

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SASARAN TETAP DAN SASARAN
TIDAK TETAP TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND VOLLEY* ATLET
TENIS LAPANGAN PTL UNP**

Skripsi

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu
(S1)*



**Oleh:
Febri Andika Putra
74509/2006**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : “Perbedaan Pengaruh Latihan Sasaran Tetap Dan Latihan Sasaran Tidak Tetap Terhadap Kemampuan *Forehand Volley* Atlet Tennis Lapangan PTL UNP”

Nama : Febri Andika Putra

Nim : 74509/2006

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002
198503 1 004

Drs. Maidarman,
NIP. 19600507

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP. 1911113 198703 1 004
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**Perbedaan Pengaruh Latihan Sasaran Tetap Dan Latihan Sasaran Tidak
Tetap Terhadap Kemampuan *Forehand Volley* Atlet Tenis Lapangan PTL
UNP**

Nama : Febri Andika Putra
Bp/Nim : 2006/74509
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd
3. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd
: Drs. Masrun, M.Kes AIFO
: Drs. M, Ridwan

ABSTRAK

Perbedaan Pengaruh Latihan Sasaran Tetap dan Sasaran Tidak Tetap terhadap Kemampuan *Forehand Volley* Atlet Tennis Lapangan PTL UNP

OLEH : Febri Andika Putra /74509/2011

. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kemampuan *forehand volley* atlet tenis PTL UNP. Berdasarkan hasil penelitian ini di harapkan memperoleh gambaran tentang cara latihan yang mana, yang lebih tepat untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand volley*.

Jenis penelitian ini adalah Eksperiment Semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan PTL UNP, yang berjumlah 35 orang. Pengambilan sampel di lakukan dengan teknik *purposive sampling*, yang berjumlah sebanyak 20 orang. Sampel di bagi dua kelompok, masing-masing kelompok 10 orang. Teknik pembagian kelompok dilakukan dengan *Ordinal Matching pairing* berdasarkan data tes awal.

Setelah di berikan perlakuan selama 18 kali pertemuan dengan latihan sasaran tetap dan sasaran tidak tetap, di peroleh hasil sebagai berikut : Rata-rata kemampuan pukulan *forehand volley* yaitu dari 22,3 meningkat menjadi 32,6 (meningkat 10,3 point) untuk latihan dengan sasaran tetap, dan 23,7 meningkat menjadi 29,1 (meningkat 5,4 point), untuk latihan dengan sasaran tidak tetap. Analisis uji t dalam pengujian hipotesis, terdapat pengaruh latihan dengan sasaran tetap terhadap kemampuan *forehand volley* di dapat $t_{hitung} > t_{tabel}$ (5,566 > 2,31), terdapat pengaruh latihan dengan sasaran tidak tetap terhadap kemampuan *forehand volley* didapat $t_{hitung} > t_{tabel}$ (3,99 > 2,31). Dari analisis uji t tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima kebenarannya terbukti dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,025 dengan derajat kebebasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan sasaran tetap dengan latihan menggunakan sasaran tidak tetap. Ini dapat di lihat dari peningkatan rata-rata point untuk latihan sasaran tetap meningkat sebanyak 10,3 point, dan peningkatan rata-rata point untuk latihan sasaran tidak tetap meningkat sebanyak 5,4 point. Selanjutnya dari hasil analisis dapat diberikan pernyataan bahwa kelompok latihan dengan menggunakan sasaran tetap lebih baik dari latihan sasaran tidak tetap.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Berbedaan Pengaruh Latihan Sasaran Tetap dan Sasaran Tidak Tetap terhadap Kemampuan *Forehand Volley* Atlet Tennis Lapangan PTL UNP”**. Skripsi ini di buat untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih pada:

1. Bapak Drs. Syarial B., M.Pd. sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd. sebagai ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd. selaku pembimbing I, dan penasehat akademis yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini sehingga selesai.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Herman Jhoni, M.Pd., Bapak Drs. Masrun, M.Kes. dan Bapak Drs. M. Ridwan, yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak-bapak staf Dosen yang telah memberikan bantuan, saran dan arahan agar peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.

7. Kepada kedua orang tua dan sanak famili yang mendo'a kan agar peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dan mencapai segala cita dan harapan.
8. Kepada rekan-rekan angkatan 2006 yang telah memberikan saran atau ide serta dorongan agar peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Karib kerabat di klub tenis PTL UNP, yang telah membantu dalam pelaksanaan tes.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman yang telah berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi peningkatan prestasi olah raga tenis lapangan di klub tenis lapangan PTL UNP ke depan nantinya. Semoga Alloh SWT, senantiasa memberikan Taufik dan Hidayah-nya kepada semua amin.

Padang, Januari 2011

Febri Andika Putra
NIM: 74509/2006

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Permainan Tennis.....	9
2. Hakikat Pukulan <i>Volley</i>	10
3. Hakikat Pukulan <i>Forehand Volley</i>	14
4. Latihan pukulan <i>forehand Volley</i>	18

5. Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan <i>Forehand</i>	
<i>Volley</i> Sasaran Tetap dan Sasaran Tidak Tetap	27
B. Kerangka Konseptual	30
C. Hipotesis	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Definisi Operasional	33
E. Variabel Penelitian	35
F. Jenis dan Sumber Data	36
G. Teknik Pengumpulan Data	36
H. Instrumen Penelitian	37
I. Alat dan Perlengkapan Penelitian.....	39
J. Prosedur Penelitian	40
K. Teknik Analisa Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	46
B. Analisis Data.....	48
C. Uji Hipotesis	50
D. Pembahasan	54
E. Keterbatasan	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 58

B. Saran 59

DAFTAR PUSTAKA 60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar nama tenaga pembantu.....	40
2. Pembagian kelompok cara <i>Ordinal Matching Pairing</i>	42
3. Distribusi Data	46
4. Rangkuman Uji Normalitas Data	48
5. Homogenitas Varians Data Penelitian	49
6. Rangkuman Uji Hipotesis 1	50
7. Rangkuman Uji Hipotesis 2	52
8. Rangkuman Uji Hipotesis 3	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pegangan <i>Continental Grip</i>	15
2. Posisi akan melakukan <i>Forehand Volley</i>	16
3. Perkenaan raket dengan bola.....	16
4. Pelaksanaan <i>Forehand Volley</i>	18
5. Latihan dengan Sasaran Tetap	21
6. Latihan dengan sasaran Tidak Tetap	24
7. Skema Alur Kerangka Konseptual.....	30
8. Lapangan Tes <i>Forehand Volley</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Populasi atlet tenis PTL UNP	62
2. Kelompok sampel atlet tenis PTL UNP	63
3. Hasil tes awal kemampuan <i>forehand volley</i>	64
4. Hasil tes awal dan tes akhir kemampuan <i>forehand volley</i>	65
5. Analisis Uji Normalitas lillifors tes awal menggunakan sasaran tetap	66
6. Analisis Uji Normalitas Lillifors tes awal menggunakan Sasaran Tidak Tetap	68
7. Analisis Varians data awal latihan dengan sasaran tetap dan sasaran tidak tetap	70
8. Analisis Varians data akhir, latihan dengan sasaran tetap dan sasaran tidak tetap	71
9. Analisis Uji T Tes, tes awal dan tes akhir dengan menggunakan saaran tetap	72
10. Analisis Uji T Tes, tes awal dan tes akhir dengan menggunakan saaran tidak tetap	73
11. Analisis Uji T Tes, tes akhir dengan menggunakan saaran tetap dan dengan menggunakan sasaran tidak tetap	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeriharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan-kegiatan olahraga, bahkan telah sering menyelenggarakan kompetisi-kompetisi yang bersifat daerah, nasional, maupun internasional.

