

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN METODE LATIHAN BERMAIN
TERHADAP KETERAMPILAN DASAR TENIS LAPANGAN**

(Studi *Eksperimen* Pada Atlet Tenis PTL GOR Agus Salim Kota Padang)

TESIS



*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

Oleh

**JEPRI NALDI
NIM.14199024**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

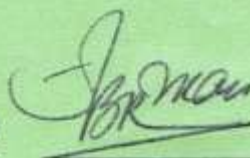
Mahasiswa : Jepri Naldi
NIM : 14199024

Nama

Tanda Tangan

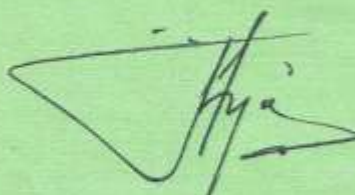
Tanggal

Dr. Bafirman, HB, M. Kes, AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001
Pembimbing I



23/8-2012

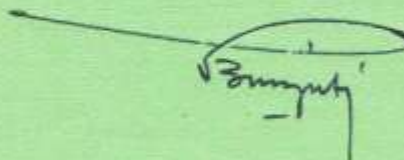
Dr. Argantos, M.Pd
NIP. 19600527 198503 1 002
Pembimbing II



25/8-17

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

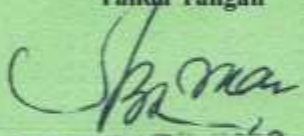
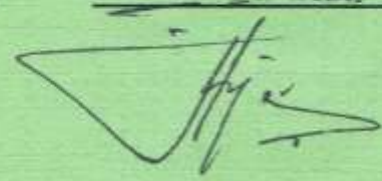
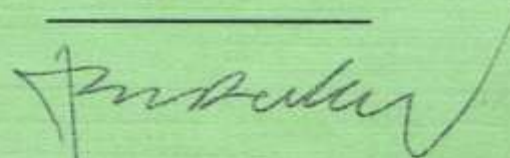
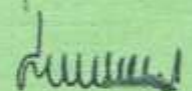
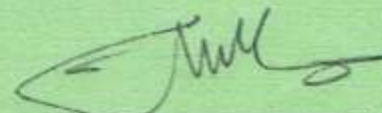
Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Ketua,



Dr. Svafrizar, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

Prof. Dr. Savuti Svahara, MS., AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Dr. Bafirman HB, M. Kes, AIFO</u> NIP. 19591104 198510 1 001 (Ketua)	
2	<u>Dr. Argantos, M.Pd</u> NIP. 19600527 198503 1 002 (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Kasman Rukun, M.Pd</u> NIP. 19550921 198303 1 004 (Anggota)	
4	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd</u> NIP. 19580816 198603 1 004 (Anggota)	
5	<u>Dr. Alnedral, M.Pd</u> NIP. 19600430 198602 1 001 (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Jepri Naldi
NIM : 14199024
Tanggal Ujian : 9 Agustus 2017

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul pengaruh metode latihan *drill* dan metode latihan bermain terhadap keterampilan dasar tenis lapangan atlet tenis PTL GOR Agus Salim Kota Padang, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di salam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dngan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017
Saya yang menyatakan



JEPRI NALDI
NIM : 14199024

ABSTACT

Jepri Naldi (2017): **The Influence of *Drill* and Play Practice Method Toward Court Tennis Basic Skills of PTL Tennis Athlete of GOR Agus Salim, Padang City**

The issue in this research is the low court tennis basic skills of tennis athlete PTL of GOR Agus Salim, Padang, that causes the athlete cannot achieve the maximal performance. This issue might be caused by less accurate of the strategy/ practicing method used by the trainer. The aim of this research is to reveal the influence of *Drill* and Play method toward court tennis basic skills method of PTL tennis athlete of GOR Agus Salim, Padang City.

This research is a quasi experiment. The population of this research is whole basic skills of PTL tennis athletes of GOR Agus Salim, Padang City, with total of 16 athletes. The sampling technique used is *total sampling* with the total samples are 16 athletes. The data is collected by doing the test to each court tennis basic skills items, such as: *service test*, *forehand test*, and *backhand test*. The data is analyzed by using Test t or deviation test *mean*.

