

EFEKTIFITAS LATIHAN SASARAN TERHADAP KEMAMPUAN *BACKHAND* TENIS LAPANGAN

Ikfan Nur Ardhiyansyah¹, Nurhidayat²

Email : a810170083@student.ums.ac.id¹, nur574@ums.ac.id²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan sasaran terhadap kemampuan backhand tenis lapangan pada mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis Lapangan Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan yaitu one groups pre-test – post-test design, desain penelitian yang terdapat adanya pre-test sebelum pemberian perlakuan dan post-test setelah pemberian perlakuan. Dalam penelitian ini untuk memperoleh kesimpulan ialah digunakan angka peningkatan antara pre-test dengan post-test yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas dari latihan yang telah dilakukan pada mahasiswa UKM Tenis Lapangan UMS. Maka dari itu didapatkan hasil dari angka rerata pretest sebesar 17.525 dan rerata posttest sebesar 20.150 mengalami peningkatan sebesar 2.625. Dengan itu dapat disimpulkan bahwa latihan Backhand dengan sasaran dapat meningkatkan kemampuan Backhand Mahasiswa UKM Tenis Lapangan UMS.

Kata Kunci: *Backhand*; Efektifitas Latihan Sasaran; Tenis Lapangan.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the target training method on the backhand ability of tennis courts in the Student Activity Unit (UKM) of Tennis Courts, University of Muhammadiyah Surakarta (UMS). This research method uses an experiment with a research design used, namely one groups pre-test - post-test design, a research design that contains a pre-test before giving treatment and a post-test after giving treatment. In this study, to obtain a conclusion, an increase in the number of pre-test and post-test was used which aims to determine the effectiveness of the exercises that have been carried out on UMS Tennis Field UKM students. Therefore, the results obtained from the pretest mean of 17,525 and the posttest mean of 20,150, an increase of 2,625. With that it can be concluded that backhand training with a target can improve the backhand ability of UMS Tennis UKM students.

Keywords: *Backhands*; *Target Training Effectiveness*; *Tennis Court*

A. Pendahuluan

Tenis Lapangan dahulu hanyalah sebuah permainan yang biasanya hanya dimainkan oleh para orang yang masih keturunan seorang bangsawan, dan anggota kelompok eksekutif atau kaum kelas atas, namun pada zaman sekarang masyarakat dari kelas menengah secara derajat ekonomi juga memainkan permainan tenis lapangan ini. Ada sejarawan yang berpendapat bahwa permainan tenis berasal dari permainan kuno yang dimainkan memukul bola dengan telapak tangan di Prancis pada abad ke 12, nama permainan tersebut adalah jeu de paume (Nurhidayat, 2020). Banyak di temui kasus bahwa pemain Tenis berkelas level

dunia sering sekali menjadi pemain profesional diusia muda padahal sebelumnya banyak yang merintis karir dari bawah atau dari level semi-profesional. Gelar an ajang tenis terbuka dimana para pemain yang levelnya pemain pro seringkali bersaing dengan pemain yang levelnya pemain amatir diperkirakan di mulai sekitar tahun 60-an. Peran dari pertelevisian juga sangat mempengaruhi dari perubahan permainan Tenis. Hal ini di dasari karena banyaknya atlet atau pemain yang bertambah dari turnamen kelas tenis yang sering muncul di media pertelevisian.

Menurut dari (Rex, 2013) permainan tenis merupakan permainan yang mengajarkan sebuah sopan santun, serta mental yang sangat positif dan dengan penghargaan terhadap aturan-aturan. Selanjutnya (Rex, 2013) juga mengatakan bahwa tenis memerlukan kecepatan kaki, kecepatan yang harus terkendali, stamina, antisipasi, ketepatan hati atau determinasi dan kecerdikan akal. Pada permainan tenis lapangan ini sendiri banyak hal yang harus di perhatikan agar bola tepat mengenai sasaran, pastinya hal ini sangat dapat sekali berpengaruh dari pukulan *backhand* sehingga kita juga harus paham betul teknik dasar dari pukulan *forehand* itu sendiri.. “groundstroke *forehand* mengarah kesamping tubuh dimana anda memegang raket sedangkan pukulan *groundstroke backhand* mengarah kesisi yang berlawanan” (Nurhidayat, 2012) *backhand* merupakan pukulan dasar kedua dalam bermain tenis. Dalam permainan tenis lapangan sedikit setengahnya dari seluruh pukulan adalah pukulan *backhand* dan pukulan ini adalah sebuah senjata simpanan yang sangat penting saat permainan. Maka Tujuan daripada latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat keterampilan maupun kinerja dari atlet, yang diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan daripada latihan. Disini tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu proses pembinaan, pelatih, dan guru mata pelajaran olahraga. Menurut (Sukadiyanto, 2011) “latihan ialah sebuah proses perubahan kearah lebih bagus konsisten, yaitu untuk meningkatkan fisik, kemampuan dari organ fungsional tubuh, dan kualitas dari pada yang dilatih”. Menurut (Irianto, 2002) bahwa latihan merupakan proses dari pelatihan yang dilakukan secara teratur, terencana, dengan pola sistem tertentu, metode yang berulang seperti gerakan yang semula sukar di ulang ulang., kurang koordinatif menjadi semakin mudah dan otomatis, sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dilakukan berulang kali. Metode Latihan dengan sasaran adalah suatu proses pukulan bola yang mengarahkan bola ke sebuah sasaran tertentu yang dimana dalam penelitian ini menggunakan sasaran matras dalam sebuah tahapan. Tahapan tersebut ialah dengan cara memukul bola yang telah di tentukan sampai batas jumlah bola. Dalam hal ini artinya bola di berikan pada suatu titik tertentu namun arah bola tetap pada sasaran. Pada dasarnya latihan dengan teknik ini mempunyai suatu tujuan selaku pengembangan serta pembuatan perilaku serta gerak lewat pengembangan motorik serta system persyarafan mengarah gerakan otomatis (Harsono, 2015).

Dari semua pukulan tenis, pukulan *backhand* adalah yang paling sulit. Karena pukulan ini akan melakukan banyak pukulan *backhand* dan karena itu bisa menjadi senjata rahasia yang sangat berguna. *backhand* adalah pukulan paling dasar kedua dalam tenis. *backhand* adalah ayunan yang mengayunkan sisi tubuh yang lain ke depan atau menggunakan bagian belakang raket untuk memukul bola dan telapak tangan anda membelakangi. Dalam permainan tenis lapangan sedikit setengahnya dari seluruh pukulan adalah pukulan *backhand*. dengan semua penjelasan para peneliti terdahulu maka dalam penelitian ini peneliti akan fokus pada salah satu teknik yang terdapat dalam olahraga *Tenis Lapangan*. Teknik yang dimaksud tersebut ialah *backhand* yang di yakini memberikan kontribusi secara langsung terhadap teknik dalam permainan *Tenis Lapangan*, yang dimana *backhand* menjadi salah satu teknik dasar yang harus paling dikuasai. Dengan hal lain pula peneliti juga ingin mengetahui sesuai penelitian rujukan ini yang di ambil yaitu pada penelitian (Hanafi, 2013) dan (Devi, 2013) yang dimana penelitian ini untuk mengetahui efektifitas latihan sasaran dengan target. Perbedaan dalam penelitian yang di ambil dari

penelitian relevan ialah pada tekniknya saja namu sama-sama ingin mengetahui seberapa besar efektifitas secara bersama-sama melalui variabel bebas yang di ambil terhadap variabel terikatnya. Maka dengan alasan tersebut dalam penlitian ini peneliti ingin mengetahui adanya efektifitas dari latihan sasaran terhadap kemampuan *backhand* pada mahasiswa UKM Tenis Lapangan UMS.

B. Metode

Penelitian ini di laksanakan di lapangan *Tenis Lapangan* Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jalan Gatak Pebelan, Kec. Kartosura, Kab. Sukoharjo, Jawa Tengah. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Agustus – 2 Oktober 2021 Pukul 15.30 WIB sampai selesai. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini ialah Mahasiswa UKM Tenis Lapangan Univeritas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 50 orang. Sedangkan sampel yang di gunakan berjumlah 20 mahasiswa putra dengan teknik pengambilan sampling *purposive sampling*. Dengan teknik pengukuran data dengan menggunakan instrumen tes yaitu *pre-test* sebelum dilakukan perlakuan. dan sesudah dilakukan perlakuan *post-test*. Dimana alat dan bahan yang di butuhkan pada tes *pre-test* backhand antara lain arena lapangan, bola, raket tenis, tongkat, rafia, meteran ukur, lakban dan alat tulis. Serta pengukuran tes kemampuan *backhand* dengan prosedur teknik yang sudah ditentukan. Untuk mengukur kemampuan *backhand* dilakukan tes backhand dari hewitt (Mulyono B, 2010). Metode yang di gunakan deskriptif kuantitatif dengan analisis studi Eksperimen. Dengan teknik analisis data menggunakan SPSS for windows 22.0.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

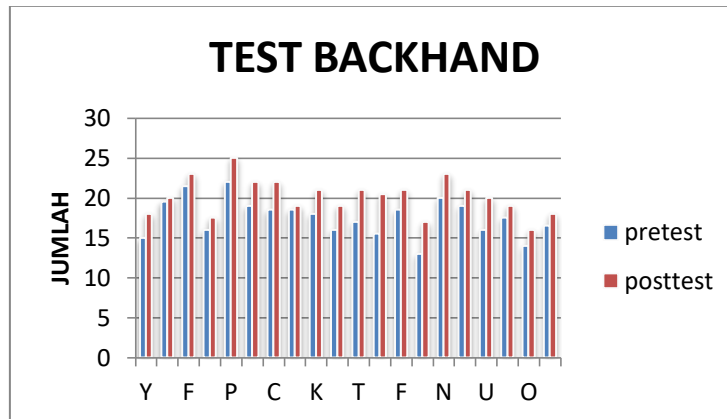
a. Analisis Deskriptif

Deskriptif Dengan menggambarkan hasil dari penelitian ini, pengolahan data dimaksudkan untuk memberikan gambaran umum tentang efektifitas latihan sasaran yang terhadap backhand pada Mahasiswa UKM Tenis Lapangan Universitas Muhammadiyah Surakarta Nilai disajikan setelah pengolahan data mentah menggunakan statistik deskriptif menggunakan aplikasi SPSS 22.0 dan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Data

Variabel			N	Mean	Median	SD	Max	Min
Kemampuan	Backhand	Pre	20	17.525	17.750	2.3757	22.0	13.0
Test								
Kemampuan	Backhand	Post	20	20.150	20.250	2.2601	25.0	16.0
Test								

Berdasarkan data tabel diatas dapat di dskripsikan dari tingkat kemampuan *backhand* pada saat *pretest* yaitu dengan rerata sebesar 17.525, nilai tengah 17.750, simpangan baku 2.3757. sedangkan skor tertinggi tertulis dengan angka 22.0 dan skor terendah 13.0. Sedangkan tingkat kemampuan *backhand* pada saat *posttest* yaitu dengan rerata sebesar 20.150, nilai tengah 20.250 , simpangan baku 2.2601. sedangkan skor tertinggi tertulis dengan angka 25.5 dan dari skor terendah sebesar 16.0. Dari hasil tes tersebut, akan dibuktikan dengan bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Tingkat Kemampuan Backhand

b. Normalitas Data

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini buat mengetahui normal tidaknya sesuatu distribusi suatu kelompok data, hingga pengujian normalitas memakai uji Shapiro- Wilk. Pada uji ini hendak menguji hipotesis ilustrasi berasal dari populasi yang berdistribusi normal, untuk menerima ataupun menolak hipotesis dengan menyamakan nilai signifikansi dengan 0, 05. kriteria menerima hipotesis bila nilai signifikansi lebih besar dari 0, 05, apabila tidak penuhi kriteria hingga hipotesis tidak berdistribusi normal ataupun ditolak, diperoleh hasil pada Tabel 2 di dasar ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

NO	Variabel	Asymp.Sigh	Kesimpulan
1	Pre-Test	0,958	Normal
2	Post-Test	0,966	Normal

Dapat dilihat dari tabel diatas P dari variabel yang lebih besar dari 0,05 maka dipastikan hipotesis yang menyatakan daripada sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal maka diterima Dari temuan tersebut maka data variabel dalam penelitian dapat di analisis menggunakan statistik parametrik.

c. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas adalah untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas *latihan sasaran* terhadap variabel terikatnya yaitu kemampuan *backhand* yang di lakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 22.0. Pada hipotesa menyatakan bahwa varians dari pada variabel memiliki kesamaan, unuk menerima atau menolak hipotesis dengan perbandingan dari nilai yang signifikan.dari nilai yang lebih dari 0,05. Hasil dari uji homongenitas sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Latihan <i>Backhand</i> Menggunakan Sasaran	0,060	Homogen

Hasil dari hasil perhitungan dapat diperoleh nilai yang signifikan $0,060 > 0,05$ artinya varians dari sampel diatas homogen, bisa dipastikan hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang sejenis sama atau diterima. Dengan ini demikian dapat disimpulkan bahwa varians populasi homogen.

d. Uji Hipotesis

Selanjutnya pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisa *paired sample t-Test*. Analisa data diatas digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan adalah adakah efek Penerapan Latihan *Backhand* dengan sasaran Terhadap peningkatan Kemampuan *Backhand* Mahasiswa UKM Tenis Lapangan UMS. Hasil daripada perhitungan statistik pada hipotesis penelitian di sajikan pada Tabel 4 di bawah ini :

Tabel 4. Hasil Uji t

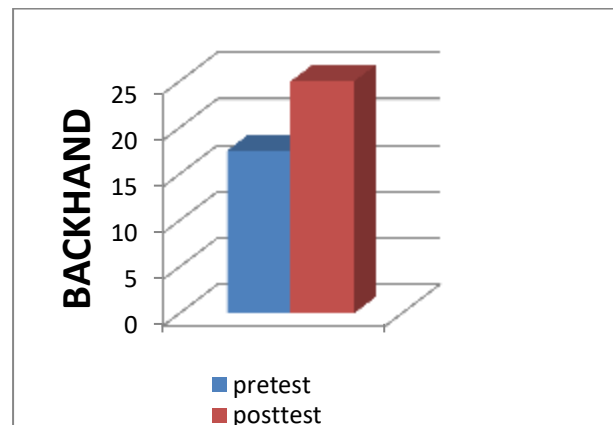
Variabel	Pre Test	Post Test	Sig.	Kesimpulan
Latihan <i>Backhand</i> Dengan Sasaran	17.525	20.150	0.001	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dari analisa statistik *paired samples t test* pada latihan sasaran memiliki nilai signifikansi $0.001 < 0.05$ hal ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh secara signifikan dari latihan *backhand* dengan sasaran terhadap peningkatan kemampuan *Backhand* Mahasiswa UKM Tenis Lapangan UMS. Jika dilihat dari angka rerata *pretest* sebesar 17.525 dan rerata *posttest* sebesar 20.150 mengalami peningkatan sebesar 2.625. Dengan itu dapat disimpulkan bahwa latihan *backhand* dengan sasaran meningkatkan kemampuan *Backhand* Mahasiswa UKM Tenis Lapangan UMS.

Pembahasan

Pukulan *backhand* memiliki kesamaan dengan memukul *forehand*, tetapi yang berbeda pada posisi pukulannya, jika *forehand* dipukul dengan bagian depan tangan atau front of the hand, sedangkan *backhand* dipukul dengan bagian belakang tangan atau back of the hand (Handono Murti, 2002). Sesuai dari penelitian yang sudah dihasilkan, dapat diketahui bahwa ada kontribusi dari latihan sasaran terhadap kemampuan *backhand* secara merata. Sesuai dengan hasil dari pengolahan data dan analisis terhadap 20 mahasiswa UKM Tenis Lapangan Universitas Muhammadiyah. Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *backhand* yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas memiliki pengaruh yang signifikan dari teknik *backhand* pada Mahasiswa UKM Tenis Lapangan UMS. Maka melalui hasil analisis statistik *paired samples ttest* dari latihan *backhand* dengan sasaran memiliki nilai signifikansi $0.001 < 0.05$ sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan Apabila dilihat dari angka rerata *pretest* sebesar 17.525 dan rerata *posttest* sebesar 20.150 mengalami peningkatan sebesar 2.625. dapat diperoleh kesimpulan bahwa latihan *backhand* dengan sasaran dapat meningkatkan kemampuan *backhand* pada Mahasiswa UKM Tenis Lapangan UMS dibandingkan sebelum diberikan latihan. Dengan hasil yang didapat sesuai dengan penelitian relevan yang di ambil yaitu pada penelitian (Brown, 2007) ; penelitian rujukan ini yang di ambil yaitu pada penelitian (Hanafi, 2013) yang dimana penelitian ini untuk mengetahui efektifitas latihan sasaran dengan target. Perbedaan dalam penelitian yang di ambil dari penelitian relevan ialah pada tekniknya saja namun sama-sama ingin mengetahui seberapa besar efektifitas secara bersama-sama melalui variabel bebas yang di ambil terhadap variabel terikatnya. Dilihat

dengan grafik perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dilihat dari hasil nilai rata-rata berikut:



Gambar 2. Grafik Tingkat Kemampuan Backhand

Maka disimpulkan berdasarkan penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan *Backhand* dengan sasaran dapat memberikan kontribusi secara maksimal terhadap peningkatan kemampun *backhand* pada Mahasiswa UKM Tenis Lapangan UMS. hasil yang telah didapatkan dari penelitian ini diharapkan semoga bisa menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih maopun secar langsung bagi mahasisiwa untuk bisa jadi bahan untuk evaluasi dan acuann untuk bisa lebih baik lagi kedepanya. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini juga hanya bersifat semntara, dimana mahasiswa ketika sudah berlatih dengan lebih baik lagi dan penyesuaian dengan hasil penelitain ini yang telah di dapat semoga diharapkan akan meningkat dan jauh lebih baik lagi dari segala bagian sektor dari model latihan maupun pencapai prestasinya kedepanya.

D. Simpulan

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan dengan sampel mahasiswa UKM Tenis Lapnagan Universitas Muhammdiyah Surakarta, dengan kategori laki-laki yang berjumlah 20 sampel mahasiswa, dan mengenai seberapa berapa besar efektifitas latihan sasaran, terhadap kemampuan *backhand*, dapat diperoleh kesimpulan didapatkan hasil dari angka rerata dari pre-test sebesar 17.525 serta rerata dari post-test sebesar 20.150 mengalami peningkatan sebesar 2.625. maka dari itu latihan *backhand* dengan sasaran memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *backhand* pada Mahasiswa UKM Tenis Lapangan UMS. Dari hasil penelitian diharapkan juga dapat menjadi dasar accuan bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan *backhand* pada permainan *tenis lapangan*.

Daftar Pustaka

- Alim, A. (2012). Pengaruh olahraga terprogram terhadap tekanan darah dan daya tahan kardiorespirasi pada atlet pelatda sleman cabang tenis lapangan. *Medikora*, (2).
- Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Kontribusi kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *backhand* tenis lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137-143.
- Alim, A. (2019). Teknik dan taktik bermain tenis lapangan. Mentari Jaya.

- Bintang, M. (2015). Tingkat Keterampilan Pukulan Forehand Dan Backhand Groundstroke Tenis Lapangan Siswi Sekolah Bantul Tenis Camp DIY. Jakarta: Erlangga.
- Brown, J. (2007). Tenis: Tingkat pemula, alih bahasa dari Tennis: Steps to success. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Devi, R. C. (2013). Tingkat Keterampilan Pukulan Forehand Dan Backhand Groundstroke Tenis Lapangan Siswa Sekolah Bantul Tenis Camp DIY. SSRN Electronic Journal
- Firdaus, K. (2011). Evaluasi program pembinaan olahraga tenis lapangan di Kota Padang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2).
- Hanafi, M. (2013). Pengaruh Perbedaan Latihan Forehand Drive Menggunakan Sasaran Depan Belakang Dan Kanan Kiri Terhadap Kemampuan Forehand Drive Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Putra Penjas Angkatan 2010 JPOK FKIP UNS Tahun 2012.
- Handono Murti. (2002). Tenis Sebagai Prestasi Dan Profesi. Tyas Biratno Pallal.
- Harsono, H. (2015). Periodisasi Program Pelatihan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Haryono, S. (2006). Permainan Tenis Lapangan. Semarang; FIK UNNES.
- Irianto. (2002). Dasar kepelatihan. Yogyakarta : FIK UNY.
- Mulyono B. (2010). Tes Dan Pengukuran Pendidikan Dan Jasmani Olahraga. UNS Press.
- Mashuri, H. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Tenis Lapangan PELTI Kota Palembang. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 4(1), 7-13.
- Ngatman, & Andriyanti, F. D. (2017). Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Yogyakarta: Fadilatama.
- Nurhidayat. (2012). Pengaruh, Perbedaan Latihan, Metode Sarana, Menggunakan Dan, Standar Koordinasi, Serta Kemampuan, Mata-tangan Terhadap Backhand, Groundstroke Lapangan, Tenis Keguruan, Fakultas Ilmu, dan keguruan , Universitas Sebelas Maret.
- Nurhidayat. (2020). Pembelajaran Tenis Lapangan (R. Ratlin I (ed.); 1st ed.). Muhammadiyah University Press.
- Rex, L. (2013). Fundamental tenis. Edisi ketiga, Semarang: Dahara Prize.
- Sugiono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan melatih fisik. Yogyakarta.
- Sukadiyanto, S. (2005). Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tenis Lapangan. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 1(2).
- Suryono, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan persepsi kinestetik terhadap keterampilan groundstrokes tenis lapangan pada siswa SD. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 220-231.
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2018). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 98-105.