Olahraga juga terkait erat dengan berbagai bidang, misalnya ekonomi, sosial dan politik serta juga diandalkan untuk mengharumkan nama bangsa dan, hal lain sebagai mana dikemukakan oleh Soekarman (1987:3) sebagai berikut : “Salah satu cara atau usaha untuk mengharumkan nama bangsa adalah dengan olahraga, karena itu pembinaan setiap cabang olahraga di arahkan untuk pembinaan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa”.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi, pemerintah saat ini sangat berperan aktif dalam meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga dengan cara melakukan latihan yang baik dan terprogram. Hal ini seperti yang dijelaskan dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional BAB VII pasal 21 ayat 1 yang berbunyi: Pemerintah dan daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya.

Jadi jelas bahwa dengan peran aktifnya pemerintah dalam olahraga, maka prestasi yang tinggi di harapkan dapat dicapai. Prestasi yang dicapai dapat dilakukan dengan latihan yang benar dan terprogram serta penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sesuai dengan cabang olahraga itu sendiri.

Dari sekian banyak cabang olahraga, tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga populer dan diminati oleh semua masyarakat di Indonesia. Karena tenis merupakan suatu permainan yang sangat menyenangkan dan sangat menggairahkan. Tidak ada batasan umur baik tua maupun muda bahkan anak kecilpun dapat memainkan tenis. Selain itu juga dapat dilakukan oleh semua jenis kelamin laki-laki maupun perempuan, dan dalam berbagai usia dapat melakukan dan menikmati permainan tenis.

Seperti yang kita ketahui, bahwa untuk bermain tenis dengan baik, diperlukan kemampuan untuk dapat melakukan teknik pukulan yang bisa menunjang permainan tenis dengan baik. Teknik pukulan dalam permainan tenis yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis adalah pukulan *volley*. Pukulan *volley* adalah pukulan yang dilakukan langsung sebelum bola jatuh di lapangan terlebih dahulu. King (1991:79) menjelaskan “pukulan gaya *volley* adalah satu pukulan yang paling efisien dalam olahraga tenis dan harus di pandang sebagai satu senjata penyerangan utama untuk melanjutkan gempuran terhadap lawan”. Sebab menurut Brown (1998:69) ada dua kondisi yang menyebabkan dilakukannya pukulan *volley*, yaitu : 1. Ketika anda harus maju kedepan net untuk mengembalikan pukulan dan tidak memiliki kesempatan

untuk pukulan berikutnya. 2. Ketika anda bermain dengan agresif dan bernaflu untuk mengkhiri sebuah point dengan memukul bola jauh dari jangkauan lawan anda dari posisi menyerang di depan net.

Kenyataan yang ada di lapangan masih banyak pemain yang melakukan kesalahan pada saat melakukan pukulan *volley*, dan banyak pemain yang tidak dapat mengarahkan pukulan *volley* ke sasaran dengan baik (tepat), sehingga gagal dalam mendapatkan point. Salah satu faktor yang menyebabkan kesalahan tersebut, dikarenakan pergerakan yang salah di saat melakukan *volley*, ayunan raket terlalu panjang kebelakang, 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 yang dilakukan dalam permainan, tidak akan bisa mencapai sebuah kemenangan.

Jadi untuk menunjang keberhasilan dalam penempatan bola ke daerah sasaran dengan baik dan tepat sasaran, maka di butuhkan kontrol bola yang baik di saat melakukan pukulan *volley*, agar penempatan bola yang kita harapkan sesuai dengan harapan yang kita inginkan, sehingga dapat menghujutkan tujuan kita di saat mematikan bola di daerah lawan dan mendapatkan poin. Untuk hasil pukulan yang baik, perlu ada latihan yang terprogram yang dapat menghujutkan hasil pukulan yang terkontrol dan tepat sasaran.

Untuk mendapatkan hasil pukulan *volley* yang efisien, seorang pelatih harus meningkatkan frekuensi latihan *volley* untuk pemainnya, serta harus mampu menganalisa tentang bagaimana cara membuat program latihan yang baik, dan mengetahui bentuk-bentuk latihan yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *volley*. Sehingga dengan latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan di dalam melakukan pukulan *volley*.

Schraff (1981:71) berpendapat bahwa pukulan *volley* ada beberapa macam yaitu :

1. *Forehand volley*
2. *Backhand volley*
3. *Lob volley*
4. *Low volley*
5. *Stop volley*

Perbedaan dari ke lima jenis pukulan tersebut di atas, sebagai seorang pelatih atau pemain, pukulan *forehand volley* harus terlebih dahulu dikuasai, karna *forehand volley* merupakan salah satu jenis pukulan *volley* yang masih sangat sederhana dan masih mudah untuk dipelajari dari pukulan-pukulan *volley* yang lainnya.

Untuk dapat menguasai pukulan *forehand volley* dengan baik, ada beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan antara lain seperti yang dikemukakan oleh brown (1998:79) bahwa untuk melatih pukulan *forehand volley* ada beberapa macam metode yaitu :

1. *Forehand volley* dengan sasaran kotak di dinding
2. *Forehand volley* dengan berpasangan
3. *Forehand volley* dengan sasaran tetap

Maksud dari semua jenis latihan ini sebenarnya sama yaitu untuk meningkatkan kontrol bola, sebab dengan kontrol bola yang baik maka kemampuan dalam memukul bola diharapkan semakin baik. Dari ketiga cara latihan tersebut di atas penulis ingin meneliti tentang metode latihan *forehand volley* sasaran tetap dan suatu bentuk kombinasi latihan *forehand volley* dengan sasaran tidak tetap. Dua jenis latihan ini sering digunakan para pelatih dalam melatih pukulan *volley*. Karna latihan *forehand volley* dengan sasaran tetap dan sasaran tidak tetap, lebih mengarah pada kefokuskan di dalam mengarahkan bola ke sasaran yang dituju. Oleh karna itu penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan melihat **Perbedaan Pengaruh Latihan Sasaran Tetap dan Sasaran Tidak Tetap terhadap Kemampuan *Forehand Volley* Atlet Tennis Lapangan PTL UNP.**

Atas dasar itu, maka penulis mencoba mengangkat sebuah penelitian untuk mencoba mengkaji lebih dalam tentang bagaimana pemecahan masalah diatas. Dengan harapan semoga penelitian ini mampu memberikan input yang baik terhadap perkembangan dan kemajuan tenis di Sumatra Barat pada umumnya dan di kota Padang pada khususnya, sehingga bisa menjadi pedoman bagi pelatih dan insan tenis, sehingga pembina tenis lapangan di Sumatra Barat dapat mengalami kemajuan dari waktu ke waktu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Apakah teknik mempengaruhi hasil kemampuan pukulan *forehand* volley?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan sasaran tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet PTL UNP?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan sasaran tidak tetap terhadap kemampuan *Forehand volley* atlet PTL UNP?
4. Apakah terdapat perbedaan dari metoda latihan sasaran tetap dan sasaran tidak tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet PTL UNP?

