

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP AKURASI
PUKULAN *FOREHAND* ATLET TENIS LAPANGAN CLUB PTL UNP**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Olahraga*



OLEH :

**PUTRI MIRANDA
19089081 / 2019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Akurasi Pukulan *Forehand* Atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP

Nama : Putri Miranda

Nim/BP : 19089081

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2023

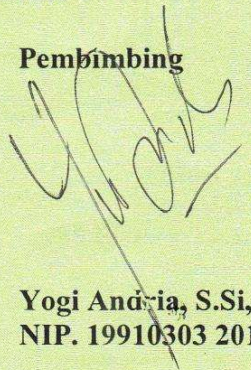
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen



Prof. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Pembimbing



Yogi Andria, S.Si, M.Or
NIP. 19910303 201903 1 009

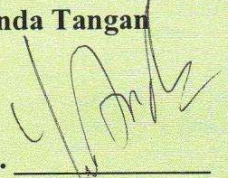

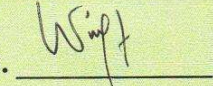
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Putri Miranda
NIM : 19089081

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Akurasi Pukulan *Forehand* Atlet
Tenis Lapangan Club PTL UNP

Padang, Juni 2023

| Nama | Tanda Tangan |
|---|--|
| 1. Ketua : Yogi Andria, S.Si, M.Or | 1.  |
| 2. Anggota : Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota : Windo Wiria Dinata, 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 Akurasi Pukulan *Forehand* Atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
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 di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Putri Miranda

NIM. 19089081 / 2019

ABSTRAK

Putri Miranda. 2023. “Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Akurasi Pukulan *Forehand* Atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP”

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan pukulan *forehand* atlet Tenis Lapangan PTL UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap akurasi pukulan *forehand* atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP yang berjumlah 12 orang, terdiri dari 9 orang putra dan 3 orang putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga sampel yang diambil seluruhnya yaitu sebanyak 12 orang. Instrument berupa tes keterampilan pukulan *forehand Hewitt Tennis Achievement test*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan nilai $t_{hitung} 4,79 > t_{tabel} 1,79$ maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap akurasi pukulan *forehand*. Artinya, metode latihan *drill* memberikan peningkatan terhadap akurasi pukulan *forehand* atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP.

Kata Kunci : Latihan *Drill*, Pukulan *Forehand*, Tenis Lapangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya lah penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Olahraga di Universitas Negeri Padang ini. Adapun judul yang penulis angkat dalam skripsi ini yaitu **“Pengaruh Latihan *Drill* Terhadap Akurasi Pukulan *Forehand* Atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP“**.

Selama penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, saran dan juga masukan yang membangun untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung, untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk berkuliah di Universitas Negeri Padang ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu dan memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Yogi Andria, M.Or selaku Pembimbing yang telah membimbing, memberikan saran dan juga masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Ahmad Chaeroni, M.Pd dan Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd selaku Dosen Penguji yang sudah memberikan saran dan juga masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan/i Fakultas Ilmu Keolahragaan yang sudah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa Kepada Kedua orang tua yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik secara moril dan materil kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat yang selalu menyemangati penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
9. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung yang memberikan bantuan dan masukannya selama menyusun Skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan semoga segala bantuan yang telah diberikan dari semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Padang, 26 Maret 2023
Penulis

Putri Miranda
NIM. 19089081

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Batasan Masalah..... | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN | 7 |
| A. Kajian Teori..... | 7 |
| 1. Olahraga Tennis..... | 7 |
| 2. Teknik Dasar Tennis..... | 9 |
| 3. Teknik Dasar <i>Forehand</i> | 10 |
| 4. Teknik Pukulan <i>Forehand</i> | 14 |
| 5. Latihan | 17 |
| 6. Metode Latihan Drill | 19 |
| 7. Akurasi Pukulan..... | 21 |
| B. Penelitian Relevan..... | 23 |
| C. Kerangka Konseptual | 25 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 26 |