The result of the research and data analysis shows that: (1) Drill practice method gives the significant influence toward court tennis basic skills which is obtained ($t_{\text{count}} = 7.34 > t_{\text{table}} = 1.86$) with its mean improvement 4.17. (2) Play Practice method gives the significant influence toward court tennis basic skills which is obtained ($t_{\text{count}} = 4.43 > t_{\text{table}} = 1.86$) with its mean improvement 1.83. (3) Drill practice method gives the more significant and effective influence compared with Play practice method, where it is found ($t_{\text{count}} = 3.03 > t_{\text{table}} = 1.86$) and its mean improvement 2.29.

Key words: method practice *drill*, method practice play court tennis basic skills

ABSTRAK

Jepri Naldi : (2017) Pengaruh Metode Latihan *Drill* dan Latihan Bermain Terhadap Keterampilan Dasar Tennis Lapangan Atlet Tennis PTL GOR Agus Salim Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya keterampilan dasar Tennis lapangan atlet tennis PTL GOR Agus Salim Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh metode latihan *Drill* dan latihan Bermain terhadap keterampilan dasar Tennis lapangan atlet tennis PTL GOR Agus Salim Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Tennis lapangan PTL GOR Agus Salim Padang yang berjumlah 16 orang. Sampel diambil dengan teknik *Total Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan tes pada masing-masing item keterampilan dasar tennis lapangan (*service*, *Forehand* dan *Backhand*) dengan menggunakan *hewitt tennis achievement test*. Data dianalisis dengan menggunakan Uji t atau uji beda *mean*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Metode latihan *Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar tennis lapangan didapatkan ($t_{hitung} = 7,34 > t_{tabel} = 1,86$) dengan peningkatan rata-rata adalah 4,17. (2) Metode latihan Bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar tennis lapangan didapatkan ($t_{hitung} = 4,43 > t_{tabel} = 1,86$) dengan peningkatan rata-rata adalah 1,83. (3) Metode latihan *Drill* memberikan pengaruh yang signifikan dan efektif dibandingkan dengan metode latihan Bermain, ditemukan ($t_{hitung} = 3,03 > t_{tabel} = 1,86$) peningkatan rata-rata adalah 2,29.

Kata kunci : Metode Latihan *Drill*, Metode Latihan Bermain Keterampilan Dasar Tennis Lapangan.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “**Pengaruh Metode Latihan *Drill* dan Metode Latihan Bermain terhadap Keterampilan Dasar Tennis Lapangan Atlet Tennis PTL GOR Agus Salim Kota Padang**” dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal hingga melaporkan hasil penelitian ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO, Pembimbing I dan Dr. Argantos, M.Pd, Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.
2. Prof. Dr. Kasman Rukun, M.Pd, penguji I, dan Prof. Dr. Gusril, M.Pd, penguji II, serta Dr. Alnedral, M.Pd, penguji III, yang akan memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan hasil penelitian ini.
3. Prof. Drs. Ganefri, Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang dan Dr. Syafrizar, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.

4. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Kedua orang tua Ayahanda Zulkarnain dan Ibunda Jusniati serta keluarga yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang khususnya angkatan 2014.
7. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Demikianlah ucapan terimakasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN UJIAN TESIS

SURAT PERNYATAAN

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	12

BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Hakikat Teoritik.....	13
1. Hakikat Permainan Tennis Lapangan	13
2. Hakikat Keterampilan Dasar Tennis Lapangan	16
3. Hakikat Latihan.....	36
4. Pengertian Metode Latihan	47
5. Metode Latihan <i>Drill</i>	48
6. Metode Latihan Bermain	54
B. Penelitian yang Relevan	59
C. Kerangka Berfikir	60
D. Hipotesis Penelitian	63

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	66
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	67
D. Definisi Operasional	67
E. Rancangan Perlakuan.....	68
F. Teknik Pengumpulan Data.....	71
G. Teknik Pengumpulan Data.....	73
H. Teknik Pengumpulan Data.....	74
I. Teknik Analisis Data.....	78
J. Hipotesis Statistika.....	79

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	81
B. Pengujian Persyaratan Analisis	86
C. Pengujian Hipotesis	88
D. Pembahasan Hasil Penelitian	90
E. Keterbatasan Penelitian.....	100

BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	102
B. Implikasi	102
C. Saran	104