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena berbagai keterbatasan yang dimiliki peneliti, maka tidak semua masalah yang dapat diteliti. Dan mengingat banyaknya masalah yang berkaitan dengan pukulan *forehand volley*, maka peneliti mambatasi masalah sebagai berikut :

1. Metoda latihan sasaran tetap
2. Metoda latihan sasaran tidak tetap
3. Kemampuan *forehand volley*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah dapat dikemukakan rumusan masalah di dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan sasaran tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis lapangan PTL UNP?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan sasaran tidak tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis lapangan PTL UNP?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh hasil latihan menggunakan sasaran tetap dan sasaran tidak tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis lapangan PTL UNP?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan sasaran tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis PTL UNP .
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan sasaran tidak tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis PTL UNP.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan sasaran tetap dan sasaran tidak tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis PTL UNP.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai pedoman bagi atlet agar dapat melakukan teknik volley dengan baik.
3. Sebagai informasi atau masukan bagi para pelatih tenis, dalam melatih pukulan *volley*, untuk meningkatkan kemampuan pukulan *volley* atletnya.
4. Sebagai informasi atau masukan bagi masyarakat umum dan pengurus cabang PELTI kota padang.
5. Untuk pustaka sebagai perbendaharaan referensi.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Tennis

Permainan tenis lapangan adalah permainan yang dimulai dari servis dengan tujuan memainkan bola di daerah permainan lawan dengan cara memukul bola sebelum maupun sesudah bola memantul. Permainan ini dimainkan dengan menggunakan raket sebagai perpanjangan tangan, bola yang digunakan relatif kecil dan bergerak dengan cepat, saat mengejar bola dilapangan dengan ukuran panjang lapangan 23,77 meter dan lebar 10,97 meter, serta dibatasi net dengan tinggi 1,07 meter pada bagian tepi dan 0,914 meter pada bagian tengahnya.

Keadaan tersebut menjadikan permainan tenis lapangan termasuk dalam jenis keterampilan terbuka. Keterampilan terbuka menurut Sukadiyanto (1999:2) adalah “keterampilan yang kondisi lingkungan sekitarnya sulit untuk dikendalikan dan diperkirakan sebelumnya”. Posisi sasaran selalu bergerak dan aktifitasnya sangat dipengaruhi oleh orang lain atau lawan bermain. Sehingga didalam permainan tenis lapangan harus mempunyai penguasaan teknik yang bagus. Dan juga di dalam bermain tenis, pemain tidak hanya fokus pada satu teknik, sebab di dalam bermain tentu ada bola yang tidak diduga arah datangnya atau jauh dari jangkauan, sehingga membutuhkan beberapa bentuk teknik yang dapat mempermudah atlet di waktu mengembalikan bola kedaerah lawan.

Pukulan-pukulan dalam permainan tenis menurut Yudoprasetyo (1981:43) dapat digolongkan dalam tiga jenis, yaitu *groundstroke*, *volley's*, dan *overhead stroke's*. Adapun yang tergolong dalam *groundstroke* adalah *drive*, *lob* dan *drop shot*, sedangkan yang tergolong *overhead stroke's* adalah *service* dan *smash*. Pendapat lain Schraff (1981:84) menyebutkan ada empat pukulan dasar, yaitu *serve*, *forehand drive*, *backhand drive* dan *volley*. Dari kedua pendapat tersebut yang sesuai pendapat Baron's (2000:79) maka dapat disimpulkan ada beberapa jenis pukulan dasar dalam permainan tenis, yaitu *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*), *volley*, *serve*, *smash* dan *lob*. Sesuai dengan permasalahan penelitian, maka dalam pembahasan ini hanya akan menjelaskan jenis pukulan yang termasuk dalam golongan *volley*, yaitu *forehand volley*.

2. Hakikat Pukulan Volley

Pukulan *volley* dapat diterangkan oleh Lardner (1996:62) adalah suatu cara memukul sebelum bola memantul dilapangan, pada umumnya terjadi diwilayah dekat net. Pada pertandingan Internasional, *volley* sama pentingnya dengan *groundstroke's*. Dalam permainan ganda, *volley* bahkan dianggap lebih penting. *Volley* memang lebih sulit daripada *groundstroke* karena menuntut kekuatan pergelangan tangan serta refleks yang lebih cepat. Tetapi *volley* merupakan suatu tembakan yang jika dilatih dengan tekun akan semakin terasa mudah. Jika anda memiliki keyakinan terhadap tembakan ini, anda akan melakukannya dengan hasil yang baik.

Umumnya pukulan *volley* dilakukan dekat net dengan lawan, sehingga jarak memukul dengan lawan dekat. Keadaan ini memaksa pemukul untuk bereaksi dengan cepat, karena kecepatan bola maka tidak ada kesempatan melakukan *backswing*. Bola sebaiknya dipukul di depan badan dan lebih dekat badan dibandingkan pukulan *drive*. Lebih lanjut Schraff (1981:71) mengemukakan bahwa *volley* tidak hanya dibuat dari net depan tetapi dari tiap bagian dari lapangan, namun *volley* sebagian besar akan dilakukan dari depan net atau pada waktu menuju net. Oleh sebab itu posisi yang terbaik adalah suatu tempat ditengah-tengah lapangan 15 atau 20 cm dari net. Permainan tenis lapangan, menurut Mageithi (1990:68) yang menyatakan ada lima macam pukulan *volley*, yaitu *forehand volley*, *backhand volley*, *low volley*, *stop volley*, *lob volley*.

a. *Forehand Volley*

Forehand volley merupakan pukulan terhadap bola yang masih di udara dengan menarik lengan kekanan sedikit ke samping kanan, permukaan raket sedikit di buka dan bahu berputar sedikit kesamping dan kaki kiri melangkah kedepan pada saat memukul. Ini dilakukan oleh pemain yang melakukan pukulan dengan tangan kanan.

b. *Backhand volley*

Backhand volley merupakan kebalikan dari pukulan *forehand volley*, yaitu dengan menyilangkan lengan kanan kebagian atas sebelah kiri badan dan kaki kanan yang digunakan untuk melangkah ke depan.

c. *Low Volley*

Low volley merupakan pukulan *volley* dengan menggerakkan tubuh secara cepat untuk menjangkau bola dengan menekuk lutut untuk mendapatkan bola rendah dengan membuka raket.

d. *Stop Volley*

Stop volley adalah pukulan menjatuhkan bola sedikit melewati net dan jauh dari lawan, dan untuk menghentikan laju bola yang datang. Pukulan ini dilakukan dekat dengan net yang harus memperhatikan pegangan raket dengan kuat.

e. *Lob Volley*

Ini suatu pukulan yang dilakukan bila lawan berada dekat dengan net dan untuk siap memukul kembali. Ini bersifat menyerang dan menangkis, dan berhasil tidaknya suatu *lob* tidak terletak pada kecepatan dan kerasnya pukulan, tetapi pada sentuhan serta waktu raket mengangkat bola.

