

## PERBEDAAN LATIHAN *DRIVE* ARAH TETAP DAN ARAH BERUBAH TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN RALLY 3 MENIT PADA PETENIS PUTRA CLUB DIKLAT SEMARANG TAHUN 2009

**Husni Fahritsani**

Dosen Universitas PGRI Palembang

[hoeznie10@gmail.com](mailto:hoeznie10@gmail.com)

**Abstrak :** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan antara latihan *drive* arah tetap dan arah berubah terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada petenis putra klub diklat semarang tahun 2009 dan yang lebih baik antara latihan *drive* arah tetap dan arah berubah untuk kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada petenis putra klub diklat semarang tahun 2009. Populasi dalam penelitian ini menggunakan pemain tenis putra klub diklat semarang tahun 2009 sebanyak 20 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* metode penelitian dilakukan dengan *Matched Subject Design (MS)*. Data diperoleh dari hasil penelitian diolah menggunakan rumus *t-test* dengan rumus pendek dan menggunakan taraf signifikansi 5%. Perhitungan statistik dilakukan terhadap hasil tes akhir kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah melaksanakan program latihan sebanyak 16 kali latihan. Dari perhitungan statistik diperoleh nilai hitung sebesar 3,161 menunjukkan nilai yang lebih besar dari nilai *t*-tabel sebesar 2,262 yang di uji berdasarkan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (d.b) 9. Untuk perhitungan *mean* kelompok eksperimen adalah 22,6 dan perhitungan mean kelompok kontrol adalah 21,5. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada perbedaan yang berbeda antara latihan *drive* arah tetap dan arah berubah terhadap kemampuan *rally* 3 menit petenis putra klub diklat semarang tahun 2009. Dan antara latihan *drive* arah tetap lebih baik daripada latihan *drive* arah berubah terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada petenis putra klub diklat semarang. Penulis menyarankan dalam memberikan latihan *forehand drive* dan *backhand drive* pada petenis putra klub diklat semarang tahun 2009 agar menggunakan latihan *drive* arah tetap.

**Kata kunci :** *forehand, backhand, drive, rally*

**Abstract :** *The purpose of this study to determine the difference between the exercise drive towards fixed and direction changes with the ability to rally 3 minutes in tennis men's club training semarang 2009 and better between workouts drive towards fixed and the direction changed for the ability to rally 3 minutes at tennis player 's son semarang training club in 2009. The population in this study using men's tennis player semarang training club in 2009 as many as 20 people. Samples were taken by using total sampling method of the research conducted by Matched Subject Design (MS). Data obtained from the results were analyzed using t -test formula with short formula and using a significance level of 5 %. Statistical calculations performed on the test results the end of the experimental group and the control group after carrying out an exercise program as much as 16 times the exercise. Statistical calculations derived from the calculated value of 3.161 indicates a value greater than t-table value of 2.262 in the test is based on 5% significance level and degrees of freedom (db) 9. To calculate the mean of the experimental group was 22.6 and the mean calculation of the control group is 21.5. The conclusion from this study is there is a distinct difference between the exercise drive towards fixed and the direction of change in the ability of men's tennis rally 3 minutes Semarang training club in 2009. And between workouts drive direction anyway better than exercise drive direction change with the ability to rally 3 minutes at tennis training clubs semarang son . The author suggests in providing training forehand and backhand drive on the son of the club's players semarang training exercise in 2009 in order to use the drive towards fixed.*

**Keywords :** *forehand, backhand, drive, rally*

### PENDAHULUAN

Tenis adalah salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak di gemari semua lapisan masyarakat di dunia khususnya Indonesia, perkembangan ini disebabkan karena tenis merupakan jenis olahraga yang ideal untuk masyarakat, tenis dapat dimainkan oleh berbagai

kelompok usia, pria dan wanita secara tunggal, ganda ataupun ganda campuran. Seorang pemain

dituntut lebih baik dalam mempersiapkan diri dengan berlatih dengan keras apabila ingin mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut Rex Lardner (1996:8) menjelaskan bahwa “tenis merupakan suatu permainan yang memerlukan kecepatan kaki, kecepatan yang terkendali, stamina,antisipasi, ketepatan hati (*determination*) dan kecerdikan”. Agar dapat bermain tenis dengan baik, benar dan berprestasi di