| | |
|--|-----------|
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 27 |
| A. Jenis Penelitian | 27 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 27 |
| C. Definisi Operasional | 27 |
| D. Populasi dan Sampel | 28 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 29 |
| F. Jenis dan Sumber Data | 31 |
| G. Pelaksanaan Perlakuan | 32 |
| H. Teknik Analisis Data | 32 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 34 |
| A. Deskripsi Data | 34 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 37 |
| C. Pembahasan | 40 |
| D. Keterbatasan Penelitian | 41 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 43 |
| A. Kesimpulan..... | 43 |
| B. Saran | 43 |
| DAFTAR PUSTAKA | 44 |
| LAMPIRAN..... | 47 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Jumlah Populasi Penelitian..... | 28 |
| 2. Pelaksanaan Perlakuan | 32 |
| 3. Distribusi Hasil Data <i>Pretest</i> | 35 |
| 4. Distribusi Hasil Data <i>Posttes</i> | 36 |
| 5. Uji Normalitas Data | 38 |
| 6. Hasil Uji Homogenitas | 38 |
| 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis..... | 39 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Forehand Grip..... | 11 |
| 2. Genggaman Eastern..... | 12 |
| 3. Genggaman Continental | 13 |
| 4. Genggaman Western | 14 |
| 5. Pelaksanaan Forehand Tangan Kiri..... | 17 |
| 6. Kerangka Konseptual | 26 |
| 7. Rancangan Penelitian | 27 |
| 8. Daerah Sasaran | 31 |
| 9. Histogram Hasil Data Tes Awal (<i>Pretest</i>) | 35 |
| 10. Histogram Hasil Data Tes Akhir (<i>Posttest</i>) | 37 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Program Latihan | 47 |
| 2. Data Penelitian <i>Pretest</i> | 52 |
| 3. Data Penelitian <i>Posttest</i> | 53 |
| 4. Uji Normalitas <i>Pretest</i> | 54 |
| 5. Uji Normalitas <i>Posttest</i> | 55 |
| 6. Uji Homogenitas | 56 |
| 7. Uji Hipotesis | 57 |
| 8. Daftar Nilai Kritis L Uji Liliefors..... | 58 |
| 9. Tabel Persentil Distribusi t | 59 |
| 10. Kurva Dari 0 ke Z..... | 61 |
| 11. Dokumentasi Penelitian..... | 62 |
| 12. Surat Penelitian..... | 65 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang disengaja dan direncanakan mulai dari arah, tujuan, waktu dan lokasinya. Dalam kehidupan bersosial, olahraga merupakan suatu fenomena sekaligus bentuk ekspresi manusia. 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. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat sangat dibutuhkan manusia-manusia yang berkualitas yang memiliki segudang prestasi, tidak hanya dibidang akademik maupun non akademik. Yang dijelaskan dalam system keolahragaan nasional Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Menyatakan bahwa:

”Pasal 1: Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya

“Pasal 2: Keolahragaan diselenggarakan berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

“Pasal 3: Keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian yang bermartabat.”

Dalam kehidupan modern ini manusia dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga banyak digemari semua kategori usia dan kalangan khususnya di Indonesia adalah tennis. Dahulunya diketahui tennis hanya sebagai olahraga kalangan elite dan

minimnya regenerasi atlet khususnya di Indonesia. Namun saat ini berkembang pesat dan dipertandingkan sebagai olahraga prestasi dari tingkat junior, senior bahkan veteran. Olahraga prestasi mempunyai ciri iklim kompetitif yang tinggi sehingga mendorong para atlet untuk terus berlatih dan meningkatkan kemampuannya.

Hal ini dapat dilihat dari fakta yang ada dilapangan bahwa 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. Pada masa sekarang tenis sudah mendapat perhatian yang cukup besar dari masyarakat.

Tenis merupakan permainan yang menggunakan alat-alat seperti raket, net, bola tenis, dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat. Sementara itu permainan tenis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu lawan satu atau dua lawan dua, dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan bola sebagai objek di pukul. Sampai saat ini tenis mempertandingkan berbagai nomor yaitu tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran.

Untuk dapat bermain tenis dengan benar, seorang atlet tenis harus mampu menguasai berbagai teknik dasar dalam permainan tenis lapangan, seperti: *forehand*, *backhand*, *volley*, *service*, dan *smash*. *Service* adalah

pukulan yang dilakukan setelah bola terlebih dahulu dilambungkan, dan belum sempat jatuh di lapangan permainan, sedangkan *smash* yaitu pukulan yang dilakukan di atas kepala atau *over head* sebelum bola memantul di daerah permainan. *Forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan telapak tangan mengayun raket ke depan, sementara *backhand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan menggunakan belakang telapak tangan mengayun raket ke depan untuk memukul. Pada saat sekarang, pukulan *forehand* dianggap lebih penting, karena dapat mendesak lawan atau menempatkan bola ke daerah lawan pada tempat-tempat tertentu sesuai keinginan serta juga dapat digunakan untuk bertahan dan mendapatkan point.

Dari hasil pengamatan di lapangan selama ini keterampilan teknik atlet tenis PTL UNP belum memiliki kemampuan *forehand* yang semestinya. Bahkan pukulan *forehand* mereka sering gagal karena ada pengembalian bola yang menyangkut atau tidak melewati net dan ada yang melambung jauh diluar lapangan, dan ada yang tidak sesuai target arah pukulan. Dari pantauan peneliti, sekaligus wawancara dengan pelatih di PTL (Pelatihan Tenis Lapangan) UNP, Fikri, terlihat bahwa kemampuan atlet dalam melakukan teknik pukulan *forehand* tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dari seringnya atlet yang gagal mengembalikan bola dengan baik dan benar. Selain itu, bila dilihat dari proses pelaksanaan pukulan *forehand*, banyak atlet yang kurang baik melakukan pengaturan posisi kaki, membaca arah datangnya bola dengan baik, ayunan raket (dari *backswing* sampai *follow through*) dan tingkat akurasi teknik pukulan yang masih kurang tepat pada sasaran, Timing

pengambilan bola yang terlalu dekat dengan tubuh sehingga pukulan bola tidak sempurna. Hal ini harus diatasi sebab, apabila tidak maka lama kelamaan para atlet tidak akan mampu melakukan pukulan *forehand* dengan baik dan benar.

Salah satu faktor yang berperan dalam tercapainya tujuan latihan adalah bagaimana memberikan materi latihan yang akan dilatih. Hal ini dikarenakan melalui metode yang dilakukan dengan cara metode latihan drill yang mana sebuah metode yang mengutamakan latihan yang dilakukan berulang kali, untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan tertentu terhadap pengetahuan yang telah dipelajari sehingga dapat memungkinkan tercapainya tujuan latihan. Metode drill merupakan sebuah metode yang mengutamakan latihan yang dilakukan berulang kali untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan tertentu terhadap pengetahuan yang telah dipelajari. Melalui metode drill diharapkan atlet mampu mengembangkan kemahiran, keterampilan serta dapat mengembangkan sikap dan kebiasaan. Dengan menggunakan metode ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Akurasi Pukulan *Forehand* Atlet Tenis Lapangan Club PTL UNP”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kemampuan atlet dalam melakukan teknik pukulan *forehand* tergolong rendah.

2. Rendahnya akurasi pukulan *forehand*.
3. Pengaturan posisi kaki yang kurang tepat.
4. Timing pengambilan bola yang kurang tepat, sehingga pukulan dan penempatan bola tidak sempurna.
5. Ayunan raket yang kurang sempurna.
6. Kurangnya membaca arah datang bola dengan baik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada metode latihan dimana metode latihan yang akan diterapkan adalah metode latihan *drill* terhadap akurasi pukulan *forehand*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap akurasi pukulan *forehand* pemain tenis klub PTL UNP Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap akurasi pukulan *forehand* pemain Tenis Klub 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 memberikan masukan dalam menyusun bentuk latihan dan variasi pengajaran untuk meningkatkan kemampuan Pukulan *Forehand* 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.