

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL TERHADAP KEMAMPUAN
GROUNDSTROKE* ATLET TENIS LAPANGAN
CLUB PTL UNP**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana**



**Oleh :
JEEHAN TRI ADINDA
NIM. 18087274/2018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Drill Terhadap Kemampuan Groundstroke* Atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP

Nama : Jeehan Tri Adinda
Nim/BP : 18087274/2018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2022

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004



Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

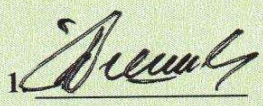

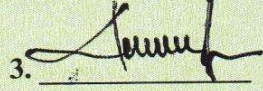
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jeehan Tri Adinda
NIM : 18087274/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

*Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Groundstroke
Atlet Tennis Lapangan Club PTL UNP*

Padang, Oktober 2022

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Witarsyah, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP .”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontribtor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Oktober 2022
Yang membuat pernyataan



Jeehan Tri Adinda
NIM 18087274

ABSTRAK

Jeehan Tri Adinda. 2022. Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *groundstroke* atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *groundstroke* atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy exsperiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli s.d Agustus 2022 di lapangan tenis indor UNP. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang terdaftar di Club PTL UNP yang berjumlah 14 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian dengan mengukur kemampuan *groundstroke* atlet. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji beda mean t.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat pengaruh latihan *Drill* terhadap kemampuan *Groundstroke* atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP ($t_{hitung} = 2,91 > t_{tabel} 1,77$) dimana dari rata-rata 28,79 meningkat menjadi 37,14.

Kata kunci: Metode Latihan *Drill*, Kemampuan *Groundstroke*, Tenis Lapangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Drill Terhadap Kemampuan Groundstroke* Atlet Tenis Lapangan Club Ptl UNP”. Adapun tujuan penulisan skripsi ini untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada departemen Kepelatihan Olahraga prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang tercinta yang telah memberikan doa dorongan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Witarasyah, M. Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama pembuatan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd, selaku dosen kontributor yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk ujian skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, selaku Kepala Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh staf tata usaha dan pegawai pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Teman-teman KEPEL angkatan 2018 yang telah berjuang bersama-sama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Padang, Oktober 2022

Jeehan Tri Adinda

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Sejarah Permainan tenis	9
2. Permainan Tenis Lapangan	10
3. Teknik dalam permainan Tenis Lapangan	15
4. <i>Groundstroke</i>	17
5. Metode Latihan <i>Drill</i>	24
6. Latihan dan Program Latihan.....	27
B. Penelitian yang relevan	32
C. Kerangka konseptual	34
D. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional Penelitian	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel	36

E. Instrumentasi	37
F. Jenis dan sumber data.....	39
G. Teknik Analisis Data	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	40
1. Hasil Tes Awal Kemampuan <i>groundstoke</i> atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP	40
2. Hasil Tes akhir Kemampuan <i>groundstoke</i> atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis	43
C. Pengujian Hipotesis.....	46
D. Pembahasan.....	46
E. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Sampel Penelitian	37
Tabel 2.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre-test</i>) kemampuan <i>groundstoke</i> atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP	41
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (<i>Post-test</i>) kemampuan <i>groundstoke</i> atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP	42
Tabel 4.	Uji Normalitas Kemampuan <i>Groundstoke</i>	44
Tabel 5.	Uji Homogenitas Kemampuan <i>Groundstoke</i>	45
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.	Lapangan Tenis	12
Gambar 2.	Bagan Rancangan penelitian.....	35
Gambar 3.	Daerah sasaran	38
Gambar 4.	Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-test</i>) Kemampuan <i>groundstoke</i> atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP.....	42
Gambar 5.	Histogram Hasil Tes akhir (<i>Post-test</i>) Kemampuan <i>groundstoke</i> atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP.....	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan atau aktivitas fisik yang tidak terlepas dari kehidupan masyarakat untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan juga untuk pencapaian prestasi. Olahraga tidak hanya memiliki makna untuk kesehatan, tetapi juga sebagai ladang prestasi bagi para atlet yang memiliki bakat. “Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerak tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang yang tujuannya untuk meningkatkan kesegaran jasmani” (Gunadi & Witarsyah, 2020:1093).

Di Indonesia olahraga dapat perhatian yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas hidup yaitu dengan dimasukkannya pendidikan olahraga dalam kurikulum tingkat SD sampai perguruan tinggi. Dalam olahraga sangat banyak nilai moral yang terkandung didalamnya. Yang dijelaskan dalam system keolahragaan nasional pasal 1 ayat 3 Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2005 yaitu :

“Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

Pada masa sekarang tenis sudah mendapat perhatian yang cukup besar dari masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya animo dan banyaknya minat masyarakat yang bermain tenis mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, bahkan orang tua ikut juga berperan dalam permainan tenis tersebut. Sekarang tenis bukan lagi hanya sekedar untuk mencari kebugaran atau untuk rekreasi, tapi juga sudah dijadikan sebagai alat untuk mencapai prestasi.

