**PENGARUH LATIHAN PUKULAN *FOREHAND VOLLEY* SASARAN TETAP DAN *FOREHAND VOLLEY* SASARAN BERPINDAH**

**TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN FOREHAND**

**VOLLEY ATLIT TENIS LAPANGAN LOMBOK TIMUR**

**KU 12/15 TAHUN 2023**

*THE EFFECT OF FIXED TARGET FOREHAND VOLLEY EXERCISE AND MOVING TARGET FOREHAND VOLLEYON FOREHAND ABILITYEAST LOMBOK*

*TENNIS COURT VOLLEYKU 12/15 YEAR 2023*

**1Intan Primayanti.**  Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat UNDIKMA. *Email:* [intanprimayanti@undikma.ac.id](mailto:intanprimayanti@undikma.ac.id)

# ABSTRAK

**Kata kunci** : ***Foreheand* *Volley*, Sasaran tetap, Berpindah, Tenis Lapangan,**

Pukulan *volley* sering kali kurang diperhatikan oleh para pelatih, dilihat dari tingkat konsistensi bola yang mengenai sasaran, arah bola kecepatan maupun variasi dalam melakukan tehnik *forhand* *volley* pada atlet tenis lapangan Lombok Timur KU 12-15. Menurut pelatih yang menangani di Lombok Timur tersebut menceritakan bahwa jarang dilakukan proses berlatih khusus pada teknik *forhand* *volley* dikarenakan lebih mendahulukan latihan pukulan *drive* daripada *volley.* Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *forehand volley* dengan sasaran tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis lapangan Lombok Timur KU 12-15. (2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *volley* dengan sasaran berpindah terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis lapangan Lombok Timur KU 12-15. Rancangan penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan penelitian *one grup pretest dan posttest* *dsigen.* Penelitian ini menggunakan studi populasi di karenakan seluruh jumlah populasi akan di jadikan sampel sebanyak 12 atlet. Instrument tes untuk mengukur kemampuan *forehand volley,* mengunakan tes *forehand volley* dengan kesempatan memukul dengan tehnik *forehand volley* sebanyak 10 bola. Analisis data menggunakan analisis statistik uji t-test. Hasil penelitaian nilai t-hitung kelompok latihan *forehand volley* dengan sasaran tetap sebesar 3,294 dimana nilai t-hitung lebih besar daripada nilai t-tabel sebesar 1,895 pada traf signifikan 5% dengan derajat kebebasan (df) N-1=5. Nilai t-hitung kelompok latihan *forehand volley* dengan sasaran berpindah sebesar 2,743 dimana nilai t-hitung lebih besar daripada nilai t-tabel sebesar 1,895 pada traf signifikan 5% dengan derajat kebebasan (df) N-1=5. Kesimpulan penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh hasil latihan pukulan *forehand volley* dengan sasaran tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis lapangan Lombok Timur KU 12/15 (2) Ada pengaruh hasil latihan pukulan *forehand volley* dengan sasaran berpindah terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis lapangan Lombok Timur KU 12-15.

# *ABSTRACT*

***Keywords : Foreheand Volley, Fixed Target, Moving, Tennis Court,***

*The volley is often overlooked by the coaches, usually the drive takes precedence over the volley. Judging from the level of consistency of the ball hitting the target, the direction of the ball, the speed and variation in performing the forhand volley technique for athletes in Lombok Timur KU 12-15. According to the coach in charge of Lombok Timur, he said that it was rare for a special training process to be carried out on the forhand volleyball technique because he prioritized the drive stroke exercise which took precedence over volleyball. The aims of this study were (1) to determine the effect of fixed target forehand volley training on the forehand volley skills of tennis athletes in Lombok Timur KU 12-15. (2) To determine the effect of volleyball training with a shift target on the forehand volley ability of tennis athletes in Lombok Timur KU 12-15. The design of this research is an experimental research design with one group pretest and posttest dsigen to obtain data in this study using the action test method as the main method. This study uses a population study because the entire population will be sampled as many as 12 athletes. The test instrument is to measure the forehand volley ability, using a forehand volley test with the opportunity to hit with a forehand volley technique of 10 balls. Data analysis used statistical analysis t-test. The results of the study of the t-count value of the forehand volleyball training group with a fixed target of 3.294 where the t-count value is greater than the t-table value of 1.895 at a significant rate of 5% with degrees of freedom (df) N-1 = 5. The t-count value of the forehand volleyball training group with the target of moving is 2.743 where the t-count value is greater than the t-table value of 1.895 at 5% significant traffic with degrees of freedom (df) N-1=5. The conclusions of this study are (1) There is an effect of the results of forehand volley hitting exercises with a fixed target on the ability of the forehand volley of tennis athletes in Lombok Timur KU 12/15 (2) There is an effect of the results of forehand volley drills with a shifting target on the ability of forehand volleys of tennis athletes. the city of Lombok Timur KU 12-15.*

# PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang memberikan efek kegembiraan bagi yang melakukannya. Dengan berolahraga seacara rutin dan sesuai kemampuan tubuh. Seorang dapat merasakan manfaat berolahraga di antaranya memperlancar peredaran darah sehingga *menjadikan* tubuh menjadi bugar karena metabolisme dalam tubuh dapat berjalan dengan lancar,meningkatkan kinerja otak sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari kita bisa lebih produktif.menurut Kosasih (2001:4) menyatakan bahwa “olahraga adalah kegiatan untuk memperkembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya bedannya cukup kuat dan tenaganya tidak cukup terlatih menjadi tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya”. Tidak ada batasan umur bagi mereka yang mau melakukan olahraga selagi tubuh mereka mampu melakukannya secara berulang-ulang guna mendapatkan hasil yang. Kegiatan olahraga bermacam-macam bentuknya yang dapat dilakukan secara individu maupun beregu/tim menjadi olahraga sebagai salah satu kebutuhan dan sarana yang dapat menghubungkan masyarakat Indonesia dengan Negara-negara lain yang ada di penjuru dunia. Olahraga adalah perjuangan melawan diri sendiri dan melawan orang lain (Harsuki, 2003: 10). Melawan orang lain yang di maksudkan adalah berhubungan dengan orang lain yang belum pernah kita temui sebelumnya sehingga dalam berhubungan dengan orang lain dapat menjadikan pengalaman berharga untuk bisa mendapatkan ilmu baru yang nantinya dapat berguna untuk mengembankan diri.

Pukulan *volley* dalam perkembangan teknik dan taktik permainan tenis dewasa ini sangat penting untuk dikuasai. Hal ini sesuai dengan pernyataan Brown yang menyatakan, bahwa pukulan *volley* sangat penting dalam permainan ganda dimana sebagian besar point dimenangkan atau hilang di net. Baik dalam permainan tunggal maupun ganda, pukulan *volley* yang baik dapat memperbaiki posisi di lapangan dan bergerak masuk untuk melakukan pukulan yang akan membuat menang. Sebagai pukulan pertahanan, *volley* dapat membuat terhindar dari kesulitan dan bersiap-siap untuk menyerang lagi.

*Volley* sering dilakukan oleh para pemain untuk bertahan dan bahkan untuk serangan balik agar cepat memperoleh angka atau point. Begitu juga pendapat yang dikemukakan oleh Magethi yang menyatakan bahwa *volley* adalah pukulan bola sebelum menyentuh ke tanah (2000:17). Untuk *volley* yang akan menghasilkan angka Mottram menerangkan bahwa dengan memukul bola lob atas kepala lawan kalau berada dekat net (1996:68). Teknik *volley* merupakan lanjutan dari latihan dasar yang telah diberikan sebelumnya, yaitu *forehand* dan *backhand drive* Seperti cabang olahraga khususnya olahraga tenis lapangan jenis pukulan *forehand volley* perlu adanya penguasaan teknik yang benar. Dalam permainan tenis lapangan 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.

# METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor- faktor lain yang bisa mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

Rancangan penelitian ini menggunakan *design pre- test and post- test group design.* Didalam desain ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen *(pre- test)* dan sesudah eksperimen *(post- test)*. Data yang sudah terkumpul berupa hasil tes awal dan hasil tes akhir dari hasil latihan pukulan *forehand volley* dengan menggunakan sasaran tetap dan latihan pukulan *forehand volley* dengan menggunakan sasaran berpindah.

**Kelompok 1 T1 X1 T2**

**Kelompok 2 T1 X2 T2**

Gambar 3.1 Desain Penelitian (Alman, 2009 :27)

Keterangan :

Kelompok 1 = Latihan pukulan *forehand volley* dengan sasaran tetap

Kelompok 2 = Latihan pukulan *forehand volley* dengan sasaran berpindah

T1 = Pretest

X1 = Latihan sasaran tetap

X2 = Latihan sasaran berpindah

# HASIL PENELITIAN

Data yang telah diperoleh di atas, kemudian dianalisis untuk mendapat nilai (volume) sehingga dapat memberikan indikator hasil dari penelitian ini.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis data yaitu:

1. Merumuskan Hipotesis

Hipotesis (Ha) yang diajukan dalam penelitian ini adalah

* + - 1. Ada pengaruh hasil latihan pukulan *forehand volley* dengan sasaran tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis lapangan Lombok Timur KU 12-15.
      2. Ada pengaruh hasil latihan sasaran berpindah terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis apangan Lombok Timur KU 12-15.