DAFTAR RUJUKAN	106
-----------------------------	------------

LAMPIRAN.....	109
----------------------	------------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Lapangan Tenis dan Ukurannya	15
2. Tahap Memukul	23
3. Ayunan <i>Backswin</i>	24
4. Kontak <i>Impact</i>	25
5. <i>Follow Through</i>	26
6. <i>Continental/ Hammer Grip</i>	27
7. Posisi Siap	29
8. <i>Posisi Backswing</i>	30
9. TahapMemukul	31
10. GerakLanjutan.....	31
11. Posisi siap.....	33
12. Posisi <i>backswing</i>	34
13. Tahap memukul	35
14. Gerak lanjutan	35
15. Latihan bentuk bermain	56
16. Bagan kerangka konseptual	63
17. Desain penelitian.....	65
18. <i>Ordinally Meatching Pairing</i>	70
19. Bentuk Tes Ketepatan <i>Service</i>	75
20. Bentuk Tes <i>Forehand/ Backhand</i>	77
21. Histogram Hasil Data Tes Awal Kelompok Metode <i>Drill</i>	82
22. Histogram Hasil Data Tes Akhir (Pos Test) Kelompok Metode <i>Drill</i>	83
23. Histogram Hasil Data Tes Awal (Pre Test) Kelompok Metode Bermain.....	85
24. Histogram Hasil Data Tes Awal (Pre Test) Kelompok Metode Bermain.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Kelebihan dan Kekurangan Latihan bermain	58
2. Daftar nama pengawas dan pembantu Peneliti	69
3. Validitas butir-butir tes	74
4. Realibilitas butir-butir tes	74
5. Acuan Skala 5	79
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kelompok metode <i>Drill</i>	81
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kelompok Metode <i>Drill</i>	83
8. Distribusi Frekuensi Hasil Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kelompok Metode Bermain.....	84
9. Distribusi Frekuensi Hasil Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kelompok Metode Bermain.....	85
10. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	87
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis I	88
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis II	89
13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis III.....	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

	Hal
1. Program Latihan.....	110
2. Data Mentah Keterampilan Tennis Lapangan	132
3. Pembagian Kelompok Perlakuan Pada Sampel	134
4. Data Hasil tes Awal (pre test) dan Akhir (pos test) Penelitian	136
5. Normalitas Pre Tes Kelompok Drill	138
6. Uji Hipotesis Penelitian	142
7. Daftar Tabel	145
8. Dokumentasi Penelitian	149
9. Surat Izin Penelitian.....	159

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga tenis lapangan merupakan olahraga yang dapat dilakukan di lapangan terbuka maupun di lapangan tertutup yang menimbulkan kegembiraan bagi pelakunya. Dalam perkembangannya olahraga tenis tidak hanya untuk dapat meningkatkan kesehatan tetapi dapat juga untuk mencapai prestasi yang optimal. Untuk melahirkan atlet berprestasi, bukanlah merupakan pekerjaan yang mudah, tetapi memerlukan perencanaan yang matang, serta pembinaan yang berjenjang. Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam olahraga, pembinaan harus dimulai dari usia muda atau usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal.

Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Melalui Undang-Undang Nomor. 3 Tahun 2005 berarti pemerintah berperan aktif untuk membina dan mengembangkan olahraga prestasi di Indonesia termasuk tenis lapangan. Hal ini bertujuan melahirkan bibit-bibit muda sebagai regenerasi bangsa untuk guna mengharumkan nama bangsa.

Permainan tenis lapangan telah mengalami banyak perubahan hingga sekarang. Olahraga tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) yang resmi dipertandingkan untuk pertama kalinya pada PON I di Solo Jawa Tengah 1938. Pengurus Persatuan Lawn Tennis Indonesia (PELTI) setiap tahunnya mengadakan berbagai *event* kejuaraan, mulai dari Kejuaraan Daerah, Kejuaraan Wilayah dan kejuaraan Nasional maupun kejuaraan Internasional. Dari jenjang pertandingan yang diadakan tersebut yaitu dari tingkat daerah hingga ke tingkat internasional maka disimpulkan bahwa pembinaan atlet dari usia dini harus lebih diperhatikan, agar dapat menciptakan atlet yang berprestasi.

Prestasi yang tinggi tidak bisa didapatkan dengan begitu saja, tetapi harus melalui kerja keras yang melibatkan seluruh anggota dan unit tim. Kerja keras ini tentu saja membutuhkan persiapan yang matang serta latihan yang gigih. Bempa (2009:61) mengatakan “faktor latihan yang perlu dipersiapkan dalam setiap program latihan pada setiap cabang olahraga adalah persiapan fisik, persiapan teknik, dan persiapan kejiwaan yaitu mental. Persiapan fisik dan persiapan teknik merupakan dasar dalam membangun prestasi”. Berdasarkan penjelasan Bempa tersebut dapat diartikan kemampuan fisik dan teknik yang didukung persiapan mental yang baik adalah fondasi utama untuk merealisasikan ide permainan cabang olahraga tenis lapangan dalam upaya meraih prestasi.