Pada *volley*, bola yang dipukul belum menyentuh tanah tentu akan memberi efek yang cukup besar terhadap tangan dan lengan, terutama genggamannya raket. Oleh karena itu selama melakukan gerakan *volley*, genggamannya raket harus kuat dan kepala raket selalu lebih tinggi dari bingkai raket seperti dalam keadaan siap kemudian raket selalu berada di depan badan sehingga mudah melakukan pukulan dan mengontrol raket.

Volley mengandung beberapa prinsip yang pertama yaitu menahan atau membloking bola yang datang, tujuannya untuk menahan kecepatan laju bola. Pada dasarnya gerakan terpaksa dilakukan karena sedikitnya persiapan melakukan pukulan. Kemudian prinsip yang kedua adalah tanpa backswing pada pukulan *volley* kesempatan untuk mengontrol dan mengatur gerakan yang sangat singkat, oleh sebab itu persiapan cukup dengan membawa raket kesamping badan sesuai dengan arah bola yang akan di pukul, sebagai ancang-ancang untuk menahan atau membloking. Prinsip yang ketiga adalah menyongsong bola agar saat *impact* di depan tubuh dan dilakukan gerakan membawa raket ke depan. Gerakan ini bertujuan untuk membuat *impact* atau benturan bola dengan raket di depan samping badan dan mengurangi atau meredam yang terjadi pada saat *impact*. Dengan membawa raket ke depan hingga *impact* atau perkenaan bola dengan raket berada di depan samping badan, baik untuk *volley forehand* dan *volley backhand*.

Volley harus dilakukan dengan rileks tidak terburu-buru. Sentuhan bola dengan raket usahakan seperti kita menangkap bola yang di lemparkan kepada kita dengan tangan. Lembut, sehingga tidak menyakiti tangan kita., lakukan *followthrough* pendek saja, lakukan kontak poin atau perkenaan didepan badan posisi yang ideal. Jarak antara raket dengan badan jangan terlalu dekat, pegangan raket jangan terlalu kencang sebelum perkenaan, tetap rileks. Baru pada waktu bola menyentuh raket kencangkan pegangan raket sedikit terbuka, lakukan potongan bola sesuai

dengan tinggi rendahnya bola. Usahakan pukulan bola di atas net, sehingga mengurangi resiko bola menyangkut ke net.

3. Hakikat Pukulan *Forehand Volley*

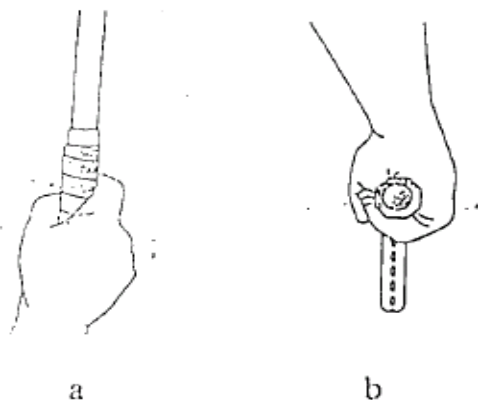
Schraff (1981:70) mengatakan bahwa” *volley* baik *forehand* maupun *backhand* merupakan pukulan pada bola sebelum memantul, pukulan ini dipakai terutama jika anda di depan net”. Tujuan utama dari seorang pemain yang menyerang, pukulan ini biasa disebut *finishing shot* atau pukulan penentu, karena maksud utamanya adalah memenangkan angka dan mengakhiri suatu *rally*.

Dalam permainan tenis pegangan sangat penting , sebab pegangan yang benar dan tepat akan memperoleh rasa pegangan yang enak ditangan dan tepat memukul bola kearah yang dikehendaki. Seorang pemain harus memakai genggamannya untuk *forehand volley* dan *backhand volley* serupa dengan *forehand* dan *backhand drive*. Untuk dapat merubah dari genggamannya *forehand* ke *backhand* atau sebaliknya hanya diperoleh dengan latihan, dan pada *volley* perubahan ini harus cepat dan otomatis. Faktor inilah yang menyebabkan banyak pemain yang memakai pegangan *continental*, ini dapat dipakai untuk kedua macam pukulan karena mereka beranggapan tidak dapat merubah genggamannya cukup cepat. Suatu pukulan yang baik biasanya di dukung oleh teknik pegangan yang benar. Magethi (1990:42) berpendapat ada tiga pegangan yang digunakan untuk melakukan pukulan, yaitu: “Pegangan *western*, pegangan *eastern*, pegangan *continenta*”l. Schraff (1981:71) menerangkan bahwa “untuk

memukul *volley* baik *forehand* ataupun *backhand* pegangan yang digunakan adalah *continental*”l. Sedangkan kelebihan dari pegangan *continental* ini adalah memberikan rasa enak pada pemain serta dapat memberikan kesempatan yang bagus untuk gerakan pergelangan tangan, sehingga memberikan keuntungan bagi pemukul untuk melakukan pukulan *volley* baik *forehand* ataupun *backhand* dengan baik. Magethi (1990:47) mengatakan bahwa “pegangan *continental* adalah pegangan raket dengan menempatkan bentuk huruf “V” antara ibu jari dan telunjuk bagian atas pegangan raket dan jari-jari tangan mengelilingi raket”.

Irawadi (2009:49) menyatakan “teknik *Volley forehand* yang baik”adalah:

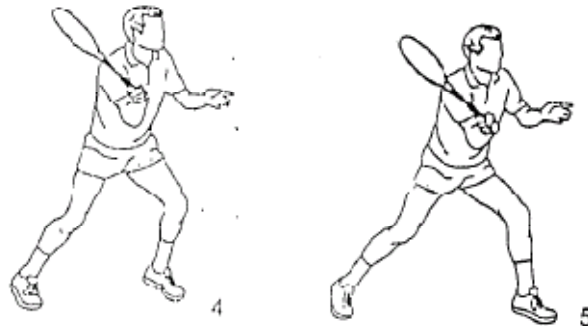
- a. Gerakan memukul diawali dengan posisi siap.
- b. Dari posisi siap dilakukan gerakan untuk mengatur posisi (jarak pukul).
- c. Setelah ditemukan posisi yang pas untuk mengatur jarak pukul, maka genggam raket diatur.
- d. Raket dipegang dengan cara *Continental Grip*.