1. Membuat tabel kerja

# Berdasarkan data yang telah dikumpulkan perlu disusun tabel kerja untuk mendapatkan nilai-nilai. Sesuai dengan rumus yang digunakan, makah tabel kerja yang dibutuhkan adalah tabel kerja untuk menentukan komponen-komponen dalam rumus.

Langkah berikutnya adalam menghitung data-data dengan statistik (rumus-rumus) adalah dengan menghitung nilai perbandingan antara tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dengan menggunakan rumus “*t” test* sebagai berikut :

3,294

Setelah kita mendaptkan nilai t-hitung, kemudian t-hitung dibandingkan dengan t-tabel dengan db (N-1=6-1=5) pada taraf signifikan 5%, maka t-tabel menunujukan angka 1,895. Sedangkan t- hitung menunjukan angka 3,294. Untuk menolak hipotesis Nihil (Ho) atas dasar signifikan 5% sampai diperlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari t-tabel. Bila kita membandingkan nilai t-hitung sebesar 3,294 dengan t-tabel 1,895 dengan taraf signifikan 5% maka t-hitung lebih besar dari t-tabel (3,294> 1,895), dengan demikian hipotesis nihil (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima, berarti hasilnya signifikan.

Langkah berikutnya kita berikan interpretasi terhadap berarti, Pengaruh hasil latihan pukulan *forehand volley* dengan sasaran tetap hasilnya signifikan terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis apangan Lombok Timur KU 12-15.

*3*

Setelah kita mendapatkan nilai t-hitung, kemudian t-hitung dibandingkan dengan t-tabel dengan db (N-1=6-1=5) pada taraf signifikan 5%, maka t-tabel menunujukan angka 1,895.. Sedangkan t- hitung menunjukan angka 2,743. Untuk menolak hipotesis Nihil (Ho) atas dasar signifikan 5% sampai diperlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari t-tabel. Bila kita membandingkan nilai t-hitung sebesar 2,743 dengan t-tabel 1,943 dengan taraf signifikan 5% maka t-hitung lebih besar dari t-tabel (2,743 > 1,895), dengan demikian hipotesis nihil (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima, berarti hasilnya signifikan.

Langkah berikutnya kita berikan interpretasi terhadap penelitian ini berarti, Pengaruh hasil latihan pukulan *forehand volley* dengan sasaran berpindah hasilnya signifikan terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis lapangan Lombok Timur KU 12-15 tahun.

# PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat diketahui bahwa  
latihan pukulan *forehand volley* menggunakan sasaran tetap dengan sasaran berpindah, signifikan terhadap kemampuan *forehand volley*. Berdasarkan hasil hasil t hitung kelompok latihan pukulan *forehand volley* menggunakan sasaran tetap sebesar 3,294 lebih besar daripada t hitung kelompok latihan pukulan *forehand volley* menggunakan sasaran berpindah yaitu 2,742. Menunjukkan bahwa sehingga menunjukan bahwa latihan pukulan *forehand volley* dengan sasaran tetap lebih baik daripada latihan pukulan *forehand volley* dengan sasaran berpindah.

Persamaan dari kedua bentuk latihan tersebut dalam pelaksanaan antara latihan *forehand volley* menggunakan sasaran tetap dengan sasaran berpindah, yaitu mengajarkan urutan bagian gerak dari setiap unsur gerak seperti posisi siap, gerak awalan, gerak memukul dan gerak lanjutan sehingga menjadi rangkaian. Latihan *forehand volley* menggunakan sasaran tetap pengaruhnya lebih baik terhadap kemampuan pukulan *forehand volley* menggunakan sasaran berpindah. Hal ini disebabkan karena anak terlatih untuk menguasai teknik gerakan *forehand volley* dengan penekanan pada satu sasaran, sehingga arah *forehand volley* lebih terpusat pada satu titik, akan tetapi dalam permainan tenis yang sesungguhnya, arah *forehand volley* disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang memungkinkan pemain untuk mengumpan bola ke daerah lawan pada posisi yang lebih menguntungkan untuk mencetak poin penuh. Sehingga dalam keadaan demikian, pemain jika dilatih dengan menggunakan sasaran tetap tidak terbiasa untuk mengubah arah *forehand volley.*

Pada umumnya pemain yang berlatih dengan menggunakan sasaran tetap tidak terbiasa adanya perubahan arah sasaran, sehingga latihan yang mengarah pada kecermatan dan ketelitian akan mendukung sepenuhnya pada ketepatan. Latihan *forehand volley* dengan menggunakan sasaran berpindah mempunyai pengaruh yang lebih jelek terhadap kemampuan pukulan *forehand volley* daripada menggunakan sasaran tetap karena dengan adanya perubahan sasaran dari 1 sasaran ke 4 sasaran, maka kurang mendukung ke arah kecermatan dan ketelitian karena sasaranya lebih banyak, untuk itu dituntut adanya pengkoordinasian gerak guna mengarah pada sasaran harus lebih teliti dibandingkan dengan sasaran tetap.

Dengan adanya latihan ini akan mendukung kecermatan pemain dalam permainan tenis yang sesungguhnya. Dalam permainan tenis yang sesungguhnya sering menggunakan sasaran berpindah karena sorang pemain akan belajar dua gerak sekaligus yaitu *footwork* dan *impact* dari gerakan yang sesungguhnya. Dalam hal ini sudah tentu pemain akan mudah menyesuaikan posisi dalam melakukan pukulan *forehand volley* sehingga memori dalam latihan ini dapat diterapkan saat melakukan pukulan *forehand volley* dalam permainan sesungguhnya. Sedangkan kekurangan pada latihan *forehand volley* dengan sasaran berpindah unsur ketelitian dan kecermatan lebih didahulukan daripada kekuatan.

Berdasarkan uraian tentang keuntungan dan kerugian kedua latihan  
tersebut dan dengan adanya keuntungan menggunakan latihan *forehand volley*  
sasaran tetap maupun sasaran berpindah keduanya dapat meningkatkan hasil tes *forehand volley*.

**SIMPULAN DAN SARAN**

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah.

* + - 1. Ada pengaruh hasil latihan pukulan *forehand volley* dengan sasaran tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis lapangan Lombok Timur KU 12-15.
      2. Ada pengaruh hasil latihan sasaran berpindah terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis lapangan Lombok Timur KU 12-15.

## Saran

Berangkat dari seluruh isi skripsi dalam penelitian ini, maka penulis mengemukakan beberapa saran yang diharapkan dan dapat ditindak lanjuti sebagai berikut.

* 1. Bagi Atlet, selain latihan *forehand volley* dengan sasaran tetap dan berpindah yang secara signifikan dalam meningkatkan pukulan *forehand volley*. Atlet dapat mencoba untuk bentuk-bentuk latihan yang lainya.
  2. Bagi pelatih, untuk meningkatkan kemampuan forehand volley pada  
     atlet kota mataram yang lebih baik lagi, karena latihan forehand volley dengan sasaran tetap dan berpindah lebih mudah dipraktekkan.
  3. Bagi mahasiswa lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat  
     membandingkan hasil penelitian ini dengan metode yang lain agar  
     diperoleh informasi yang semakin akurat terkait suatu metode yang tepat  
     dalam meningkatkan kemampuan *forehand volley*.

# DAFTAR PUSTAKA

# Abdoellah, A. (1981). Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: PT. Sastra Hudaya

# Alwi Hasan. 2003. Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 3.: Barron’s. 2000. Tennis Course Techniques and Tactic Vol. 1. Hongkong :

# Abdul Alim. Tehnik dan taktik bermain tenis lapangan. Mentari Jaya

# Barron”s Educational Series. Inc.

# Barron’s. (2000). Tennis Course Techniques and Tactics Volume 1. Hongkong: Barron’s Education Series, Inc.

# Brown, Jim. 1998. Tenis Tingkat Pemula. Jakarta : Raja Grafindo Persada Collins, D. Ray dan Hudges, Patrick B. 1978. AA.Comprehensive Guide to Sports

# Skill Test dan Meansurement. Charles Thomas Publisher.

# Handono Murti. 2002. Tenis Sebagai Prestasi dan Profesi. Jakarta : Tyas Biratno Pallal Katili, A.A. 1948. Olahraga Tenis. Jakarta : Bumi Restu Offset

# Lardner, Rex. 1996. Teknik Dasar Tenis Strategi dan Taktik yang Akurat. Semarang : Dahara Prize

# Magheti, Bey dan Sage, George. H. 1990. Tenis Para Bintang. Bandung : CV Pioner Jaya

# Motram, Tony. 1996. Fundamental Tenis Resep Meraih Kemenangan. Semarang : Dahara Prize

# M, Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Depdikbud Nossek, Yossef. 1982. Teori Umum Latihan. Lagos : PAN African Press

# Schraff, Robert. 1981. Bimbingan Main Tenis Cepat Dan Mudah. Jakarta : Mutiara

# Suharno, HP. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta : Suharsismi Arikunto. 1997. Prtosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.

# Jakarta : PT Rineka Cipta

# Sutrisno Hadi. 2000. Statistik Jilid 3. Yogyakarta : Andi Offset Yudoprasetio, B. 1981. Belajar Tenis Jilid 2. Jakarta : Bathara Karya Aksara