



Bogor, 8 Agustus 2024

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN DASAR



"Tantangan Dan Inovasi Pendidikan Berbasis ESD Di Era Society 5.0"

Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan *Cross-Court Pairs* Dan *Precision With Tempo* Terhadap Ketepatan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan

Nurhuda Januar Wijayanto*, Furqon Hidayatullah, Rony Syaifullah, Slamet Riyadi

Magister Ilmu Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

*Email: nurhudajanuarw@student.uns.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
Kata Kunci <i>Cross-Court Pairs</i> ; <i>Groundstroke Forehand</i> ; <i>Precision With Tempo</i> ; Tennis Lapangan.	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan <i>cross-court pairs</i> dan <i>precision with tempo</i> terhadap ketepatan <i>groundstroke forehand</i> tenis lapangan. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Kentoeng Tennis Academy Sukoharjo, Pojok, Murur, Kec. Bendosari, Kab. Sukoharjo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok latihan <i>cross-court pairs</i> setelah dianalisis diperoleh nilai ketepatan <i>groundstroke forehand</i> tenis lapangan awalnya sebesar 19,7 kemudian menjadi 22,25 peningkatan dari <i>pretest</i> ke <i>posttest</i> sebesar 2,55 jika dipersentasekan sebesar 12,944%. Pada kelompok latihan <i>precision with tempo</i> setelah dianalisis diperoleh nilai ketepatan <i>groundstroke forehand</i> tenis lapangan awalnya sebesar 21 kemudian menjadi 25,2 peningkatan dari <i>pretest</i> ke <i>posttest</i> sebesar 4,2 jika dipersentasekan sebesar 20%. Jika dibandingkan kedua kelompok maka kelompok latihan <i>precision with tempo</i> memperoleh peningkatan lebih baik dibandingkan kelompok latihan <i>cross-court pairs</i>. Perhitungan secara statistik diperoleh F hitung sebesar 0,376 dengan probabilitas 0,548. Probabilitas $> 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan signifikan peningkatan ketepatan <i>groundstroke forehand</i> tenis lapangan antara kelompok latihan <i>cross-court pairs</i> dengan kelompok latihan <i>precision with tempo</i>. Kesimpulan penelitian ini yaitu tidak ada perbedaan signifikan peningkatan ketepatan <i>groundstroke forehand</i> tenis lapangan antara kelompok latihan <i>cross-court pairs</i> dan <i>precision with tempo</i>.</p> <p>Abstract</p> <p>This study aims to determine the difference in the effect between the cross-court pairs and precision with tempo training methods on the accuracy of tennis forehand groundstrokes. The research method in this study is the experimental method. This study was conducted at the Kentoeng Tennis Academy Sukoharjo Field, Pojok, Murur, Bendosari District, Sukoharjo Regency. The results showed that in the cross-court pairs training group after being analyzed, the initial tennis forehand groundstroke accuracy value was 19.7 then became 22.25, an increase from pretest to posttest of 2.55 if expressed as a percentage of 12.944%. In the precision with tempo training group after being analyzed, the initial tennis forehand groundstroke accuracy value was 21 then became 25.2, an increase from pretest to posttest of 4.2 if expressed as a percentage of 20%. When comparing the two groups, the precision with tempo training group obtained better improvement than the cross-court pairs training group. Statistically, the calculation obtained F count of 0.376 with a probability of 0.548. Probability > 0.05, which means there is no significant difference in increasing the accuracy of tennis forehand groundstrokes between the cross-court pairs training group and the precision with tempo training group. The conclusion of this study is that there is no significant difference in increasing the accuracy of tennis forehand groundstrokes between the cross-court pairs and precision with tempo training groups.</p>

Seminar Nasional Pendidikan Dasar ke-1

berlisensi di bawah a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Melakukan aktivitas fisik yang biasa disebut olahraga merupakan aktivitas yang populer di kalangan Masyarakat. Tidak hanya menjaga kesehatan dan kebugaran, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk pendidikan serta prestasi dan mendorong pengembangan individu dengan kualitas yang ditingkatkan (Iwandana et al., 2022). Dalam masyarakat masa kini, keberadaan manusia erat kaitannya dengan aktivitas olahraga. Aktivitas berolahraga sudah menjadi gaya hidup bagi manusia di jaman sekarang ini (Kuniano, 2015). Berbagai macam manfaat yang sangat banyak didapat dari aktivitas berolahraga (Tarigan et al., 2023).