Melihat perkembangan prestasi olahraga tenis lapangan yang ada saat ini tidak luput dari berbagai bentuk pemusatan-pemusatan latihan. Latihan itu sendiri merupakan bagian dari pembinaan olahraga pada suatu sekolah ataupun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi atlet. Perkembangan tenis lapangan di Provinsi Sumatra Barat sangatlah mendapat perhatian dari masyarakat khususnya di Kota Padang, hal ini terbukti dengan adanya klub tenis seperti: PTC, Setra Tenis, Semen Padang, PTL UNP, PTL GOR Agus Salim, Sekora tenis *School* dan masih banyak lagi klub-klub lainnya. Adanya klub-klub di Kota Padang diharapkan dapat menghasilkan bibit atlet yang berpotensi dan dapat mengangkat prestasi Kota Padang dikancah Nasional maupun Internasional.

Pembinaan Tenis Lapangan telah banyak dilakukan di Sumatera Barat. Klub tenis PTL GOR Agus Salim kota Padang merupakan salah satunya dan telah melakukan pembinaan secara konsisten dibawah asuhan pelatih Rozi Marzeki. Klub tenis PTL GOR Agus Salim ini telah banyak mengikuti pertandingan antar klub tingkat lokal, Daerah dan Nasional namun sayangnya belum mendapatkan hasil yang memuaskan. Klub ini telah sering mengikuti pertandingan seperti kejuaraan PORKOT, kejuaraan Semen Padang Junior, pertandingan sabtu minggu (PERSAMI) dan sebagainya. Pertandingan ini diikuti oleh klub-klub ternama dari daerah dan kota Padang yang diselenggarakan oleh PELTI. Kejuaraan ini bertujuan untuk menjaring atlet muda yang berbakat dan berprestasi.

Prestasi yang membanggakan Klub tenis PTL GOR Agus Salim kota Padang belum dapat diraih secara optimal, bahwa atlet tenis PTL GOR Agus Salim mengalami penurunan prestasi dan tidak mendapat peringat. Hal ini diduga dikarenakan masih kurangnya keterampilan atlet dalam menguasai teknik dasar yang masih jauh dari harapan, sehingga mengakibatkan minimnya prestasi yang dicapai.

Keterampilan individu yang sangat penting dikuasai dalam permainan tenis lapangan adalah teknik dasar bermain. Teknik dasar yang paling dominan dalam tenis lapangan tersebut adalah *service*, *forehand* dan *backhand*. Komponen tersebut harus dikuasai atlet agar mudah berlatih serta mengembangkan keterampilan bermain tenis lapangan, dengan tujuan meraih prestasi semaksimal mungkin. Penguasaan keterampilan teknik tentunya harus didukung dengan kondisi fisik yang baik. Tanpa kondisi fisik yang baik, maka penguasaan teknik pun tidak akan maksimal. Karena bagusny kemampuan fisik dan kemampuan teknik merupakan komponen dasar untuk dapat merealisasikan taktik dan strategi dalam penampilan agar tercapainya prestasi olahraga khususnya tenis lapangan.

Meskipun demikian, ketiga teknik dasar tersebut mempunyai karakteristik yang berbeda namun ketiganya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam merealisasikan teknik dasar tenis lapangan yang baik. Banyak faktor yang mempengaruhi agar dapat merealisasikan keterampilan teknik dasar tenis lapangan diantaranya adalah kualifikasi pelatih, metode latihan, kemampuan teknik, kemampuan fisik, program latihan, sarana dan

prasarana latihan, status gizi dan mental atlet. Semua faktor tersebut merupakan unsur-unsur yang dapat berpengaruh bagi atlet dalam dapat menguasai teknik dasar tenis lapangan dengan benar.

Saat penulis melakukan wawancara dengan beberapa atlet PTL GOR Agus Salim kota Padang, mereka mengatakan bahwa pemain jenuh dan bosan mengikuti latihan dengan pelatih, karena dominan diberikan latihan fisik dan kurangnya diberikan kesempatan bermain setelah latihan. Hal tersebut tentunya akan dapat mempengaruhi motivasi latihan. Selanjutnya wawancara juga peneliti lakukan dengan pelatih, ia membenarkan kesulitan dan kendala atletnya meraih kemenangan dalam pertandingan dikarenakan keterampilan teknik dasar tenis atletnya yang masih kurang baik.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan terlihat banyak kesalahan yang sering dilakukan oleh para atlet ketika melakukan 1) *service* (a) bola yang dipukul sering mengenai net, (b) bola yang dipukul sering keluar dari daerah *service* (c) *service* tidak tajam dan mudah dikembalikan. 2) *Forehand* (a) bola yang dipukul jauh atau sering keluar (b) Sentuhan bola pada perkenaan racket selalu melenceng ke arah sasaran sehingga sering keluar (c) bola dipukul tidak terkontrol (d) Penguasaan *feeling ball* masih rendah. 3) *Backhand* (a) Penganggaan racket yang masih salah (b) sikap pergerakan kaki masih salah (c) Bola dipukul jauh keluar.

Banyak penyebab rendahnya keterampilan dasar bermain tenis atlet yang berujung pada merosotnya prestasi. Peneliti menduga disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi Kondisi Fisik

pemain, Kemampuan Teknik yang dimiliki, Status Gizi pemain yang kurang baik, Motivasi saat latihan serta keadaan Mental pemain yang kurang baik. Sedangkan faktor eksternal mungkin disebabkan oleh Kualifikasi Pelatih, Metode Latihan yang kurang tepat, dan sebagainya.

Menurunnya prestasi bisa disebabkan karena Kemampuan Fisik yang rendah, rendahnya Kemampuan Fisik menyebabkan Kemampuan Teknik tidak bisa terealisasi dengan baik. Selanjutnya Kemampuan Teknik yang tidak efisien juga menyebabkan kemampuan bermain tidak bisa ditampilkan secara baik. Status Gizi adalah faktor internal yang cukup berpengaruh untuk pencapaian prestasi, pemain yang memiliki Status Gizi yang baik akan terlihat lebih bersemangat dan bertenaga disaat mengikuti latihan dan pertandingan.

Motivasi merupakan unsur yang sangat penting dalam merealisasikan Kemampuan Fisik dan Kemampuan Teknik bermain tenis lapangan khususnya Motivasi dalam berlatih dan bertanding, baik itu Motivasi yang berasal dari dalam maupun dari luar diri pemain. Selanjutnya Mental adalah suatu faktor dominan dalam penampilan pemain saat merealisasikan keterampilan teknik tenis lapangan. Pemain yang memiliki Mental yang baik akan mudah menguasai dan mengendalikan diri dalam menampilkan Kemampuan Teknik yang dimiliki khususnya Kemampuan teknik dasar tenis.

Untuk mencapai prestasi, Kualifikasi Pelatih merupakan hal yang sangat mendukung dan berpengaruh terhadap hasil latihan atau *Out Put* yang dihasilkan oleh pemain. Pelatih yang memiliki kemampuan yang baik tentu akan menghasilkan latihan yang baik pula. Kualifikasi Pelatih tentu

dipengaruhi oleh lisensi serta pengalaman yang dimiliki seperti pelatihan dan penataran tentang pembaharuan dan pengembangan tenis lapangan. Jika pelatih tidak memiliki lisensi serta jarang mengikuti penataran dan pelatihan tentu pemain yang diasuhnya akan memiliki keterampilan teknik dasar yang kurang baik.

Metode Latihan merupakan cara yang sistimatis untuk mencapai tujuan bagi seorang pelatih dalam merealisasikan program dan materi latihan yang dijalankan. Metode yang kurang tepat atau yang salah akan mempengaruhi hasil latihan. Pelatih yang handal akan mampu menerapkan sebuah metode yang sesuai dengan kebutuhan pemain berdasarkan tingkatan kelompok umur dan sebagainya. Selanjutnya sarana dan prasarana latihan sangat mendukung dalam proses latihan dan pertandingan. Sarana yang kurang memadai akan menyebabkan banyak kendala dalam latihan termasuk kendala pelatih untuk menjalankan metode dan program latihan yang akan dijalankan.

Dalam meningkatkan keterampilan dasar tenis diperlukan latihan yang efektif dan efisien. Pentingnya seorang pelatih dalam menentukan metode yang tepat untuk melatih pemain tenis. Banyak pendekatan latihan dan metode latihan yang bisa digunakan untuk mencapai tujuan dari materi latihan, seperti metode latihan global, metode latihan konvensional, metode latihan bermain, metode latihan elementer, metode latihan *Drill* dan metode lainnya. Berdasarkan observasi dan wawancara penulis dengan pelatih klub tenis PTL GOR Agus Salim Padang, pelatih masih menggunakan metode latihan konvensional dalam melatih atlet pemainnya.

Metode konvensional adalah metode latihan yang lazim digunakan oleh pelatih. Dalam metode konvensional, bentuk latihan yang diberikan sama dengan bentuk latihan yang biasanya. Pemain berlatih dengan cara berpasangan, materi latihannya pun hanya berisi satu materi dalam satu kali latihan, seperti *Service* saja atau *forehand* saja. Dalam merealisasikan metode konvensional materi yang diajarkan serta pengalaman yang didapatkan atlet tidak memiliki acuan yang baku, belum sistematis dan terprogram.

Latihan dengan metode konvensional merupakan urutan latihan yang diajarkan pelatih sesuai dengan keadaan dan kondisi yang memungkinkan materi saat latihan saja. Tuntutan atau target hasil latihan yang harus dicapai dalam metode konvensionalpun tidak terlalu di prioritaskan. Seharusnya pelatih dapat menggunakan metoda latihan lain untuk dibandingkan agar diperoleh suatu metode yang cocok dan sesuai bagi kebutuhan atlet. Oleh sebab itu disamping metode konvensional, penulis ingin menerapkan metode latihan baru dalam latihan di klub tenis PTL GOR Agus Salim Padang.

Metode latihan yang ingin penulis terapkan diantaranya yaitu metode *drill* dan metode bermain. Metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari.. Metode *Drill* merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran dengan mengajarkan gerakan dimana siswa diinstruksikan melakukan gerakan tertentu berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan oleh guru/pelatih.

Kemudian metode bermain dilaksanakan dalam bentuk aktivitas bermain agar tujuan latihan dapat dicapai secara efisien dan efektif dalam suasana gembira meskipun membahas hal-hal yang sulit atau berat dengan membangun suasana belajar/latihan yang dinamis, penuh semangat, dan antusiasme pemain. Karakteristik permainan adalah menciptakan suasana latihan yang menyenangkan (*fun*) serta serius tapi santai. Jadi berdasarkan penjelasan di atas, dapat dimaknai bahwa metode merupakan suatu alat yang digunakan untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, menyadari sangat pentingnya keterampilan dasar tenis bagi setiap pemain Klub tenis PTL GOR Agus Salim kota Padang, maka perlu diadakan penelitian terhadap keterampilan dasar pemain. Peneliti menduga rendahnya keterampilan teknik dasar tenis pada klub ini disebabkan oleh metode latihan. Penelitian ini juga bertujuan melihat pengaruh antara metode latihan *drill* dan metode latihan bermain pada pemain tenis PTL GOR Agus Salim kota Padang. Dengan harapan melalui penelitian ini peneliti dapat membantu memecahkan permasalahan dan menemukan solusi serta diharapkan memberikan kontribusi terhadap perkembangan prestasi tenis lapangan di klub tenis PTL GOR Agus Salim kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah Kemampuan Kondisi fisik berpengaruh terhadap keterampilan dasar Tennis Lapangan atlet Klub PTL GOR Agus Salim Kota Padang?
2. Apakah Kemampuan Teknik pemain berpengaruh terhadap keterampilan dasar Tennis Lapangan atlet Klub PTL GOR Agus Salim Kota Padang?
3. Apakah Metode Latihan berpengaruh terhadap keterampilan dasar Tennis Lapangan atlet Klub PTL GOR Agus Salim Kota Padang?
4. Apakah Kualitas Pelatih berpengaruh terhadap keterampilan dasar Tennis Lapangan atlet Klub PTL GOR Agus Salim Kota Padang?
5. Apakah Motivasi saat latihan berpengaruh terhadap keterampilan dasar Tennis Lapangan atlet Klub PTL GOR Agus Salim Kota Padang?
6. Apakah Status Gizi pemain berpengaruh terhadap keterampilan dasar Tennis Lapangan atlet Klub PTL GOR Agus Salim Kota Padang?
7. Apakah Mental Pemain berpengaruh terhadap keterampilan dasar Tennis Lapangan atlet Klub PTL GOR Agus Salim Kota Padang?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat identifikasi masalah dan masalahnya cukup luas, dan dengan keterbatasan dana, waktu serta tenaga, maka penelitian dibatasi pada metode latihan saja. Metode latihan ini terdiri dari dua bentuk kelompok perlakuan yaitu: metode latihan *drill* dan latihan bermain yang peneliti bagi dalam bentuk perlakuan (*treatment*) sebagai variable bebas dan keterampilan teknik dasar tenis lapangan sebagai variabel terikat. Keterampilan teknik dasar tenis lapangan yang akan dipengaruhi yaitu teknik *service*, *forehand* dan *backhand* atlet Klub PTL GOR Agus Salim Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh metode latihan *Drill* terhadap keterampilan dasar Tennis Lapangan atlet PTL GOR Agus Salim Kota Padang?
2. Apakah ada pengaruh metode latihan Bermain berpengaruh terhadap keterampilan dasar Tennis Lapangan atlet PTL GOR Agus Salim Kota Padang?
3. Manakah yang lebih efektifi antara metode latihan *Drill* dan metode latihan Bermain terhadap keterampilan dasar Tennis Lapangan atlet PTL GOR Agus Salim Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini, maka tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan :

1. Pengaruh metode latihan *Drill* terhadap keterampilan dasar Tennis Lapangan atlet Klub Tennis PTL GOR Agus Salim Kota Padang.
2. Pengaruh metode latihan Bermain terhadap keterampilan dasar Tennis Lapangan atlet Klub Tennis PTL GOR Agus Salim Kota Padang.
3. Efektifitas antara pengaruh metode latihan *Drill* dan pengaruh metode latihan Bermain terhadap keterampilan dasar Tennis Lapangan atlet Klub Tennis PTL GOR Agus Salim Kota Padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan berguna dan dapat bermanfaat bagi:

1. Secara Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya cabang Olahraga tenis lapangan dalam rangka untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis lapangan.

2. Secara Praktikal

- a. Bagi atlet tenis sebagai bahan masukan untuk peningkatan keterampilan dasar tenis lapangan sehingga dapat mengembangkan potensi diri secara optimal sebagaimana mestinya.
- b. Bagi para pelatih, pembina olahraga, maupun pelatih olahraga dapat memberi masukan dalam menyusun bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar tenis lapangan.
- c. Bagi klub PTL GOR Agus Salim Kota Padang, diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang baik dan berguna dalam proses latihan dan pelatih tenis.
- d. Bagi penulis sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu:

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *Drill* terhadap Keterampilan Dasar Bermain Tennis pada atlet PTL GOR Agus Salim Padang, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh $t_{hitung} 7,34 > t_{tabel} 1,86$.
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan Bermain terhadap Keterampilan Dasar Bermain Tennis pada atlet PTL GOR Agus Salim Padang, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh $t_{hitung} 4,43 > t_{tabel} 1,86$.
- c. Terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *Drill* dan metode latihan Bermain terhadap Keterampilan Dasar Bermain Tennis pada atlet PTL GOR Agus Salim Padang. Metode latihan *Drill* memberikan pengaruh yang lebih efektif dari metode latihan Bermain dengan hasil $t_{hitung} 3,03 > t_{tabel} 1,86$.

B. Implikasi

Berpedoman dari hasil penelitian yang dilakukan serta temuan penelitian bahwa metode latihan *Drill* dan metode latihan Bermain dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain tenis pada atlet PTL GOR Agus Salim Padang. Dapat diartikan bahwa kedua pendekatan metode latihan tersebut dapat digunakan pelatih untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain tenis lapangan atlet/pemain.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan dengan memberikan metode latihan *Drill* lebih baik dan efektif dibandingkan dengan memberikan metode latihan Bermain. Secara umum kedua metode latihan ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan dasar bermain tenis atlet. Setelah diterapkan dan dijalankan program latihan ini kepada atlet PTL GOR Agus Salim Padang, ternyata pendekatan metode latihan *Drill* lebih efektif. Hal ini dapat dilihat pada hasil akhir dari test keterampilan dasar bermain tenis atlet PTL GOR Agus Salim Padang, yang menunjukkan bahwa metode *Drill* lebih unggul dan lebih baik dibandingkan pendekatan metode latihan Bermain.

1. **pertama** temuan dari penelitian ini diharapkan pada atlet klub PTL GOR Agus Salim kota Padang, bahwa dalam melatih keterampilan dasar bermain tenis, metode latihan *Drill* merupakan pendekatan yang lebih baik digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain tenis. Ini bermakna bahwa pelatih harus bisa menerapkan pendekatan dengan metode latihan yang tepat sehingga dalam pelaksanaannya keterampilan dasar bermain tenis atlet lebih dapat untuk ditingkatkan.
2. **kedua** penelitian ini berdampak pada atlet klub PTL GOR Agus Salim kota Padang dalam mengikuti latihan agar lebih menyukai pendekatan dengan metode latihan *Drill* serta meningkatkan motivasi pemain dalam mengikuti latihan, sehingga hasil latihan yang diperolehnya juga akan lebih baik. Pendekatan menggunakan metode latihan Bermain juga tidak begitu diabaikan, karena bagaimanapun hasil dalam penelitian ini juga

menemukan peningkatan dari keterampilan dasar bermain tenis dengan menggunakan pendekatan latihan Bermain. Pendekatan yang diberikan dengan metode Latihan Bermain juga dapat digunakan sebagai selingan latihan pada atlet PTL GOR Agus Salim Padang agar tidak terjadi kejenuhan dalam latihan.

3. **Ketiga** yang juga dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah bahwa pendekatan menggunakan metode latihan *Drill* lebih bagus digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain tenis pada klub PTL GOR Agus Salim Padang, dibandingkan dengan menggunakan pendekatan dengan menggunakan metode latihan Bermain. Kedua pendekatan latihan tersebut, baik pendekatan dengan metode latihan *Drill* dan metode latihan Bermain secara keseluruhan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan dasar bermain tenis lapangan pada atlet PTL GOR Agus Salim kota Padang.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Pelatih klub atau Persatuan Tenis Lapangan (PTL) agar dapat memberikan bentuk metode latihan *Drill* dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain tenis.
2. Pemain PTL GOR Agus Salim Padang, agar melakukan latihan dengan pendekatan metode latihan *Drill* secara kontiniu agar dapat meningkatkan teknik dasar bermain tenis di lapangan.

3. Pelatih PTL GOR Agus Salim Padang, agar dapat memberikan kedua materi dalam latihan menggunakan pendekatan dengan metode latihan *Drill* dan metode latihan Bermain secara berseling dan sistematis untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain tenis lapangan di klub.

DAFTAR RUJUKAN

- Alnedral. 2015. *Strategi Pembelajaran PJOK*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Bahtiar, Syahrial.(2008). *Peningkatan Prestasi Tenis Lapangan*. Padang: Wineka Media
- Bompa, Tudor O. (2009). *Theory and Methodology of Training*. Canada: Mosaic Press.
- Bompa, Tudor O. & G. Gregory Haff. (2009). *Periodization, Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Brow, Jim. (2001). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Damrah. (2004). *Buku Ajar Tenis Lapangan*. Padang: FIK UNP
- Departemen Pendidikan Nasional.(2008). *Kamus besar bahasa Indonesia (pusat bahasa)*.Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Fox El, Bower Rw.Foss Ml(1988), *The Psysiological Basis Of Physical Education And Athletics 4 Th Ed*, Philadelphia: Sounders College Publishing.
- Harsono. (1986). *Ilmu Coaching*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat.
- (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Dirjendikti
- Hadi, Sutrisno. (1987). *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamdayama, Jumanta. 2016. *Metodologi Pengajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- BIENIEK, M. (2012) *Keranjang atau Bermain Drills* [WWW] Tersedia dari: <http://www.brianmac.co.uk/articles/article110.htm> [Diakses 31/7/2016]
- [Http://elitetrainingsports.wordpress.com/2011/07/30/anthonys-workout-report-of-the-week/](http://elitetrainingsports.wordpress.com/2011/07/30/anthonys-workout-report-of-the-week/) (update 26/7/2016)
- [Http://suaraterbaru.com/contoh-latihan-keterampilanbermain](http://suaraterbaru.com/contoh-latihan-keterampilanbermain)(update, 26/02/2013)
- Harsono. (1986). *Ilmu Coaching*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat.
- [Http://www.nytimes.com/2006/08/20/sports/playmagazine/20facing-federer-3.html](http://www.nytimes.com/2006/08/20/sports/playmagazine/20facing-federer-3.html)(update 22/7/2016)