PENGARUH METODE ELEMENTER TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *FOREHAND* PEMAIN TENIS PEMULA PTL UNP

SKRIPSI

Ditulis Sebagai Syarat untuk Penulisan Skripsi pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Oleh : Fadhilul Alimi
14089114/2014

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH METODE ELEMENTER TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *FOREHAND* PEMAIN TENIS PEMULA PTL UNP

Nama : Fadhilul Alimi
NIM : 14089114
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2019

Disetujui Oleh :

Pembimbing

Drs. Apri Agus M.Pd
NIP. 19590403 198403 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Fadhilul Alimi
Nim/BP : 14089114/2014

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Metode Elementer Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* Pemain Tenis Pemula PTL UNP**

Nama : Fadhilul Alimi

NIM : 14089114

Program Studi: Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2019

Tim Penguji:

	Nama		**Tanda Tangan**
1. **Ketua**	**: Drs. Apri Agus M.Pd**	1.	
2. **Anggota**	**: Dr. M.Sazeli Rifki S.Si., M.Pd**	2.	
3. **Anggota**	**: Yogi Andria S.Si., M.Or**	3.	

ABSTRAK

Fadhilul Alimi, 2014 **Pengaruh Metode Elementer Terhadap Keterampilan Pukulan *Forehand* Pemain Tenis Pemula PTL UNP**

Masalah dalam penelitian ini adalah Makin buruknya penguasaan pukulan *forehand* tenis. Penulis menduga ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya penurunan penguasaan pukulan diantaranya metode latihan, motivasi berlatih yang menurun, sarana dan prasarana yang kurang memadai, jumlah pelatih tidak sebanding dengan jumlah atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas metode elementer terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand* pemain tenis PTL UNP. Jenis penelitian ini adalah Quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *One Group Pre Test –Post Test*. Populasi penelitian ini adalah pemain tenis pemula PTL UNP yang berusia dibawah 18 tahun sebanyak 12 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data keterampilan pukulan menggunakan form penilaian yang terdiri dari pelatih sesuai standar Tes Broer Miller Tenis yang dinilai sebelum perlakuan dan setelah perlakuan, latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Data diolah dengan uji t terikat dengan α=0,05. Hasil perhitungan uji t yang diperoleh terkait peningkatan keterampilan pukulan tenis *forehand* adalah t_{hitung} = 3,145 > t_{tabel} = 2,22814 yang artinya, metode elementer dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* secara positif pada pemain tenis PTL UNP.

Kata kunci : Metode elementer, pukulan *forehand*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **"Pengaruh Metode Elementer Terhadap KeterampilanPukulan *Forehand*Pemain Tenis Pemula PTL UNP ".**

Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M. Kes. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, selaku penguji.
4. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd. Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd. Pembimbing yang telah memberikan bimbingan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd. Selaku penguji I
7. Bapak Yogi Andria, S.Si., M.Or. Selaku penguji II

8. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
9. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang, 29 Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ii

KATA PENGANTAR iii

DAFTAR ISI v

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR TABEL viii

DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Batasan Masalah 6

D. Rumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Kegunaan Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7

A. Kajian Teori 7

1. Sejarah Permainan Tenis 7

2. Pukulan *Forehand* 10

3. Metode Elementer 15

4. Konsep-Konsep Dasar Bidang Kajian Perilaku Motorik 18

5. Teori Pengajaran Olahraga 21

B. Kerangka Konseptual 23

C. Hipotesis 25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 26
A. Jenis Penelitian 26
B. Tempat, dan Waktu Penelitian 26
C. Populasi dan Sampel 26
D. Jenis dan Sumber Data 27
E. Definisi Operasional 28
F. Teknik Pengumpulan Data 28
G. Pelaksanaan Perlakuan 30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 33
A. Deskripsi Data 33
B. Uji Persyaratan Analisis 35
1. Uji Normalitas 35
2. Uji Homogenitas 36
C. Uji Hipotesis 37
D. Pembahasan Hasil Penelitian 38
E. Keterbatasan Penelitian 41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 43
A. Kesimpulan 43
B. Saran 43
DAFTAR PUSTAKA 45
LAMPIRAN 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Lapangan tenis dan ukuranya 8
Gambar. 2 Pukulan *Forehand Drive* 13
Gambar. 3 Kerangka Konseptual..... 25
Gambar. 4 Daerah sasaran memukul *Forehand* dan *Beckhand* Tes Broer Miller Tenis 30
Gambar. 5 Histogram hasil data tes awal dan tes akhir pukulan forehand 35

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Jumlah Populasi 27
Tabel. 2 Program latihan 31
Tabel. 3 Statistik Hasil Penelitian Data *Pre Test* Keterampilan Pukulan *Forehand* .. 33
Tabel. 4 Statistik Hasil Penelitian Data *Post Test* Keterampilan Pukulan *Forehand*. 34
Tabel. 5 Hasil Uji Normalitas 36
Tabel. 6 Hasil Uji Homogenitas 36
Tabel. 7 Hasil Pengujian Hipotesis 37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 47
Lampiran 2 48
Lampiran 3 49
Lampiran 4 50
Lampiran 5 51
Lampiran 6 52
Lampiran 7 53
Lampiran 8 55
Lampiran 9 57
Lampiran 10 58
Lampiran 11 59
Lampiran 12 60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bangsa Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang, dewasa ini berusahakeras melakukan pembangunan dan peningkatan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan dan kesejahteraanbangsa, pembangunan pada dasarnya menuntut manusia yang sehat rohani maupun jasmani.

UU Republik Indonesia No.5 (2005:8) Tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaraan, prestasi, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia sportifitas, sertadisiplin. Lebih dari itu olahraga juga bertujuan untuk membina persatuan bangsa, memperkokoh ketahanannasional sertamengangkat harkat, martabat dan kehormatanbangsa."

Fakultas ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP) merupakan salah satu lembaga pendidikan tinggi di bidang olahraga dan kesehatan yang mengembang tugas untukmempersiapkan tenaga yang terampil dan professional dalam mengelolah olahraga di masyarakat. FIK mempunyai jurusan Kepelatihan yang bertujuan sangat spesifik, dimana mahasiswa yang memilih jurusan ini dituntut selan mampu menjadi seorang guru, juga dituntut menjadi seorang pelatih yang dapat mempersiapkan atlet untuk berprestasi sesuai dengan bidang yang digelutinya.

Berbagai alasan dan tujuan dikemukakan oleh pakar untuk bermain tenis lapangan, salah satunya adalah untuk berprestasi, menurut Undang-Undang Sistem

Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005, “Prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (*team*) dalam kegiatan olahraga.”

Salah satu jenis olahraga yang sangat dikenal dan memasyarakat saat ini salahsatunya adalah tenis. Pada masasekarang tenis sudah mendapat perhatian yangcukup besar dari masyarakat. Hal ini dapat diliha tdari 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.

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: *grondstroke forehand*, *groundstroke backhand*, *groundstroke*, *service*, dan *smash*. Irawadi (2009:29). *Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan langsung sebelum

bola jatuh di lapangan permainan, kemudian *service* adalahpukulan yang dilakukan setelah bola terlebih dahulu dilambungkan, dan belumsempat jatuh di lapangan permainan, sedangkan *smash* yaitu pukulan yang dilakukan di atas kepala atau *over head* sebelum bola memantul di daerah permainan.

Groundstroke adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul terlebihdahulu di lapangan permainan baik dari arah kanan dan kiri", Irawadi (2009:28). Secara umum pukulan *groundstroke* ada dua yaitu *forehand* dan *backhand*. *Forehand* merupakanpukulan yang dilakukan dengan telapak tangan mengayun raketke depan, sementara *backhand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan menggunakan belakang telapak tangan mengayun raket kedepan untuk memukul.

Pada saat sekarang, pukulan *groundstroke* dianggap lebihpenting, karena dapat mendesak lawan atau menempatkan bola kedaerah lawan pada tempat-tampat tertentu sesuai keinginan serta juga dapat digunakan untuk bertahan dan mendapatkan point. Brown (2002:31) menjelaskan "Pukulan *groundstroke* adalah pukulan yang paling efisien di dalam olahraga tenis dan harus dipandang sebagai satusenjata penyerangan yang utama untuk melanjut kangempuran terhadap lawan". Dilihat dari proses gerakannya teknik *groundstroke* adalah bola dipukul setelah memantul terlabih dahulu di lapangan permainan, dimana saat melakukan pemain harus melakukan pergerakan kekanan, kedepan, kebelakang, kiri dan kanan dalam usaha mengem balikan bola. Dalam permainan tenis, *groundstrok*e saat ini merupakan salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai dengan benar, bahkan sekarang dianggap

sebagai teknik yang mematikan, pukulan *groundstroke* dapat mendesak lawan juga dapat digunakan untuk bertahan, dan untuk mendapat kanpoin, baik dalam permainan tunggal maupun dalam permainan ganda.

Seperti yang dijelaskan di atas, *groundstroke* yang baik adalah bila seorang pemain mampu memukul bola dengan baik dan mengarahkan tepat pada sasaran yang dituju. Kenyataan di lapangan saat ini, baik dalam latihan, maupun pertandingan, masih banyak pemain yang belum mampu melakukan *groundstroke*. Hal ini terlihat dari pergerakannya saat akan melakukan *groundstroke* sehingga selalu membuat kesalahan seperti: bola yang keluar, tinggi, membentur net, sehingga poin banyak diperoleh oleh lawan. Kalau hal ini sering terjadi, maka tujuan akhir dari setiap penyerangan dan pertandingan yaitu memperoleh kemenangan tidak akan tercapai.

Dari hasil pengamatan di lapangan selama ini keterampilan teknik atlet tenis PTL UNP belum memiliki keterampilan *forehand* yang semestinya. Bahkanpukulan *forehand* mereka sering gagal karena ada pengembalian bola yang menyangkut atau tidak melewati net dan ada yang melambung jauh diluar lapangan.

Dari pantauan peneliti, sekaligus wawan caradengan pelatih di PTL (Pelatihan Tenis Lapangan) UNP, Drs. HendriIrawadi, M.Pd, terlihat bahwa keterampilan atlet dalam melakukan teknik pukulan *forehand* tergolong di bawah rata-rata. 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 dan ayunan raket (dari *backswing* sampai *follow strough*). 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 latihan yang tepat dimungkinkan dapat tercapainya tujuan latihan. Hal inilah yang Membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh Metode Elementer terhadap Keterampilan Pukulan *forehand* Pemain Tenis Pemula PTL UNP".**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Metode elementer berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand* pemain tenis pemula PTL UNP
2. Masihrendahnya kemampuan *footwork* pemain tenis pemula PTLUNP.
3. Masihrendahnya kemampuan pemain tenis pemula PTLUNP untuk membaca arah datangnya bola.
4. Keterlambatan dalam mengayun raket (dari *backswing* sampai *follow strough*) pemain tenis pemula PTL UNP.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan atau bahasan dalam penelitian ini, maka untuk memperjelas masalah yang dibahas, penulis membatasi ruanglingkup permasalahan yaitu tentang metode elementer.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah diatas maka penelitian merumuskan masalah: Seberapa jauh pengaruh metode elementer terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand* pemain tenis pemula PTL UNP?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untukmengetahui apakah terdapat pengaruh metode elementer terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand* pemain tenis pemula?

F. Kegunaan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh metode elementer terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand*
2. Sebagai bahan acuan Pelatih dalam merancang program latihan.
3. Pustaka, sebagai bahan bacaan guna penambahan wawasan dan dapat, mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang ilmu keolahragaan.
4. Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarajana Olah Raga.