Gambar 1. Pegangan *Continental Grip*

Sumber: Barron's. 2000. *Tennis Course Techniques and Tactics vol. 1*
Hongkong: Barron's Education Series, Inc. (37)

- e. Gerakan dimulai dengan memutar bahu ke kanan arah belakang.
- f. Bersamaan dengan membawa raket ke sebelah kanan.
- g. Pada akhir gerakan ini, raket sudah berada di samping kanan, dengan permukaan daun raket agak terbuka, dan berada kira-kira setinggi bahu atau kurang lebih sejajar dengan bola yang akan dipukul.



Gambar 2. Posisi akan melakukan *forehand volley*

Sumber: Barron's. 2000. *Tennis Course Techniques and Tactics Vol. 1*
Hongkong: Barron's Education Series, Inc. (99)

- h. Dari posisi ini raket didorong ke depan bawah sejalan dengan memindahkan titik berat badan ke arah kanan, dan genggaman diperkuat, sampai terjadi tabrakan dengan bola.



Gambar 3. Perkenaan Raket dengan Bola

Sumber: Barron's. 2000. *Tennis Course Technique and Tactics Vol. 1*
Hongkong: Barron's Education, Inc. (99)

- i. Usahakan tabrakan bola dengan senar raket (*impact*) terjadi pada setinggi bahu saat bola berada di depan badan, dan jarak ke samping tepat sejangkauan.
- j. Setelah terjadi tabrakan antara raket dengan bola, kembalilah keposisi semula.

Brown (1999:70) “mengatakan kunci keberhasilan *volley forehand* bagi pemula, ada 3 tahap pelaksanaan” yaitu:

- | | | |
|------------------|---|---|
| Persiapan | : | <ol style="list-style-type: none"> a. Genggaman <i>forehand eastern</i> atau <i>continental</i> b. Tekuk lutut c. Condong badan ke depan d. <i>Backswing</i> pendek e. Tubuh menyamping terhadap net |
| Pelaksanaan | : | <ol style="list-style-type: none"> a. Genggaman raket erat b. Mata sejajar dengan bola c. Maju dengan kaki lain d. Jangkauan raket untuk memukul bola e. Lakukan kontak dengan bola kesamping |
| Gerakan lanjutan | : | <ol style="list-style-type: none"> a. Ayunan lebih pendek setelah pukulan b. Bersiap untuk pukulan selanjutnya |

Jadi untuk menguasai pukulan *forehand volley*, harus menguasai tiga tahap tersebut, karna dengan penguasaan ketiga tahap tersebut dapat memberikan kemudahan dalam melakukan pukulan *forehand volley*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pukulan *volley* adalah : teknik, pegangan (*grip*), kecepatan gerak, cara berdiri, posisi siap, posisi tubuh, *impact* bola, kekuatan otot lengan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan permulaan gerak.

Secara lengkap pelaksanaan *forehand volley* dari awal sampai akhir seperti pada gambar 4.



Gambar 4. Pelaksanaan *forehand volley*
 Sumber: Barron's. 2000. *Tennis Course Techniques and Tactics Vol. 1*
 Hongkong: Barron's Education Series, Inc. (37)

4. Latihan Pukulan *Forehand Volley*

Dalam usaha mencapai prestasi yang maksimal pada cabang olahraga, di perlukan pembinaan yang teratur, terprogram dan berkesinambungan dari para Pembina. Seorang Pembina harus dapat mengetahui faktor- faktor penentu yang dapat mempengaruhi prestasi atlet sehingga dalam membina atlet dapat tepat pada tujuan yang kita harapkan. Pemberian latihan dalam olahraga ada bermacam-macam cara dalam melatih atau pemberian metode latihan, untuk mencari efektifitas dan efisiensi suatu latihan.

Untuk tenis ada banyak metode latihan yang dapat diberikan oleh pelatih kepada anak didiknya. Brown (1998: 79) mengatakan ada banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil kemampuan *volley*, salah

satunya seperti yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu tentang *volley* dengan menggunakan sasaran. Dari bentuk latihan tersebut, banyak pelatih yang menggunakan cara dengan memodifikasi bentuk- bentuk latihan, seperti yang akan kami bahas dalam penelitian ini, yaitu dengan memodifikasi bentuk latihan *volley* dengan sasaran menjadi dua bentuk latihan, yaitu latihan dengan sasaran tetap dan latihan dengan sasaran tidak tetap.

Bentuk latihan yang digunakan untuk mengembangkan pukulan *forehand volley* dapat dilakukan dengan metode *drill* pada kedua bentuk latihan tersebut. Dalam proses latihan untuk melatih pukulan *forehand volley*, latihan dengan *drill* merupakan salah satu latihan yang sering digunakan para pelatih, sehingga dalam pelaksanaan *drill* ini dilakukan oleh anak dengan memukul bola dengan arah sasaran yang telah ditentukan, yaitu sasaran tetap dan sasaran tidak tetap.

a. Latihan *Forehand Volley* dengan Sasaran Tetap

Sasaran tetap menurut Alwi Hasan (2003 :1001 dan 1187) adalah sesuatu yang menjadi tujuan, sedangkan tetap adalah tidak berubah keadaan atau kedudukan. atau bisa juga diartikan sebagai kegiatan mengarahkan pada satu sasaran tanpa berpindah (tetap). Latihan *forehand volley* dengan sasaran tetap menurut Jim Brown (1998;79), adalah suatu proses pukulan mengarahkan bola ke satu sasaran tertentu dalam satu tahap. dengan kata lain bahwa *forehand volley* dengan sasaran tetap adalah mempunyai tugas gerak yang tidak

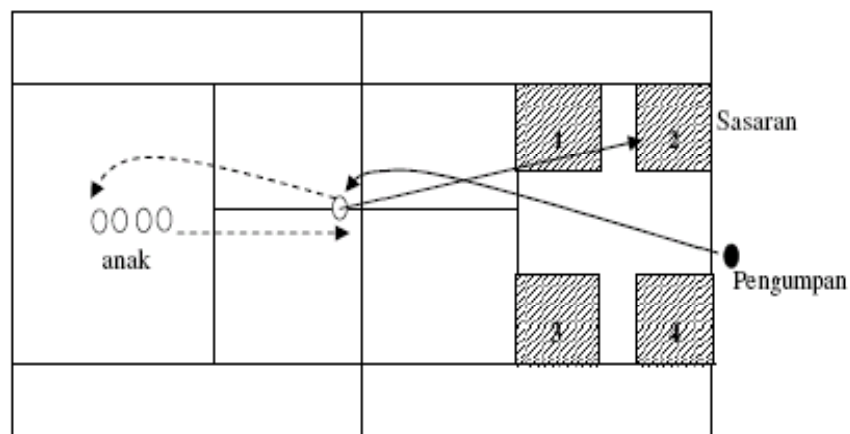
banyak berubah seperti menerima, mengontrol bola, mengarahkan bola kesatu sasaran dengan sedikit gerakan *footwork*.