Tenis lapangan merupakan olahraga yang diminati sebagian besar penduduk Indonesia saat ini dan memiliki berbagai tujuan (Lasmawan, 2023). Tujuan utama tenis adalah untuk memenuhi kebutuhan pendidikan, rekreasi, dan prestasi (Rarasati, 2010). Sebagai upaya pendidikan, tenis telah diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah di semua tingkatan, menunjukkan perannya dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Oleh karena itu, tenis untuk memupuk potensi dan bakat anak, sehingga membentuk mereka menjadi pemain yang terampil, cerdas, dan berakhlak mulia. Selain itu, sebagai upaya rekreasi, tenis menawarkan sarana untuk mengisi waktu senggang yang biasa digunakan oleh keluarga, masyarakat, serta organisasi pemerintah dan swasta (Ade Ros, 2015).

Pelatih berperan penting dalam mengasah dan menyempurnakan potensi dan bakat tersebut, mentransformasikan pemain menjadi atlet yang handal dan terampil yang mampu memberikan penampilan optimal (Iwandana, 2023). Pencapaian prestasi tinggi di bidang tenis membuka pintu masa depan yang menjanjikan (Priyono, 2012). Oleh karena itu, peningkatan performa tenis menjadi penting, terutama bagi pemain yang potensinya belum tergali dan masih ada ruang untuk perbaikan. Dengan mensinergikan faktor-faktor di atas, maka prestasi dapat dicapai (Mashuri, 2019).

Pukulan *forehand* adalah teknik dasar yang sering digunakan dalam olahraga tenis. Pukulan ini melibatkan memukul bola secara langsung setelah menyentuh tanah. Pukulan *forehand* dianggap paling dasar dan mudah untuk diajarkan dalam tenis. Teknik ini memerlukan gerakan mengayun yang dimulai dari sisi kanan tubuh dan bergerak ke arah depan, dengan raket atau telapak tangan menghadap bola (Amni et al., 2019). Pemula dapat memilih pegangan kontinental atau timur saat memegang raket tenis. Selain itu, sikap yang dianjurkan untuk memukul bola adalah sikap tertutup, yaitu posisi kaki kiri menghadap ke depan dan badan tegak lurus terhadap garis pangkal atau net. Penempatan ini memastikan bahwa bahu berorientasi ke arah net (Setyawan & Irwansyah, 2019).

Pukulan *groundstroke forehand* melibatkan integrasi tiga fase berbeda: ayunan ke belakang, titik kontak, dan tindak lanjut. Sangatlah penting bahwa tahapan-tahapan ini menjadi satu gerakan yang terjadi secara bersamaan. Seorang pelatih tenis lapangan harus mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan atletnya dalam menguasai teknik. Kemampuan atlet tersebut bisa diketahui melalui tes keterampilan teknik dasar. Tujuannya adalah untuk melihat sejauh mana tingkat konsistensi, akurasi dan pukulan mana yang lebih memiliki peluang menghasilkan poin untuk memenangkan pertandingan (Widiyatmoko et al., 2021).

Seorang pemain tenis yang dapat diandalkan memiliki pukulan *groundstroke* yang kuat pada sisi forehand dan backhand. Teknik *forehand* untuk petenis pemula harus dikuasai terlebih dahulu sebelum menguasai teknik yang lainnya. Hingga di level yang lebih lanjut sampai di level yang tertinggi teknik *forehand* menjadi teknik andalan yang mematikan bagi lawan (Gatot Margisal Utomo & Daru Cahyono, 2020). *Groundstroke forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dari sebelah kanan pinggang yang dimana posisi punggung tangan memegang dan mengayun raket hingga mengenai bola (*impact*) dan melewati net sampai posisi raket berada di depan badan (*follow through*). Apabila pemain lebih dominan menggunakan tangan kidal, maka posisi tersebut berlawanan (Arisman, 2018).