tingkat daerah maupun tingkat nasional, maka diperlukan latihan yang benar, teratur, sabar, dan banyak mengikuti pertandingan-pertandingan. Untuk itu peran pelatih sangat diperlukan untuk membimbing dan mengarahkan agar petenis dapat mencapai prestasi tertinggi.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa banyak terjadi kesalahan dalam memukul bola yang seharusnya masuk dan dapat menghasilkan poin justru keluar dan menghasilkan poin bagi lawan. Hal seperti ini sering terjadi di lapangan dan disebabkan arah bola yang tidak tepat masuk dan tidak sesuai dengan keinginan pemukul. Penguasaan teknik pukulan dasar yang baik dan benar dapat mendukung kelangsungan hal semacam itu. Kondisi fisik akan baik, apabila komponen-komponen yang ada terpelihara dengan baik. Komponen kondisi fisik menurut M. Sajoto (2000:8-9) meliputi kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Dalam tenis khususnya terkait dengan model latihan, akan dibahas komponen kondisi fisik tentang kelincahan, koordinasi, keseimbangan ketepatan dan reaksi. Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam permainan tenis, peran serta seorang pelatih mempunyai arti yang sangat penting dalam merencanakan program latihan yang efektif. Pelatih yang baik harus mengerti dan memahami tentang kondisi atlet baik secara internal maupun eksternal. Pelatih juga harus dapat menjadi pendorong bagi atlet untuk perkembangan karir. Pelatih yang sesuai dengan standar PELTI harus mampu menyusun program latihan bagi atlet dan memilih serta menetapkan model atau bentuk latihan yang sesuai dengan maksud dan tujuan latihan yang akan dilakukan.

Identifikasi masalah sesuai dengan latar belakang masalah diatas adalah sebagai berikut : (1) kondisi fisik yang kurang baik bisa mempengaruhi kemampuan memukul bola pada permainan tenis lapangan, (2) anak masih kurang baik dalam melakukan kontrol bola permainan tenis lapangan, terutama pada saat melakukan *rally* panjang, (3) metode pelatihan yang tidak sesuai dengan arahan dari pelatih dapat menghambat perkembangan anak.

Studi sebelumnya yang dilakukan oleh rama (2008) melakukan penelitian pengaruh latihan *forehand drive* terhadap kemampuan penempatan

pukulan *drive*. Data dikumpulkan dari 20 anak. Hasil menunjukkan bahwa dengan adanya sasaran tetap memberikan hasil yang lebih baik. Tujuan penelitian : (1) Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *drive* arah tetap dan arah berubah untuk kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada Petenis Putra Klub Diklat Semarang tahun 2009. (2) Bila ditemukan ada perbedaan, maka akan dikaji lebih lanjut untuk mengetahui yang lebih baik antara latihan *drive* arah tetap dan arah berubah terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada Petenis Putra Klub Diklat Semarang tahun 2009.

Kontribusinya : (1) Pengembangan ilmu pengetahuan dan praktek ilmu kepelatihan tenis salah satunya dalam upaya meningkatkan penguasaan kemampuan *forehand drive* bagi para petenis putra klub Diklat Semarang. (2) Memberikan sumbangan informasi kepada para pelatih tenis junior Semarang mengenai model latihan yang lebih tepat antara latihan dengan sasaran tetap dan berpindah untuk meningkatkan kemampuan *rally* pada petenis khususnya di klub Diklat Semarang. (3) Meningkatkan bekal pengetahuan bagi peneliti, apabila kelak peneliti menjadi seorang pelatih atau sebagai tenaga ahli dibidang olahraga tenis.

## METODE PENELITIAN

Olahraga tenis lapangan seperti cabang olahraga yang lain mempunyai latar belakang dan tradisi yang juga mengajarkan sikap sopan santun dan sifat mental yang positif serta menjunjung tinggi aturan-aturan permainan. Proses dalam latihan terjadi perubahan, maka keberhasilan seorang pemain tenis banyak ditentukan oleh dirinya sendiri dalam berlatih. Untuk dapat bermain tenis yang baik dan berprestasi secara optimal, seorang pemain tenis harus dapat menguasai teknik dasar, memiliki kemampuan fisik prima, taktik serta mental bertanding. Penguasaan teknik dasar pukulan yang baik merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain tenis.