Latihan pukulan dengan sasaran tetap termasuk pada gerakan yang tidak komplek (sedarhana). Sebab menurut Rogers dan Hendry (1969:159) lamanya waktu yang digunakan untuk mempersiapkan gerakan yang sedarhana selama tahap pemograman respons waktu reaksi tidak menggunakan waktu yang lama. Jadi dengan gerakan yang sedarhana tersebut dapat memudahkan atlet dalam menguasai gerakan di waktu melakukan pukulan *forehand volley*. Apa bila di lihat dari proses terjadinya suatu gerakan yang terjadi di waktu melakukan pukulan *forehand volley*, yang mana di saat datangnya stimulus yang berasal dari luar (bola yang datang), maka otak akan segera merespon ransangan yang datang selanjutnya otak akan merintahkan ke bagian tubuh yang akan bergerak, Sehingga dengan pola gerak yang ada di dalam melakukan pukulan *forehand volley* dengan menggunakan sasaran tetap tidak begitu sulit, maka kemungkinan kefokusn atlet saat melakukan pukulan *forehand volley* dengan sasaran tetap akan lebih baik. Maka control bola yang diharapkan dapat di kuasai dengan baik dan tepat pada sasaran yang dituju.

Selain itu latihan dengan menggunakan sasaran tetap tergantung pada kelancaran pola gerak yang dipakai, sehingga dalam latihan atlet tidak mengalami hambatan yang bisa mengurangi tingkat kefokusn dalam latihan. Sebab menurut Fauzan (2000:99)

mengatakan kelancaran gerakan adalah suatu ciri-ciri yang menggambarkan kontinuitas jalannya suatu gerakan. Artinya gerakan tersebut tidak terputus-putus dan hanya tertuju pada satu sasaran. Kelancaran dalam melakukan gerakan tersebut akan cepat di capai. Karna di saat melakukan pukulan forehand volley dengan satu sasaran, atlet dapat dengan mudah mengoreksi kesalahan yang telah dilakukan, dan segera melakukan gerakan yang benar.

Bentuk latihan ini biasa digunakan oleh pelatih, yaitu pengumpan (F) memberikan bola dengan *drill* dari garis belakang (*baseline*) kepada anak (A) yang berdiri didekat net kurang lebih 1 sampai $\frac{1}{2}$ meter. Anak melakukan *forehand volley* secara terus-menerus dan di arahkan ke satu sasaran yang telah ditentukan dengan jumlah pukulan yang telah di tentukan pula. Setelah selesai melakukan, ganti dengan anak yang lain. Bentuk latihan *forehand volley* dengan menggunakan sasaran tetap tampak pada gambar 5.



Gambar 5. Latihan dengan sasaran tatap
(Sumber: Jim Brown, 1998:79)

Gambar di atas tersebut dapat diartikan sebagai berikut :

- 1) Bola dipukul kesasaran 1 dengan jumlah bola 10 kali pukulan
- 2) Bola dipukul kesasaran 2 dengan jumlah bola 10 kali pukulan
- 3) Bola dipukul kesasaran 3 dengan jumlah bola 10 kali pukulan
- 4) Bola dipukul kesasaran 4 dengan jumlah bola 10 kali pukulan.

Maksud dari pola di atas adalah bola dipukul dan diarahkan kesasaran 1 dengan jumlah bola yang telah ditentukan begitu juga pada sasaran yang berikutnya. Pada latihan ini memori akan merekam sangat kuat sebab tidak adanya hambatan selang waktu yang memungkinkan pola gerak ini mengalami gangguan.

Hasil wawancara saya dengan Bapak hendri Irawadi selaku pelatih mengatakan bahwa kelebihan dan kekurangan latihan *forehand volley* sasaran tetap adalah :

- 1) Dalam melakukan pukulan *forehand volley*, anak dapat dengan cepat memperbaiki semua kesalahan pada saat melakukan pukulan *forehand volley*, konsentrasi pukulan hanya tertuju pada satu sasaran dan tidak berubah- ubah sehingga memudahkan anak untuk lebih cepat menghafal dan menguasai pukulan tersebut.
- 2) Gerakan *footwork* dan *impact* bola kurang dapat dikuasai, anak cepat merasa bosan karena hanya memukul pada satu sasaran tanpa adanya variasi latihan pukulan, sehingga arah *forehand volley* akan terpusat pada satu titik. Pada umumnya pemain yang berlatih menggunakan sasaran tetap tidak terbiasa dengan adanya

perubahan arah sasaran, sehingga latihan yang mengarah pada kecermatan dan ketelitian kurang mendukung semua pada ketepatan.

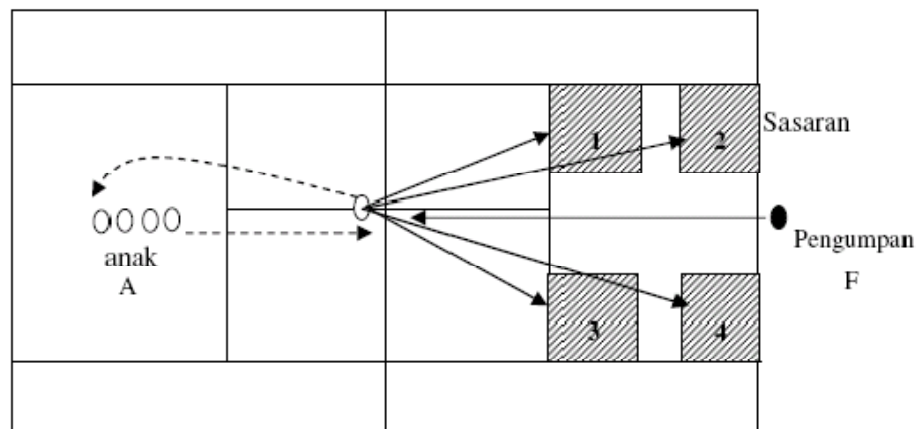
b. Latihan *Forehand Volley* Sasaran Tidak Tetap

Sasaran tidak tetap (berpindah) menurut Ali Hasan (2003:875) adalah beralih atau beranjak ke tempat lain. Latihan *forehand volley* dengan sasaran tidak tetap adalah suatu proses pukulan mengarahkan bola kesasaran secara tidak tetap atau dari sasaran yang satu ke sasaran yang lainnya dalam satu tahap. Dengan kata lain pukulan *forehand volley* dengan sasaran tidak tetap mempunyai bermacam- macam tugas gerak seperti menerima, mengontrol, mengarahkan, dan ditunjang oleh gerakan *footwork*. Dimana pada waktu memukul bola pertama akan berbeda dengan memukul bola ke sasaran yang lainnya (sasaran 2, 3 dan 4).

Sasaran tidak tetap termasuk gerakan yang kompleks, karena pada gerakan ini mempunyai bermacam tugas gerak sehingga membutuhkan waktu yang lama agar dapat menguasai suatu bentuk gerakan. sebab menurut Rogers dan Henry (1960:160) semakin kompleks suatu gerakan semakin di butuhkan waktu yang lebih lama untuk menghasilkan waktu reaksi. Bila di hubungkan dengan pola gerak di saat melakukan *forehand volley* dengan sasaran tidak tetap, akan terdapat bermacam pola gerak yang mendukung kesempurnaan suatu pukulan. Di dalam melakukan pukulan *forehand volley* dengan

sasaran tidak tetap atlet dibebankan dengan pola gerak yang ada, seperti kerja kaki, dan kemampuan dalam mengarahkan pukulan pada sasaran-sasaran yang dituju. Sehingga sasaran tidak tetap termasuk pada gerakan yang kompleks. Karena dalam waktu yang lebih singkat atlet harus dapat dengan cepat Mengambil ransangan atau respon untuk mengambil keputusan ke arah sasaran yang dituju. Karna atlet tidak terfokus pada satu sasaran namun juga terfokus pada sasaran yang lain. Sehingga di butuhkan kemampuan dalam mengubah sikap tubuh dan kerja kaki di saat akan mengarahkan pukulan ke sasaran berikutnya.

