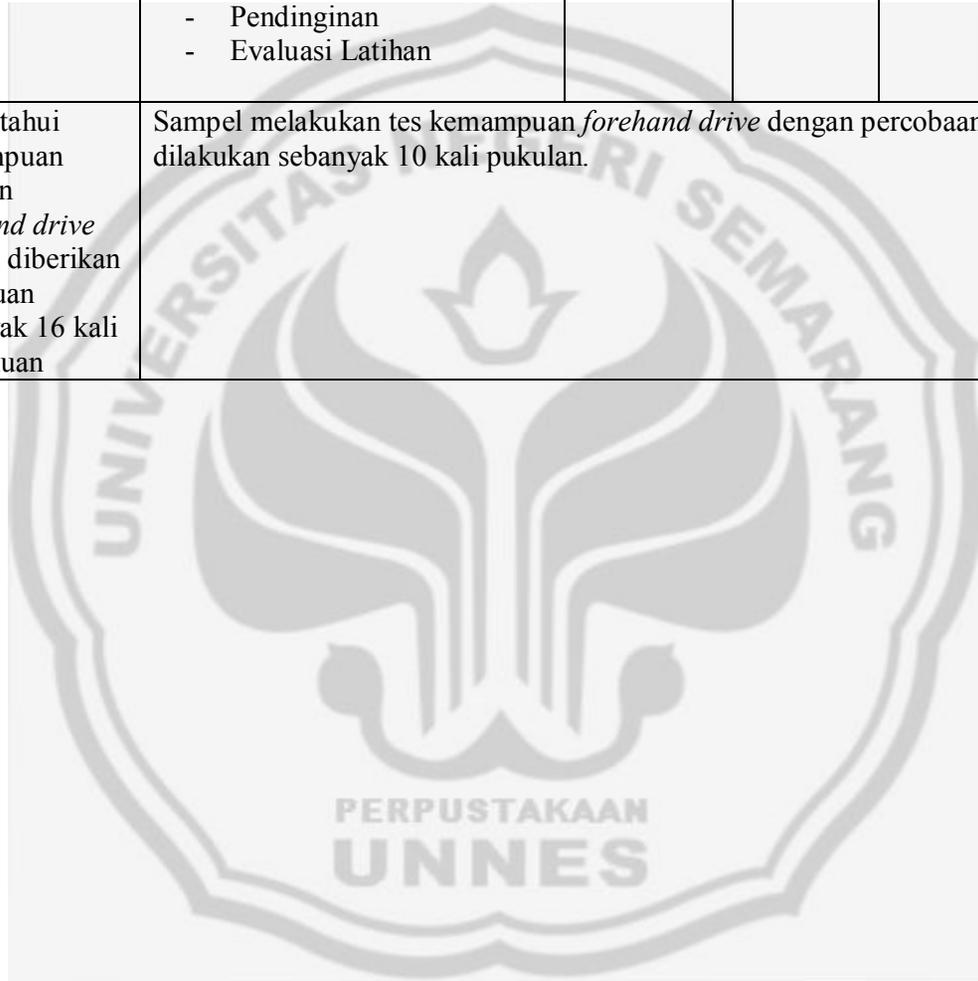
**PROGRAM LATIHAN
METODE JARAK TIGA TAHAP**

No.	Pertemuan	Tujuan	Program Latihan	Repetisi	Waktu	Keterangan
1.	Tes Awal	Mengetahui kemampuan awal melakukan <i>forehand drive</i>	Sampel melakukan tes kemampuan <i>forehand drive</i> dengan percobaan 3 buah bola. Tes <i>forehand drive</i> dilakukan sebanyak 10 kali pukulan.			
2.	I - IV	Anak dapat memperhatikan dan melakukan teknik <i>forehand drive</i>	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 3x - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjelasan cara memegang raket untuk melakukan <i>forehand drive</i> 2. Penjelasan metode latihan dengan metode jarak tiga tahap 3. Melakukan <i>forehand drive</i> diawali dari garis <i>service</i> yang dilanjutkan diantara garis <i>service</i> dan <i>baseline</i> kemudian berpindah ke garis <i>baseline</i> (jarak sebenarnya) 	(4 set x 10 repetisi)	15 Menit	<p>Gambar Metode Latihan Jarak Tiga Tahap:</p>  <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> — : Arah laju bola dari pelatih P : Posisi pelatih berdiri A1, A2, A3 : Latihan tahap 1, 2 dan 3 ← : Bola hasil pukulan

			<p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi latihan 		15 Menit	
3.	V - VIII	Anak dapat melakukan <i>forehand drive</i> dengan gerak yang benar dan memperhatikan latihan <i>forehand drive</i> .	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 3x - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan metode latihan <i>forehand drive</i> dengan metode jarak tiga tahap 2. Anak berdiri diawali dari garis <i>service</i> yang dilanjutkan diantara garis <i>service</i> dan <i>baseline</i> kemudian berpindah ke garis <i>baseline</i> dengan repetisi yang telah ditentukan dalam satu set <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi latihan 	(6 set x 10 repetisi)	15 Menit	
4.	IX – XII	Anak dapat melakukan <i>forehand drive</i> dengan gerak yang benar dan memperhatikan latihan <i>forehand</i>	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 3x - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan metode latihan <i>forehand drive</i> dengan 	(7 set x 10 repetisi)	15 Menit	

		<i>drive.</i>	<p>metode jarak tiga tahap</p> <p>2. Anak berdiri diawali dari garis <i>service</i> yang dilanjutkan diantara garis <i>service</i> dan <i>baseline</i> kemudian berpindah ke garis <i>baseline</i> dengan repetisi yang telah ditentukan dalam satu set</p> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi latihan 		15 Menit	
5.	XIII – XVI	Anak dapat melakukan <i>forehand drive</i> dengan gerak yang benar dan memperhatikan latihan <i>forehand drive.</i>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 3x - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti</p> <p>1. Melakukan metode latihan <i>forehand drive</i> dengan metode jarak tiga tahap</p> <p>2. Anak berdiri diawali dari garis <i>service</i> yang dilanjutkan diantara garis <i>service</i> dan <i>baseline</i> kemudian berpindah ke garis <i>baseline</i> dengan repetisi yang telah ditentukan dalam satu set</p>	(8 set x 10 repetisi)	15 Menit	

			c. Penutup - Pendinginan - Evaluasi Latihan		15 Menit	
6.	Tes Akhir	Mengetahui kemampuan pukulan <i>forehand drive</i> setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan	Sampel melakukan tes kemampuan <i>forehand drive</i> dengan percobaan 3 buah bola. Tes <i>forehand drive</i> dilakukan sebanyak 10 kali pukulan.			



Lampiran 12

PETUNJUK PELAKSANAAN TES *FOREHAND DRIVE*

Setelah mendapatkan penjelasan sampel menempatkan diri di tengah garis *baseline*. Pengumpan berdiri di sisi lapangan sebelah, diantara perpotongan garis *service* dan *center line*. Banyaknya bola yang harus dipukul berjumlah 13 kali yaitu untuk uji coba 3 kali, dan 10 kali untuk tes *forehand drive*. Berikut ini cara penilaian pelaksanaan tes.

Cara pengambilan nilai :

1. Anak dipanggil satu persatu menurut daftar nama yang telah disusun.
2. Setelah pencatat skor, pengumpan dan pengawas sasaran siap, maka sampel menempatkan diri untuk melakukan tes, dengan menempatkan diri di tengah garis *baseline*.
3. Sampel melakukan pukulan sebanyak 13 kali, dengan 3 kali untuk percobaan, kemudian 10 kali untuk tes *forehand drive*.
4. Apabila umpan menyangkut di net atau bola umpan jatuh jauh dari sampel, maka umpan bola diulang lagi.
5. Setiap kesalahan melakukan *forehand drive* sesuai dengan peraturan nilainya 0 atau bila bola keluar dari sasaran, sedangkan apabila bola masuk namun melewati tali pembatas maksimal untuk tinggi bola, maka nilai setengah dari nilai yang didapat.
6. Skor akhir adalah jumlah poin yang diperoleh dari 10 kali melakukan pukulan *forehand drive*.

Alat dan Perlengkapan Penelitian:

1. Lapangan Tenis
2. Bola Tenis
3. Raket Tenis
4. Net
5. Blangko Penelitian
6. Meteran
7. Alat Tulis
8. 5 angka sasaran.
9. Rafia (tali).
10. Lakban.



**DAFTAR NAMA DOSEN PEMBIMBING DAN
PETUGAS LAPANGAN**

NO	NAMA	JABATAN
1.	Sri Haryono, S.Pd, M.Or	Dosen Pembimbing I
2.	Drs. Sukirno, M.Pd	Dosen Pembimbing II
3.	Arif Praba Setya	Peneliti
4.	Ade Purnomo	Pengumpan (Feeder)
5.	Novi Ria Setyaning Nurdiana	Pencatat Hasil Tes
6.	Eka Ardiansah	Dokumentasi
7.	Desi Merauke	Pembantu umum

Lampiran 14


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

KEPUTUSAN
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 (Tambahkan 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 Kepeleatihan Olahraga (PKLO) tanggal, 12 April 2010

MEMUTUSKAN

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 : ARIF PRABA SETYA
 NIM : 6301407109
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

KEDUA : Pelaksanaan Tugas mulai tanggal penetapan Surat Keputusan ini sampai dengan Berakhirnya 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 semester 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 : 12 April 2010
 oleh DEKAN
 Pembantu Dekan Bidang Akademik,


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

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



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 : 146 / PKLO / IV / 2010 12 April 2010
Lampiran : -
Hal : **Usul Penetapan Pembimbing**

Yth. Dekan
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES
Kampus Sekaran Gunungpati
di
SEMARANG.

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 :

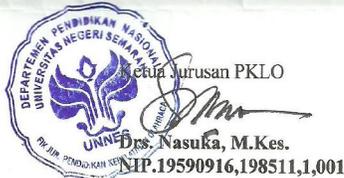
1. Nama : Sri Haryono, S.Pd, M.Or.
NIP : 19691113.199802.1.001
Pangkat/Golongan : Penata / III c
Jabatan : Lektor
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Tenis Lapangan.
Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Drs. Sukirno, M.Pd.
NIP : 130935358
Pangkat/Golongan : Penata / III c
Jabatan : Lektor
Mata Kuliah : Pendidikan Gerak Senam
Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :

- ✓ Nama : ARIF PRABA SETYA
NIM : 6301407109
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

TEMA : " *PENGEMBANGAN TEKNIK-TEKNIK TENIS LAPANGAN* "

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya.





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 : 2901/UN37.1.6 / PL / 2011
Hal : **Ijin Penelitian**

Yth Ketua Diklat Pandanaran Semarang
di
Kota Semarang.

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

Nama : ARIF PRABA SETYA
NIM : 6301407086.
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul : **“ PERBEDAAN HASIL LATIHAN FOREHAND DRIVE ANTARA METODE LATIHAN JARAK DUA TAHAP DAN TIGA TAHAP TERHADAP KEMAMPUAN PENEMPATAN FOREHAND DRIVE PETENIS PUTRA DIKLAT PANDANARAN SEMARANG TAHUN 2011. di Diklat Pandanaran Semarang.**

Atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.



Semarang, 21 Juni 2011

an, 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 16


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 Tennis PANDANARAN menerangkan bahwa, :

Nama : **ARIF PRABA SETYA**
NIM : 6301407109
Prodi/Semester : STRATA I PKLO/ VIII

Telah mengadakan penelitian pada Diklat tenis PANDANARAN Semarang dengan judul :

PERBEDAAN HASIL LATIHAN FOREHAND DRIVE ANTARA METODE LATIHAN JARAK DUA TAHAP DAN TIGA TAHAP TERHADAP KEMAMPUAN PENEMPATAN FOREHAND DRIVE PETENIS PEMULA PADA PETENIS CLUB DIKLAT TENIS PANDANARAN SEMARANG TAHUN 2011.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 21 Juli 2011
**DIKLAT TENIS PANDANARAN
SEMARANG**


HERI ARBIYAN
Pimpinan

DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar pelaksanaan tes *forehand drive* di Klub Diklat Pandanaran Semarang



Proses pengambilan data *forehand drive*



Foto bersama para petenis Klub Diklat Tenis Pandanaran Semarang