Olahraga tenis lapangan adalah olahraga yang penuh dengan risiko kesalahan. Pemain tenis dapat melakukan kesalahan dengan menggunakan strategi yang tidak tepat yang menguntungkan lawannya, bola yang tersangkut di net atau mengirimkannya keluar batas (Kurdi & Qomarrullah, 2020). Untuk meminimalkan kesalahan dalam bermain tenis, penting untuk menunjukkan tingkat presisi dan akurasi tertentu (Tarihoran & Mahmuddin, 2020). Selain kecepatan bola, akurasi juga penting dalam kesuksesan permainan, bahkan kecepatan bola yang lebih tinggi dan akurasi pukulan *forehand* telah dikaitkan dengan pengalaman pemain yang lebih tinggi, kecepatan bola yang tinggi dan akurasi yang tinggi diperlukan untuk performa yang terbaik (Pujianto et al., 2019). Dalam meningkatkan ketepatan pukulan *groundstroke forehand* tenis lapangan, metode latihan yang bisa dipergunakan adalah dengan *Cross-court pairs* dan *Precision with tempo*. *Cross-court pairs* dan *Precision with tempo* bertujuan untuk meningkatkan konsistensi, presisi dan akurasi, mempercepat tempo pukulan serta daya tahan.

METODE

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Penelitian eksperimental dilakukan untuk mengetahui apakah perlakuan tertentu berpengaruh terhadap hasil suatu penelitian. Untuk menilai dampak ini, peneliti memberikan perlakuan pada satu kelompok dan membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan atau menerima perlakuan berbeda. Dengan menganalisis skor kedua kelompok, peneliti dapat mengevaluasi pengaruh perlakuan (Creswell & Creswell, 2023).

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Kentoeng *Tennis Academy* Sukoharjo, Pojok, Mulur, Kec. Bendosari, Kab. Sukoharjo. Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu satu setengah bulan, terdiri dari enam belas pertemuan dengan tiga sesi pelatihan setiap minggunya. Sesi ini berlangsung setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu mulai pukul 15.00 hingga 18.00. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 23 April 2024 sampai dengan tanggal 28 Mei 2024. Sebelum diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*) pada tanggal 20 April 2024. Setelah itu dilakukan tes akhir (*posttest*) pada tanggal 30 Mei 2024.

Penelitian ini menggunakan eksperimen desain faktorial 2x2, yaitu metode desain eksperimen yang menggabungkan beberapa variabel independen dengan tetap mempertimbangkan potensi dampak

dari faktorial. variabel moderator terhadap hasil atau variabel independen. Dalam desain faktorial, terdapat dua konsep penting : efek utama dan efek interaksi. Efek utama mengacu pada pengaruh langsung dari dua atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen, sedangkan efek interaksi melibatkan dampak gabungan dari beberapa variabel independen terhadap satu variabel dependen (Rukminingsih et al., 2020).

Tabel 1. Desain Penelitian

Variabel Atributif	Koordinasi Mata-Tangan Tinggi (B1)	Koordinasi Mata-Tangan Rendah (B2)
Variabel Manipulatif		
Metode Latihan <i>Cross-Court Pairs</i> (A1)	a1b1	a1b2
Metode Latihan <i>Precision with Tempo</i> (A2)	a2b1	a2b2

Keterangan :

- A1B1 : Kelompok pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dilatih menggunakan metode latihan *cross-court pairs*
- A2B1 : Kelompok pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dilatih dengan menggunakan metode latihan *precision with tempo*
- A1B2 : Kelompok pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah dilatih menggunakan metode latihan *cross-court pairs*
- A2B2 : Kelompok pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah dilatih menggunakan metode latihan *precision with tempo*

HASIL DAN PEMBAHASAN

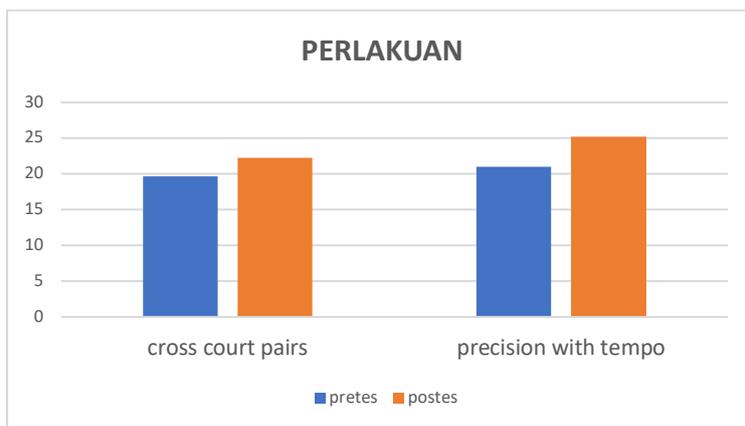
Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *cross-court pairs* dan *precision with tempo* terhadap ketepatan *groundstroke forehand* tenis lapangan.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Berdasarkan Metode Latihan

Observasi	Tahap	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Cross-Court Pairs</i>	<i>Pretest</i>	10	12,5	24,5	19,7	4,335
	<i>Posttest</i>	10	15	30	22,25	4,322
	Selisih	10	-5,5	17,5	2,55	6,930
<i>Precision with Tempo</i>	<i>Pretest</i>	10	17	28	21	4,035
	<i>Posttest</i>	10	16	29	25,2	4,341
	Selisih	10	-4,5	12	4,2	4,584

Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest ketepatan *groundstroke forehand* pada *cross-court pairs* sebesar 19,7 dengan nilai standar deviasi sebesar 4,335. Nilai minimum pretest ketepatan *groundstroke forehand* pada *cross-court pairs* sebesar 12,5 dan nilai maksimumnya sebesar 24,5.

Deskripsi di atas dapat disajikan ke dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Rata-Rata Ketepatan *Groundstroke Forehand*

Pada gambar di atas dapat dilihat bahwa kedua jenis latihan menghasilkan peningkatan baik pada latihan *cross-court pairs* maupun pada *precision with tempo*. Jika dicermati lebih maka tampak bahwa peningkatan pada kelompok latihan *precision with tempo* cenderung lebih besar dibandingkan latihan *cross-court pairs*. Peningkatan untuk memastikan apakah peningkatannya signifikan perlu dilakukan uji statistik yang akan dijelaskan pada pembahasan tersendiri.

Tabel 3. Hasil pretest dan posttest

		Pretest	Posttest	Selisih	Persentase	F	p
A1	<i>Cross-court pairs</i>	19,7000	22,25	2,55	12,9440	0,376	0,548
A2	<i>Precision with tempo</i>	21,0000	25,2	4,2	20,0000		

Pada kelompok latihan *cross-court pairs* setelah dianalisis diperoleh nilai ketepatan *groundstroke forehand* tenis lapangan awalnya sebesar 19,7 kemudian menjadi 22,25 peningkatan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 2,55 jika dipersentasekan sebesar 12,944%. Pada kelompok latihan *precision with tempo* setelah dianalisis diperoleh nilai ketepatan *groundstroke forehand* tenis lapangan awalnya sebesar 21 kemudian menjadi 25,2 peningkatan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 4,2 jika dipersentasekan sebesar 20%. Jika dibandingkan kedua kelompok maka kelompok latihan *precision with tempo* memperoleh peningkatan lebih baik dibandingkan kelompok latihan *cross-court pairs*.

Perhitungan secara statistik diperoleh F hitung sebesar 0,376 dengan probabilitas 0,548. Probabilitas $> 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan signifikan peningkatan ketepatan *groundstroke forehand* tenis lapangan antara kelompok latihan *cross-court pairs* dengan kelompok latihan *precision with tempo*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik Kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan signifikan peningkatan ketepatan *groundstroke forehand tenis* lapangan antara kelompok latihan *cross-court pairs* dan *precision with tempo*. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata peningkatan pada kelompok latihan *cross-court pairs*

sebesar 2,55 (12,944%) sedangkan pada kelompok *precision with tempo* sebesar 4,2 (20%). Serta hasil uji statistik uji anova diperoleh nilai probabilitas sebesar $> 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Ros, R. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Voli Forehand Tenis Lapangan. *Jurnal Paedagogik Keolahragaan*, 1(1), 20–28.
- Amni, H., Sulaiman, I., & Hernawan, H. (2019). Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tenis Lapangan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 91–98. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18968>
- Arisman, A. (2018). Kontribusi Kekuatan Genggaman terhadap Akurasi Servis Flat Atlet Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang (PTL UNP). *Jurnal Olahraga*, 4(1), 24–30. <https://doi.org/10.37742/jo.v4i1.80>
- Creswell, J. W., & Creswell, D. J. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications, Inc.
- Gotot Margisal Utomo, & Daru Cahyono. (2020). Analisis Gerak Teknik Dasar Dalam Melakukan Pukulan Servis Pada Atlet Tenis Lapangan Usia 13–15 Tahun Di Semen Indonesia Tenis Akademi. *Journal STAND: Sports Teaching and Development*, 1(1), 22–26. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2329>
- Iwandana, D. T. (2023). Analisis hubungan antropometri terhadap kemampuan pukulan atlit tinju. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16418>
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Romadhoni, M. (2022). Koordinasi Kegiatan Menjaga Kebugaran Melalui Massage Bagi Atlit KONI Bantul Yogyakarta. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 28(6), 1426–1429.
- Kuniano, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.
- Kurdi, K., & Qomarrullah, R. (2020). Hubungan Kecepatan Reaksi Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Pada Servis Tenis Lapangan Mahasiswa Universitas Cenderawasih. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 22–27. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25060>
- Lasmawan, W. (2023). *Impression Management Vindes Dalam Pertandingan Tiba-Tiba Tenis “Desta Mahendra Vs Raffi Ahmad.”* 3, 1746–1760.
- Mashuri, H. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Tenis Lapangan PELTI Kota Palembang. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 7–13. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p7-13>
- Priyono, B. (2012). Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2), 112–123.
- Pujianto, D., Sutisyana, A., & Arwin. (2019). Pemanfaatan Video Game Virtual Tenis untuk Meningkatkan Hasil Belajar Servis Tenis Lapangan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 79–83.
- Rarasati, B. D. (2010). *Kesenjangan antara permintaan dan penyediaan fasilitas olahraga di kota bandung*. 21(2), 147–164.
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan*. Erhaka Utama.
- Setyawan, T., & Irwansyah, I. (2019). Pengembangan Model Servis Pembelajaran Tenis Lapangan Mahasiswa PJKR IKIP Budi Utomo. *Jendela Olahraga*, 4(2), 70–75. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3725>

- Tarigan, H., Tarigan, B. S., & Iwandana, D. T. (2023). Efforts to Increase the Cognitive and Physical Abilities of Kindergarten Students. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 15(1). <https://doi.org/10.26858/cjeko.v15i1.43994>
- Tarihoran, D., & Mahmuddin, M. (2020). Kontribusi Latihan Hand Grip dan Latihan Back-Up Terhadap Servis Slice Pada Atlet Putra Komunitas Tenis Lapangan Unimed. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 66–72. <https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.21451>
- Widiyatmoko, F., Kusumawardhana, B., & Imran, M. N. A. (2021). Perbandingan Gerak Elbow Extension dan Elbow Flexion Terhadap Akurasi Forehand Tenis Lapangan. *Journal Sport Area*, 6(1), 13–19. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).4229](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).4229)