Bentuk latihan *forehand volley* dengan sasaran tidak tetap tampak pada gambar 6.



Gambar 6. Latihan sasaran tidak tetap
(Sumber: modifikasi latihan sasaran tetap)

Gambar di atas tersebut dapat diartikan sebagai berikut:

- 1) Bola dipukul ke sasaran 1

- 2) Bola dipukul ke sasaran 2
- 3) Bola dipukul ke sasaran 3
- 4) Bola dipukul ke sasaran 4

Bentuk latihan ini dilakukan dengan *drill* juga, dengan pengumpan (F) memberi bola dari garis belakang (*baseline*) kepada anak (A) yang juga berdiri di depan net kurang lebih 1 sampai $\frac{1}{2}$ meter. Pada latihan ini anak melakukan pukulan *forehand volley* dengan bola diarahkan ke berbagai sudut lapangan yang telah ditentukan dengan jumlah pukulan yang telah ditentukan pula. Setelah melakukan, ganti dengan anak yang lainnya.

Bentuk latihan sasaran tidak tetap ini mempunyai kelebihan yang lebih baik dibandingkan dengan latihan sasaran tetap, yaitu dapat meningkatkan kemampuan anak dalam menempatkan bola pada waktu melakukan pukulan *forehand volley* ke semua sudut lapangan dengan baik.

Dari hasil wawancara saya dengan Bapak Hendri Irawadi selaku pelatih mengatakan bahwa kelebihan dan kekurangan latihan *forehand volley* sasaran tidak tetap :

- 1) Penguasaan *footwork* dan *impact* bola dapat sekaligus dikuasai, antisipasi terhadap keadaan lapangan lebih terlatih, dalam hal ini sudah tentu pemain lebih mudah menyesuaikan posisi dalam melakukan pukulan *forehand volley* sehingga memori dalam

latihan ini dapat diterapkan saat melakukan *forehand volley* pada saat permainan yang sesungguhnya.

- 2) Kesalahan pada saat melakukan pukulan *forehand volley* kurang cepat diperbaiki karena adanya perubahan pola gerak yang disebabkan sasarannya yang berpindah- pindah, sehingga unsur ketelitian dan kecermatan harus lebih didahulukan daripada kekuatan.

Belajar pola gerak dalam *forehand volley* terdapat dua bentuk tugas yaitu *footwork* dan *impact*. Gerakan yang kompleks dan gerakan yang sederhana diatas terdiri atas berbagai macam gerakan, dan pola-pola gerakan itu harus dipelajari. Kumpulan pola- pola gerakan yang kompleks dan sederhana sangat kecil, pola gerakan yang memerlukan pemilihan kelompok otot tertentu dan kontraksi otot ini dalam tata urutan yang tepat. Suatu cara untuk memahami bagaimana mempelajari aspek- aspek memori gerakan karena pembelajaran jelas-jelas membutuhkan memori. Pembelajaran pola gerak tidak bisa berhasil tanpa 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.

Menurut George H. Sage (1984:250) bahwa Memori adalah “apa yang kita harapkan dari individu untuk mengingat kembali bahwa informasi yang telah dipelajari telah terekam oleh gerakan”. Pembelajaran lebih berkaitan dengan penyimpanan informasi, dan bila penyimpanan dari informasi gerakan itu bisa dipanggil kembali berarti gerakan itu dapat dikuasai.

5. Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan *Forehand Volley* dengan Sasaran Tetap dan Sasaran Tidak Tetap

- a. Kelebihan dan kekurangan latihan *forehand volley* sasaran tetap
 - 1) Dalam melakukan pukulan *forehand volley*, anak dapat dengan cepat memperbaiki semua *kesalahan* pada saat melakukan pukulan *forehand volley*, konsentrasi pukulan hanya tertuju pada satu sasaran dan tidak berubah- ubah sehingga memudahkan anak untuk lebih cepat menghafal dan menguasai pukulan tersebut.
 - 2) Gerakan footwork dan *impact* bola kurang dapat dikuasai, anak cepat merasa bosan karena hanya memukul pada satu sasaran tanpa adanya variasi latihan pukulan, sehingga arah *forehand volley* akan terpusat pada satu titik. Pada umumnya pemain yang berlatih menggunakan sasaran tetap tidak terbiasa dengan adanya perubahan arah sasaran, sehingga latihan yang mengarah pada kecermatan dan ketelitian kurang mendukung semua pada ketepatan.
- b. Kelebihan dan kekurangan latihan *forehand volley* sasaran tidak tetap

- 1) Penguasaan *footwork* dan *impact* bola dapat sekaligus dikuasai, antisipasi terhadap keadaan lapangan lebih terlatih, dalam hal ini sudah tentu pemain lebih mudah menyesuaikan posisi dalam melakukan pukulan *forehand volley* sehingga memori dalam latihan ini dapat diterapkan saat melakukan *forehand volley* pada saat permainan yang sesungguhnya.
- 2) Kesalahan pada saat melakukan pukulan *forehand volley* kurang cepat diperbaiki karena adanya perubahan pola gerak yang disebabkan sasarannya yang berpindah- pindah, sehingga unsur ketelitian dan kecermatan harus lebih didahulukan daripada kekuatan.

Untuk lebih jelasnya, kelebihan dan kekurangan latihan *forehand volley* di atas dapat dilihat pada tabel ringkasan dibawah ini.

Metode latihan	Kelebihan	Kekurangan
Latihan <i>forehand volley</i> dengan sasaran tetap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anak dapat melakukan dengan cepat memperbaiki kesalahan dalam melakukan <i>forehand volley</i>. 2. Konsentrasi pukulan hanya tertuju pada satu tujuan, sehingga memudahkan anak untuk menghafal gerakan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Anak hanya terlatih gerakan <i>forehand volley</i> pada satu penekanan sasaran, sehingga pukulan <i>forehand volley</i> hanya terpusat satu titik. 2) Anak akan cepat merasa bosan karna satu sasaran. Tanpa adanya variasi sasaran
Latihan <i>forehand volley</i> dengan sasaran tidak tetap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dengan adanya perubahan sasaran dari 1 sampai ke sasaran 4 akan lebih mendukung ke arah kecer- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesalahan pukulan kurang cepat diperbaiki karena sasarannya tidak tetap.