Beberapa turnamen yang diselenggarakan mulai dari tingkat daerah, nasional hingga internasional yang digelar setiap tahun. Maka usaha pengembangan dan pembinaan untuk prestasi tidak lepas dari faktor diantaranya adalah : saran prasarana, metode latihan yang tepat, serta pendekatan ilmiah dalam pengembangan prestasi olahraga tenis. Usaha-usaha yang berkaitan dengan peningkatan prestasi dan permasalahan yang ada harus dipecahkan dan diselesaikan agar prestasi optimal dapat tercapai.

Adapun faktor - faktor berpengaruh dalam pencapaian prestasi olahraga di tinjau dari aspek psikis yang meliputi keinginan dan harapan, motivasi yang kuat, punya komitmen, disiplin, memiliki semangat, percaya diri, sabar, jujur, sportif, dan ikhlas. Irawadi (2011:6) “Jika seseorang pemain tenis sudah memiliki kematangan mental untuk bertanding, maka atlet dapat menerapkan semua teknik yang telah dilatih dan dipelajari”.

Tenis merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat luas terutama di Indonesia. Perkembangan olahraga tenis ini tidak memperdulikan usia maupun jenis kelamin. Olahraga tenis ini dapat dimainkan oleh semua orang mulai dari anak-anak, orang dewasa bahkan orangtua sekalipun. Tenis mulai berkembang sejak terbukanya acara-acara pertandingan tingkat dunia sehingga mendorong meluasnya permainan ini keseluruh dunia.

Seorang pemain tenis yang baik adalah pemain yang mampu memenangkan pertandingan yang diikuti. Petenis berprestasi biasanya memiliki kemampuan seperti mempunyai kualitas kondisi fisik yang baik menguasai teknik – teknik memukul, menguasai strategi dan taktik bertanding, dan memiliki kematangan mental. Kemampuan tersebut merupakan kemampuan yang mutlak dimiliki seorang

pemain tenis untuk berprestasi. Kemampuan fisik yang bagus sangat dibutuhkan dalam menentukan seorang pemain dalam usaha meraih kemenangan dalam pertandingan yang dihadapi, karena tanpa kondisi fisik yang baik seorang pemain akan sulit melakukan pukulan – pukulan yang sempurna, karena sebelum memukul bola pemain harus mengatur posisi tubuhnya sedemikian rupa agar dapat melakukan pukulan yang efektif dan efisien.

Pemain yang terampil akan mampu memukul atau mengembalikan setiap bola yang masuk daerahnya untuk mengembalikan ke daerah lawan sesuai keinginannya. Irawadi (2011: 2) “Semakin terampil pemain dalam memukul maka akan semakin mudahlah ia mengarahkan dan mengatur bola dalam setiap pukulannya saat bermain”. Lalu menguasai strategi dan taktik bermain. Menguasai teknik dan kondisi fisik yang baik saja belum menjamin seorang pemain untuk memenangkan pertandingan. Pemain akan bisa memenangkan pertandingan apabila ia mampu mengatur permainannya dan memiliki strategi bermain agar ia bisa menguasai pertandingan.

Untuk mencapai prestasi yang diinginkan pemain harus terampil dalam memukul, kondisi fisik yang bagus, dan menguasai strategi dan taktik dalam bermain. Syarat menguasai permainan tenis lapangan seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik pukulan. Irawadi (2009: 34) “Teknik dasar dalam permainan tenis lapangan meliputi *Grip*, sikap siap, ayunan raket, kontak poin, dan *Footwork*, kemudian pukulan meliputi *service*, *groundstroke*, (*forehand backhand drive*) *volley*, dan *smash*”.

Teknik yang sering digunakan dalam permainan tenis lapangan adalah pukulan *groundstroke*. Menurut Irawadi (2016) “*Groundstroke* merupakan Pukulan

yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan”. Menurut Brown (2007) “*Groundstroke* adalah pukulan yang sering digunakan dan paling mudah di pelajari. Mengapa *groundstroke* penting, karena setidaknya setengah dari seluruh pukulan tenis merupakan *groundstroke*”.

Irawadi (2016:43) “Menjelaskan bahwa menurut pelaksanaanya, *Groundstroke* terbagi 2 yaitu: *groundstroke* forehand dan *groundstroke* backhand”. Petenis yang bermain dengan baik harus memiliki pukulan *groundstroke* yang baik pada kedua sisinya, disisi forehand maupun backhand. Untuk dapat memiliki kemampuan *groundstroke* yang baik pada setiap petenis, maka mereka perlu menyadari dan menguasai tentang waktu laju bola yang erat kaitannya dengan posisi siap pukul, dimana perlu diperhatikan cepat atau lambatnya bola dari raket lawan menuju ke raket pemain itu sendiri. Semakin cepat seorang pemain dapat bergerak atau bereaksi terhadap pukulan lawan maka hasil dari pukulan akan menjadi lebih baik. Pemain yang melakukan posisi siap biasanya akan lebih mudah bereaksi saat bola datang dibandingkan dengan orang yang kurang siap.

Melaksanakan pukulan dalam bermain tenis dipengaruhi beberapa factor. Factor – factor yang dimaksud antara lain sebagai berikut: ketepatan (*timing*), keseimbangan, koordinasi, konsep gerakan, tujuan, karakter bola yang dipukul, cara pegang raket, posisi siap. Dan ini tidak terlepas dari peranan unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, dan keseimbangan. Di dalam permainan tenis kondisi fisik merupakan hal yang paling umum yang harus dimiliki.

Berdasarkan penjelasan diatas, apabila pukulan *groundstroke* dilakukan dengan teknik yang benar dan didukung dengan kondisi fisik yang baik, bergerak

dengan cepat dan tepat, akan menghasilkan pukulan *groundstroke* yang baik sesuai keinginan. Hal ini tidak terlepas dari kondisi fisik dan teknik yang benar untuk memperoleh hasil prestasi yang optimal.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada Atlet tenis PTL masih banyak kekurangan dan kelemahan dalam melakukan *groundstroke*. Penguasaan teknik dasar *groundstroke* forehand dan *groundstroke* backhand yang masih kurang penguasaannya. Keberhasilan *groundstroke* harus memperhatikan balance tubuh yang paling penting. Karena apabila kita tidak seimbang, kita tidak bisa memukul bola dengan sempurna. Tahapan dasar dalam memukul dimulai dari tahapan awalan, pelaksanaan dan akhiran. selain itu dari setiap latihan maupun bertanding seringkali atlet tidak berada pada posisi yang tepat saat memukul bola, sehingga kualitas pukulan menjadi tidak baik, akhirnya mengalami kekalahan. Penguasaan teknik dasar *groundstroke* forehand dan *groundstroke* backhand yang masih kurang penguasaannya. Sering juga saat melakukan pukulan cenderung sulit menempatkan posisi kaki mereka dengan tepat saat memukul. Ini disebabkan oleh factor internal dan eksternal yang masih kurang seperti motivasi, kurangnya variasi metode latihan, kurangnya strategi bermain, penguasaan teknik yang rendah, mental, kurangnya rasa percaya diri, kondisi fisik yang rendah, dan sarana prasarana. Maka dari itu perlunya model latihan yang bervariasi agar bisa menarik perhatian atlet untuk terus semangat berlatih agar bisa menguasai kemampuan *groundstroke* forehand dan *groundstroke* backhand yang baik sehingga bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal.

Dari beberapa factor – factor yang terjadi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang terkait dengan masalah kemampuan *groundstroke*, sehingga dapat

melahirkan salah satu solusi dalam masalah tersebut. Melihat kenyataannya, perlu diperhatikan lagi latihan yang dipakai untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke* atlet agar dapat menguasai teknik dengan baik. Dengan permasalahan diatas perlu adanya peningkatan kemampuan mereka dalam melakukan *groundstroke*, dengan cara melakukan latihan tersebut secara terus menerus yang dikenal dengan metode latihan drill. Dengan metode latihan ini akan terjadi pengulangan gerakan sehingga gerakan tersebut akan terbiasa dan dapat meningkatkan kemampuan *groundstroke* tersebut. Adapun solusinya yaitu peneliti akan memberikan bentuk – bentuk latihan drill terhadap kemampuan *groundstroke* atlet tenis PTL UNP.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih kurangnya Penguasaan teknik dasar *groundstroke* forehand dan *groundstroke* backhand
2. setiap latihan maupun bertanding seringkali atlet tidak berada pada posisi yang tepat saat memukul bola
3. Saat melakukan pukulan cenderung sulit menempatkan posisi kaki mereka dengan tepat saat memukul
4. Masih kurangnya motivasi atlet
5. Masih kurangnya variasi dalam metode latihan, strategi bermain yang diterapkan oleh pelatih
6. Masih kurangnya penguasaan teknik dari atlet.
7. Masih kurangnya mental dan rasa percaya diri dari atlet
8. Masih kurangnya kondisi fisik atlet

9. Masih belum lengkapnya sarana dan prasarana

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak factor – factor yang dapat menyebabkan munculnya masalah penelitian, oleh karena itu berbagai keterbatasan yang peneliti miliki maka penelitian ini hanya membahas “Pengaruh metode latihan *Drill* terhadap kemampuan *Groundstroke* Atlet Tenis PTL UNP”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah terdapat pengaruh metode latihan drill terhadap kemampuan *Groundstroke* pada Atlet PTL UNP”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh metode latihan drill terhadap pukulan *Groundstroke* pada atlet PTL UNP”.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti dalam menyelesaikan gelar sarjana (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi para pelatih, maupun pengajar dapat memeberikan masukan dalam menyusun bentuk latihan dan variasi pengajaran untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke* tenis lapangan.

3. Bagi pengajar khususnya mata kuliah Tenis di FIK UNP diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang baik dan berguna dalam proses pengajaran tenis.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah atau peneliti lanjutan.