Tenis adalah cabang permainan yang dapat dimainkan oleh seorang maupun sepasang pemain yang saling berhadapan ke seberang net dengan ukuran panjang lapangan 23,77m dan lebarnya 10,97m serta dibatasi oleh net dengan tinggi 1,07m pada bagian tepinya dan 0,914m pada bagian

tengahnya. Untuk dapat dimainkan tenis dibutuhkan adanya raket dan bola yang dibungkus dengan bulu kempa dan terbuat dari karet yang berisi udara dengan tekanan tertentu. Dalam suatu permainan yang sifatnya bertanding, tujuan utama dalam permainan itu adalah memukul bola sejauh-jauhnya (dimana bola masuk lapangan), sehingga lawan tidak dapat menjangkau bola itu atau lawan dapat mengembalikan bola itu, bolanya menyangkut net atau keluar lapangan. Setiap pemain dapat membuat angka (*point*) dari penyerangan dan atau dari permainan bertahan dalam usaha membuat *point*, atau memaksa lawan kehilangan angka sendiri pada setiap *game*, set dan pertandingan itu. (Sumarsono M., 1994:10)

Dari pernyataan diatas kita dapat melihat bahwa dalam permainan tenis, seorang pemain harus dapat membuat lawan kehilangan angka dengan pukulan-pukulan yang dimilikinya, yaitu pukulan-pukulan yang baik dan terarah pada tempat-tempat yang bolanya sulit dijangkau oleh lawan. Untuk mendapatkan pukulan-pukulan yang baik dan terarah diperlukan teknik-teknik pukulan yang benar.

Seorang atlet yang baik harus dapat mengerti, memahami dan melaksanakan apa yang diinginkan dari seorang pelatih serta harus mandiri dan mengerti apa yang dibutuhkan untuk diri sendiri dalam kaitan dengan pengembangan prestasi yang optimal dan konsisten. Berbicara prestasi, Yudoprasetyo (1981:7) mengatakan bahwa untuk meningkatkan prestasi dibutuhkan: 1) *Analyst* yaitu orang yang mampu dalam penilaian kemampuan seorang atlet, mengetahui mengapa kemampuan tak dapat meningkatkan dan menganalisa mengapa seorang atlet kalah. 2) *Coach* yaitu seorang pembina atlet, yang menurut pendapat *analyst* sudah memenuhi syarat atau ketentuan untuk membina. 3) Instruktur yaitu seorang guru tenis dan sekaligus memahami teknik secara mendalam dan dapat memperagakan. 4) *Praktiser* yaitu seorang pelatih melatih seseorang menerima pelajaran yang diterima dari seorang guru tenis. Ada pelatih untuk orang yang baru belajar, untuk pemula atau mereka yang sudah dapat bermain maupun kelas atas.

Menurut Yudoprasetyo menjelaskan sebagai berikut, "Pukulan-pukulan dalam permainan tenis digolongkan dalam tiga golongan yaitu : *Groundstroke*, *Volley* dan *Overhead*

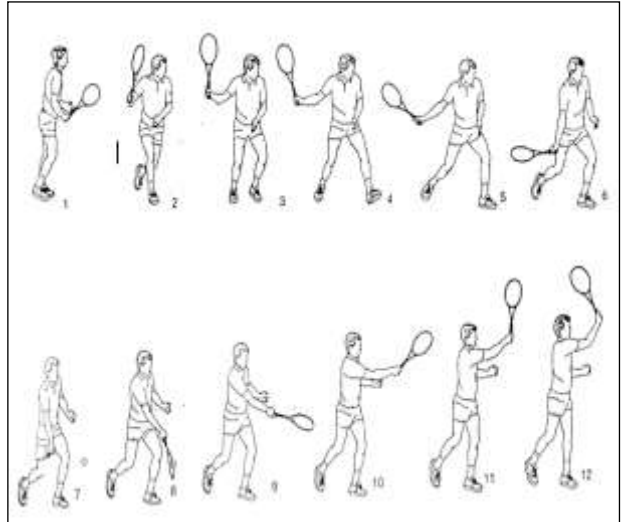
*Stroke*". ( 1981 : 43 ). Pukulan yang disebut *drive* termasuk golongan *groundstrokes*. *Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola yang telah menyentuh tanah atau lapangan. *Drive* yang dilakukan terhadap bola disamping kiri pemain yang melakukan pukulan dengan tangan kanan disebut *backhand drive*, dan *drive* dilakukan terhadap bola disamping kanan pemain tersebut *forehand drive* pukulan tersebut merupakan pukulan (*strokes*) yang terpenting dalam permainan tenis. *Drive* adalah dasar pukulan bagi para pemain yang dalam permainan mereka, mengambil tempat disekitar garis belakang (*baseline*) untuk mempersiapkan serangan.(Yudhoprasetyo, 1981:59-60). Bey Magethi (1990:56-57) bahwa latihan *groundstrokes* dapat dipraktekkan secara berpasangan, yaitu : *Rally* dengan partner anda dan cobalah untuk mempertahankan bola tetap dalam arah dua *forehand* pada kotak *servis* dan kemudian ulangi dengan pukulan *backhand*. Cobalah untuk memukul bola sehingga melewati kotak *servis* tapi masih dengan arah diagonal lapangan. Lakukan gerakan kembali ke pusat lapangan setelah melakukan tiap tembakan. Lakukan pukulan lurus bergantian, satu pemain memukul dengan *forehand* pada garis samping dan yang lain dengan *backhand*. Sedangkan Robert Scharff (1981 : 58) menyatakan bahwa pukulan *backhand* dapat digabungkan dengan *forehand*. Anda berdiri satu kaki dibelakang garis *base-line* dengan memukul bola yang disampaikan atau dijatuhkan melampaui net. Bola itu bisa diarahkan ke sebelah *forehand* dan *backhand*. Pukulan itu terus menerus mondar mandir lewat net dengan *forehand* dan *backhand* berganti-ganti.

Dalam permainan tenis lapangan ada 4 teknik pukulan dasar yang harus dikuasai oleh pemain yaitu *serve*, *forehand drive*, *backhand drive* dan *volley*." (Schraff, 1981 : 24). Menurut Bey Magethi (1999: 31) mengatakan bahwa "apapun tingkatan permainan anda, ada beberapa prinsip dasar yang harus anda kuasai dalam bermain tenis". Teknik pukulan yang bagus didasarkan pada memukul pada tempat dan waktu yang tepat. Tetapi yang penting anda harus berada dalam keseimbangan yang baik, bergerak dengan baik kearah bola, dan mengerti dimana bola dan raket akan bertemu dan membuat titik pertemuan (titik kontak) sehingga anda dapat menghasilkan pukulan

yang keras dan terarah. Pukulan *forehand drive* adalah suatu pukulan yang dilakukan untuk mengenai bola yang datang di sebelah kanan seorang pemain dan di sebelah kiri pemain yang kidal (Scharff, 1981:148). Pukulan *backhand drive* adalah pukulan yang dilakukan dan rakret di muka badan. Tiap pukulan pada sisi kiri dari pemain yang memakai tangan kanan atau pada sisi kanan pemain kidal (Scharff, 1981:146). Menurut Jim Brown dalam bukunya "Tenis Tingkat Pemula" *backhand drive* adalah pukulan yang dilakukan oleh pemain tangan kanan dengan lengan menyilang di depan tubuh kearah kiri; pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal dengan lengan menyilang didepan tubuh kearah kanan (2002 : XI)

Yang dimaksud dengan *groundstroke* adalah *strokes* (pukulan) terhadap bola yang telah jatuh diatas tanah (lapangan). Salah satu *groundstrokes* adalah yang disebut *drive*. Demikian bola yang di *drive* mengandung maksud-maksud ; dijuruskan atau diarahkan, dipukul dengan keras. Salah satu *groundstrokes* yang disebut *drive*, memang dalam garis besarnya terdiri dari 3 gerakan yang tidak terputus-putus, melainkan menjadi satu gerakan yang serasi yakni : (a) Gerak lengan ke belakang, disebut *back swing*, (b) Gerak lengan dari belakang badan ke muka untuk memukul bola, disebut *forward swing*, (c) *Forward swing* yang dengan sengaja harus dilanjutkan. Gerak lengan ini disebut *followthrough*. Harap dipahami bahwa *followthrough* bukan saja lanjutan dari *forward swing*, melainkan suatu gerakan yang harus dilakukan setelah *forward swing* selesai, atau setelah bola ditubruk oleh raket. (Yudoprasetyo, 1981:40-41). *Drive* adalah satu-satunya pukulan (*stroke*) yang penting, baik untuk menyerang, maupun untuk bertahan. Sebab itu, orang yang belajar tenis, pertama-tama harus belajar melaksanakan *drive* dan selanjutnya berusaha keras untuk menguasai *drive* dengan cara berlatih rajin dan tekun. Dengan belajar menguasai *drive*, orang belajar dan berusaha meletakkan dasar pukulan (bukan pukulan dasar), yang kokoh dan atas dasar yang kokoh itu, pukulan-pukulan yang lain dibangun. (Yudoprasetyo, 1981:59-60). Untuk mendapatkan hasil pukulan *forehand* yang benar dibutuhkan teknik pukulan *forehand* yang benar pula. *Forehand* taraf dasar dapat dibagi menjadi lima macam bagian, yaitu 1) Sikap Berdiri (*Ready*

*Position*), 2) Ayunan Belakang (*Back Swing*), 3) Ayunan Depan (*Foreward Swing*), 4) Perkenaan Raket Dengan Bola (*Impact*), 5) Gerakan Lanjutan (*Follow Trough*) (Scharff, 1981:23)



**Gambar 1. Rangkaian gerakan *forehand drive***

Banyak yang perlu dibicarakan tentang latihan yang benar. Latihan yang baik membuat seorang petenis yang biasa-biasa saja menjadi petenis yang baik dan petenis yang hebat. Latihan yang baik dan benar, dapat mempercepat kemajuan serta membantu anda memperbesar kekuatan dan daya tubuh, juga membangun rasa percaya diri terhadap *stroke-stroke* anda. Latihan yang baik merupakan cara tercepat, dan kadang-kadang merupakan satu-satunya cara untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan anda. (Rex Lardner, 1994:143). Menurut Sumarsono M, (1994:10) dinyatakan bahwa dalam permainan tenis setiap pemain berusaha memainkan bola dengan tidak berbuat kesalahan memukul atau melakukan *rally* selama-lamanya (latihan konsistensi). Dalam latihan *groundstroke* yaitu *forehand drive* dan *backhand drive* dapat dipraktekkan secara berpasangan berupa *rally* dengan partner (kawan) latihan. Latihan yang berupa *drive* ini dapat dilakukan dengan arah tetap, yaitu *forehand drive crosscourt*, *backhand drive crosscourt*, *forehand drive straight* dan *backhand drive straight*. Selain itu dapat pula dilakukan dengan arah yang berubah-ubah untuk *forehand drive crosscourt*, *backhand drive crosscourt*, *forehand drive straight*, dan *backhand drive straight*. Menurut Bey Magethi, yang dimaksud

*rally* adalah serangkaian pukulan yang terdiri dari suatu permainan, biasanya digunakan untuk mencari celah-celah atau kelemahan lawan atau untuk menguras stamina lawan.(1990:15). Untuk tiruan kompetisi yang lebih realistis anda harus memilih seorang partner bermain yang kemampuannya hampir sama dan lakukan latihan bersamanya. Pada mulanya, pukul bolanya secara bergantian dan semakin lama *rally*nya semakin baik efeknya.(Rex Lardner, 1994:146)

Di dalam suatu penelitian, metodologi penelitian merupakan hal yang sangat penting. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pengambilan langkah-langkah dalam metodologi penelitian. Seperti yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi bahwa : “Metodologi penelitian sebagaimana yang kita kenal sekarang, memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya.”(1993:4). Perlu diketahui bahwa baik pada tes awal atau tes untuk *matching*, pemberian perlakuan atau latihan dan tes akhir dilakukan secara berpasangan, sehingga subyek yang dilatih merupakan pasangan-pasangan yang telah ditentukan sebelumnya. Jadi hasil yang dicapai oleh subyek dipengaruhi oleh subyek yang lain (pasangannya), sedangkan nilai (skor) yang di dapat subyek merupakan hasil dari jumlah pukulan kedua subyek (pasangan) dikurangi jumlah kesalahan masing-masing subyek. Sehingga nilai merupakan nilai pukulan-pukulan yang benar dalam *rally*. Tes akhir dari kedua kelompok dilaksanakan sama dengan tes yang digunakan untuk tes awal, yaitu dengan menggunakan *Kemp-Vincent Tes*. Hasil tes akhir antara dua kelompok dibandingkan menggunakan metode statistik, dengan teknik pengolahan data. Untuk melakukan tes akhir ini setiap subyek melakukan sesuai dengan pasangannya saat latihan. Populasi dalam penelitian ini adalah para Petenis Putra Klub Diklat Semarang tahun 2009 berjumlah 20 orang. Dengan demikian penelitain ini menggunakan teknik *total sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 20 Petenis Putra Klub Diklat Semarang tahun 2009

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik

eksperimen adalah metode yang memberikan dan menggunakan sutau gejala yang disebut latihan atau percobaan. Dengan adanya latihan tersebut akan terikat adanya hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Sutrisno Hadi (1987: 89) menyatakan bahwa salah satu tugas yang penting dalam riset ilmiah adalah penetapan ada tidaknya hubungan sebab akibat antar fenomena dan membuat hukum tentang hubungan sebab akibat. Metode eksperimen adalah metode yang paling jitu untuk meneliti hubungan sebab akibat tersebut. Untuk menyamakan atau 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 AB- BA, A disebut kelompok eksperimen dan B disebut kelompok kontrol, maka terbentuk 2 kelompok yang mempunyai tingkat kemampuan yang seimbang. Hal ini dapat dilihat dari *mean* dari kedua kelompok tersebut yang sama atau hampir sama Sedangkan untuk menentukan latihan yang diberikan pada setiap kelompok di dasarkan atas hasil analisis yang peneliti uraikan yaitu perbedaan latihan *drive* arah tetap dan arah berubah terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit. Untuk kelompok A memperoleh perlakuan *drive* arah tetap dan kelompok B *drive* arah berubah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pola *M-S (Matched by Subjects Design)*, yakni eksperimen yang menggunakan dua kelompok orang coba yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang sudah disetarakan kemampuan subyek demi subyek sebelum eksperimen dilakukan. Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi. (Suharsimi Arikunto, 1993:89). Variabel disini mempunyai pengertian suatu gejala yang bervariasi yang menjadi titik perhatian sutau penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah : variabel terikat, Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kemampuan *rally* 3 menit dalam permainan tenis lapangan. Sedangkan variabel bebas, Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah latihan *drive* arah tetap dan latihan *drive* arah berubah. Instrumen penelitian ada dua macam yaitu instrumen tes menggunakan tes *rally* 3 menit dimodifikasi hanya dengan pukulan *forehand* dan instrumen perlakuan dengan *forehand drive* arah tetap untuk kelompok eksperimen 1 dan yang arah

berubah untuk kelompok eksperimen 2. Latihan dilakukan tiga kali seminggu selama 16 kali pertemuan, diawali dan diakhiri dengan *rally* 3 menit..

Cara atau metode dalam melatih merupakan faktor yang penting dalam peningkatan keterampilan. Berlatih dengan metode yang terencana akan lebih baik hasilnya daripada tanpa metode. Berdasarkan teori-teori dari sumber-sumber umum, maka dapat diterangkan kerangka pemikiran sebagai berikut : (1) Untuk dapat menghasilkan pukulan *forehand* dan *backhand* yang baik, efektif dan efisien sangat bijaksana apabila mempelajari metode-metode latihan dalam meningkatkan kemampuan *rally* sepanjang mungkin yang mana sangat dibutuhkan dalam permainan tenis lapangan. (2) Dalam pelaksanaan metode latihan *rally forehand drive* dan *backhand drive* berpasangan diatas, mempunyai kelebihan dan kelemahan pula

Menurut Sutrisno Hadi, hipotesis adalah :”Pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya” (1994: 257). Menurut Suharsimi Arikunto, hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (1996: 67). Sesuai keterangan di atas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan anggapan atau dugaan sementara atau jawaban sementara terhadap permasalahan yang ada dalam penelitian, yang masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui perhitungan statistik dari data yang diperoleh. Untuk menguji hipotesis penelitian data yang diperoleh dari tes akhir latihan *drive* dengan arah tetap dan berubah terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit yang terkumpul kemudian dianalisis dengan metode statistik. Untuk menyelidiki signifikansi, selisih perbedaan mean dari sampel-sampel yang berbeda *korelasi* digunakan rumus *t-tes*. Ada dua rumus *t-tes* yang digunakan dalam statistik, yaitu rumus panjang dan rumus pendek. Dalam hal ini menggunakan rumus pendek karena lebih ringkas. Lebih mudah dan hasilnya sama dengan rumus panjang, dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan N-1. Berdasarkan landasan teori yang dijelaskan tersebut, maka peneliti menghipotesis bahwa : (1) Ada perbedaan latihan antara *drive* arah tetap dan arah berubah terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada Petenis Putra Klub

Diklat Semarang tahun 2009. (2) Latihan *drive* arah tetap lebih baik dibandingkan dengan latihan *drive* arah berubah terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit dalam tenis lapangan pada Petenis Putra Klub Diklat Semarang tahun 2009.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari tes akhir dianalisis dengan metode statistik, yakni dengan teknik analisis data *t-test*. *T-test* digunakan dengan eksperimen-eksperimen yang menggunakan sampel-sampel yang berkorelasi, yaitu sampel-sampel yang sudah disamakan (di-*matched*) salah satu variabelnya.” (Sutrisno Hadi, 1993 : 276). Statistik dengan t-tes rumus pendek terhadap hasil tes akhir diperoleh nilai t-hitung sebesar 3,161. Setelah dicari nilai dalam tabel dengan taraf signifikansi 0,5 dan derajat kebebasan (d.b) sebesar 9, diperoleh nilai t-tabel sebesar 2,262. Dengan demikian diketahui bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada nilai t tabel yaitu  $3,161 > 2,262$ , maka hipotesis yang menyatakan ”ada perbedaan hasil antara latihan *drive* arah tetap dan arah berubah terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada petenis putera klub Diklat Semarang Tahun 2009, diterima”.

Selanjutnya hasil uji beda mean yang diperoleh dari kedua kelompok, diketahui bahwa mean kelompok eksperimen 1 lebih besar daripada mean kelompok eksperimen 2 atau  $22,6 > 21,5$  sehingga dapat dikatakan bahwa kelompok eksperimen 1 lebih baik daripada kelompok eksperimen 2, berarti latihan *drive* arah tetap terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit memberikan hasil lebih baik dari pada latihan *drive* arah berubah terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada petenis klub Diklat Semarang tahun 2009.

Permasalahan yang muncul merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi dampak dalam belajar motorik. Kemampuan belajar motorik dipengaruhi banyak hal, namun yang ingin peneliti angkat ke permukaan adalah isu tentang proses latihan yaitu hasil belajar yang terjadi secara terus-menerus menimbulkan kegiatan tersebut melekat dalam memori seorang anak dan akan menjadi suatu kebiasaan (Rusli Lutan, 1988:104). Rangsangan diterima oleh sampel berupa instruksi-instruksi latihan dan dalam tugas gerak, kemudian diorganisir

dalam bentuk kegiatan latihan syaraf dan otak, dan rangsangan tersebut disimpan dalam memori otak. Sehingga bila dalam kegiatan dimana anak tersebut merespon suatu tindakan, maka memori yang telah tersimpan tersebut diterjemahkan dalam suatu bentuk gerakan atau tindakan. Hal ini menunjukkan bahwa teori belajar berkaitan dengan memori. Kata memori mengacu pada ingatan dan tiruan yang beruntun dari suatu informasi. Sebenarnya ini tidak lebih dari sekedar nama yang digunakan untuk menunjukkan bahwa orang memanggil kembali informasi yang telah didapat. Memori secara umum diukur dengan tes ingatan atau pengakuan dan bukti-bukti tiruan atau perwujudan, sementara memori berkaitan dengan *retention*, sedangkan *retention* dipengaruhi oleh *forgetting*, dan *forgetting* dipengaruhi oleh *decay* atau *interference*. Teori *decay* beranggapan bahwa lupa terjadi sebagai akibat dari gangguan pembelajaran tugas-tugas lain, sedangkan pernyataan dari teori *interference* adalah perjalanan waktu menyebabkan semakin melemahnya catatan memori.

Latihan *drive* dengan arah tetap adalah suatu proses pukulan mengarahkan bola kesatu sasaran tertentu pada satu tahap, dengan kata lain dengan latihan arah tetap adalah mempunyai tugas gerak yang tidak banyak berubah seperti menerima mengontrol bola, mengarahkan pada satu sasaran dengan sedikit gerakan, maka *decay* atau kerusakan menjadi semakin kecil atau rendah, *forgetting* juga menjadi semakin kecil atau rendah, dengan demikian *retention* sebaliknya menjadi semakin tinggi atau meningkat.

Latihan *drive* arah berubah adalah suatu proses pukulan mengarahkan bola ke sasaran secara berpindah yaitu dari sasaran yang satu ke sasaran yang lainnya dalam satu tahap, dengan kata lain latihan *drive* dengan sasaran berubah memiliki tugas gerak yang lebih banyak, yaitu menerima, mengontrol, mengarahkan dan ditunjang gerakan *footwork*, dengan demikian ini berarti *decay* atau kerusakannya akan menjadi semakin besar atau tinggi, *forgetting* akan menjadi semakin besar, dengan demikian *retention* akan menjadi semakin kecil atau menurun

Ada faktor yang menyebabkan perbedaan antara latihan *rally forehand drive* dan *backhand drive* berpasangan menggunakan *drive cross* dan *straight* bergantian terhadap hasil latihan *rally*

*forehand drive* dan *backhand drive* berpasangan pada petenis putra Klub Diklat Semarang tahun 2009. Pada latihan *rally forehand drive* dan *backhand drive* berpasangan menggunakan *drive cross* dan *straight* tetap seorang pemain tenis dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan baik arah maupun jenisnya tetap, sehingga untuk pukulan-pukulan selanjutnya dapat dilakukan dengan pukulan-pukulan yang baik dan benar, dengan demikian penguasaan pukulan tersebut yaitu *forehand* dan pukulan *backhand* yang dilakukan dengan cara *rally* lebih baik. Sedangkan pada latihan *rally forehand drive* dan *backhand drive* berpasangan menggunakan *drive cross* dan *straight* bergantian seorang pemain tenis lebih sulit untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan karena pukulan-pukulan yang dilakukan tidak tetap, yaitu berganti-ganti dari pukulan *forehand* ke pukulan *backhand* atau sebaliknya dan juga dari arah menyilang lapangan arah lurus pada lapangan atau sebaliknya akibatnya penguasaan pukulan-pukulan yang baik dan benar tersebut lebih sulit

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tersebut diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Ada perbedaan antara latihan *drive* arah tetap dan arah berubah untuk kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada petenis putra Klub Diklat Semarang tahun 2009. (2) Latihan *drive* arah tetap lebih baik dari pada latihan *drive* arah berubah untuk kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada petenis putra Klub Diklat Semarang tahun 2009. Pekerjaan di masa yang akan datang bagi peneliti lain sebaiknya dalam memberikan latihan *forehand drive* dan *backhand drive* untuk para petenis tingkat lanjutan Klub Diklat Semarang disarankan agar menggunakan metode latihan *drive* arah tetap setelah menguasai pukulan-pukulan tersebut, baru diberikan latihan *drive* arah berubah-ubah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Baron's. 2000. *Tenis Course Techniques and Tactic Vol.I*. Hongkong : Baron's Education Series
- Brown, Jim. 2002. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Methodology Research*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Statistik II*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hadi, Sutrisno. 1994. *Methodology Research*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Lardner, Rex. 1996. *Tenis Dasar Tennis Strategi dan Teknik yang Akurat*. Semarang : Dahara Prize.
- Lardner, Rex. 1994. *Teknik Belajar Tennis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik : Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dirjen Dikti- Depdikbud.
- Magethi, Bay. 1990. *Tenis Para Bintang*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
- Magethi, Bay. 1999. *Tenis Para Bintang*. Bandung: Aksara Bandung.
- Rama Adi Wijoyo, 2008. *Perbedaan Hasil Latihan Forehand Drive Dengan Sasaran Tetap Dan Berpindah Terhadap Kemampuan Penempatan Forehand Drive Pada Petenis Tingkat Lanjutan Putera Klub Tennis Yuniior Temanggung Tahun 2008*. (Skripsi). Semarang : Jurusan PKLO FIK UNNES.
- Sajoto, M. 2000. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahana Prinze.
- Scharff, Robert. 1981. *Bimbingan Main Tennis Cepat dan Mudah*. Jakarta : Mutiara.
- Sumarsono, M. 1994. *Materi Khusus Instruktur Tennis Pelti*. Jakarta : PELTI.
- Yudoprasetyo. 1981. *Belajar Tennis Jilid 2*. Jakarta : Bhratara Karya Aksara.