	<p>matan dan ketelitian ini dikarenakan sasaran lebih banyak</p> <p>2. Pengkoordinasi gerak guna mengarah pada sasaran lebih teliti dibanding dengan sasaran tetap.</p>	
--	---	--

Kelebihan dan kekurangan Metode Latihan

a. Latihan *forehand volley* dengan menggunakan sasaran tetap

- 1) Anak dapat dengan cepat memperbaiki kesalahan dalam melakukan pukulan *forehand volley*.
- 2) Konsentrasi pukulan hanya tertuju pada satu sasaran sehingga memudahkan anak untuk cepat menghafal pukulan tersebut.
- 3) Anak hanya terlatih gerakan *forehand volley* dengan penekanan pada satu sasaran, sehingga arah *forehand volley* hanya terpusat pada satu titik.
- 4) Anak akan cepat merasa bosan karena hanya memukul pada satu sasaran tanpa adanya variasi latihan pukulan.

b. Latihan *forehand volley* dengan menggunakan sasaran tidak tetap

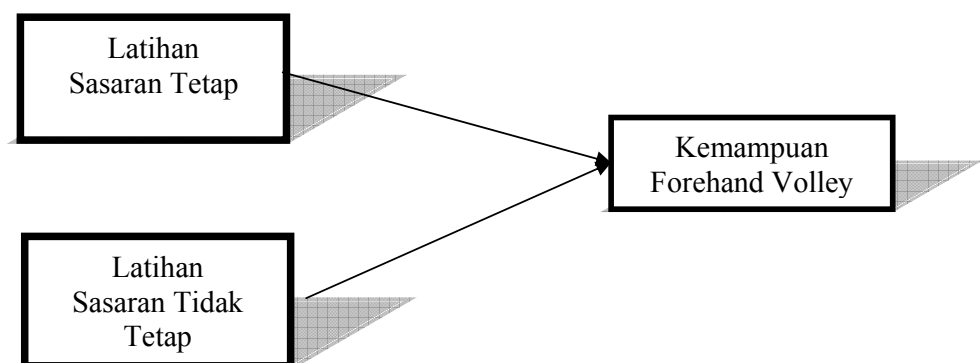
- 1) Dengan adanya perubahan sasaran dari 1 sasaran ke 4 sasaran akan lebih mendukung kearah kecermatan.
- 2) Pengkoordinasian gerak guna mengarah pada sasaran lebih teliti dibandingkan dengan sasaran tetap.

- 3) Kesalahan pukulan kurang cepat diperbaiki karena sasarannya berpindah- pindah. Sehingga tingkat ketelitiannya kurang dikuasai, ini di karenakan sasarannya lebih banyak.

B. Kerangka Konseptual

Dasar pemikiran pada penelitian ini adalah berdasarkan pada kemampuan melakukan *forehand volley* atlet tenis PTL UNP. Agar memiliki kemampuan di saat melakukan pukulan *forehand volley* maka di butuhkan suatu proses latihan yang dapat menunjang hasil kemampuan pukulan *forehand volley*. Adapun bentuk latihan yang dapat di lakukan untuk pukulan *forehand volley* adalah dengan latihan sasaran tetap dan sasaran tidak tetap. Dari kedua jenis latihan tersebut, tujuannya adalah untuk meningkatkan kontrol bola, agar mendapatkan pukulan yang baik di saat melakukan pukulan *forehand volley*.

Selanjutnya untuk memberikan gambaran secara konseptual yang lebih jelas tentang kerangka berfikir diatas dapat diperhatikan alur gambar 7 berikut ini:



Gambar 7. Skema Alur Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual maka hipotesis penelitian adalah:

1. Terdapat pengaruh latihan sasaran tetap terhadap kemampuan forehand volley atlet tenis PTL UNP.
2. Terdapat pengaruh latihan sasaran tidak tetap terhadap kemampuan forehand volley atlet tenis PTL UNP.
3. Terdapat perbedaan pengaruh hasil latihan menggunakan sasaran tetap dan menggunakan sasaran tidak tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis PTL UNP.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang berarti dari latihan yang menggunakan sasara tetap terhadap kemampuan *forehand volley*. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,556 > 2.31$). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *forehand volley* dengan latihan menggunakan sasara tetap.
2. Terdapat pengaruh yang berarti dari latihan yang menggunakan sasaran tidak tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis PTL UNP. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,99 > 2.31$). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *forehand volley* dengan latihan menggunakan sasaran tidak tetap.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang berarti dari latihan yang menggunakan sasaran tetap dengan latihan yang menggunakan sasaran tidak tetap terhadap kemampuan *forehand volley* atlet tenis PTL UNP. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata total *forehand volley* yang menggunakan sasara tetap, tes awalnya 22,3 meningkat menjadi 32,6 (meningkat 10,3 point) sedangkan pada latihan yang menggunakan sasaran tidak tetap, tes awalnya 23,7 meningkat menjadi 29,1 (meningkat 5,4 point).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan latihan *forehand volley*, di antaranya:

1. Untuk meningkatkan kemampuan *forehand volley*, dapat dilakukan dengan latihan sasaran tetap dan sasaran tidak tetap.
2. Diantara kedua latihan ini ternyata latihan dengan sasaran tetap lebih efektif dari pada latihan dengan sasaran tidak tetap.
3. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan kemampuan *forehand volley* atlet untuk meningkatkan prestasi tenis anak latihnya.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet tenis PTL UNP, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahman, Abdul. (2010). *Pengaruh Perbedaan Latihan Lari Zig Zag Dan Lari Bolak Balik Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola*. Padang : FIK UNP
- Adnan, Aryadi. 2005. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Padang
- Alwi Hasan. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 3* : ----:----
- Barron's. 2000. *Tennis Cours Techniques And Tactic Vol 1*. Hongkong : Barron's Educational Series. Inc.
- Collins,D.Ray dan Hudes, Patrik B. 1978. AA. *Comprehensive Guide to Sports Skill Test dan Meansurement*. Charles Thomas Publisher.
- Damrah. 2004. *Buku Ajar Tennis Lapangan*. Padang : FIK UNP
- Echols, John. M. Hasan Sadili. 1996, *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : Gramedia
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta.
- Irawadi, Hendri. 2009. *Cara Mudah Menguasai Tennis*. : Penerbit Wineka Media Malang.
- King, Billie Jean. 1993. *Rahasia Sang Juara*. Semarang : Dahara Prize.
- Lardner, Rex. 1996. *Teknik Dasar Tennis Strategi Dan Teknik Yang Akurat*. Semarang : Dahara Prize
- Magheti, Bey dan Sage, Geoge. H. 1990. *Tennis Para Bintang*. Bandung : CV Pioner Jaya.
- Nurliana. (2010). *Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Pukulan Volley Atlet Tennis PTL UNP*. Padang : FIK UNP.
- Rahmadona, Sri. (2008). *Perbedaan Pengaruh Latihan Sistem Set Dengan Sistem Circuit Terhadap Kemampuan Mendayung Atlet Rowing Sumatra Barat*. Padang : FIK UNP
- Schraff, Robert. 1981. *Bimbingan Bermain Tennis Cepat dan Mudah*. Jakarta : Mutiara
- Suharno, Hp. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : -----