

**PENGARUH METODE LATIHAN GAYA SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN  
GROUNDSTROKE FOREHAND, BACKHAND DAN SERVICE  
PADA ATLET TENIS SEMEN PADANG**

**Lolia Manurizal<sup>1</sup> dan Muarif Arhas Putra<sup>2</sup>**

**Abstrak**

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, bahwa masih banyak atlet yang belum memiliki keterampilan dasar tenis lapangan yang baik. Ini juga dapat kita lihat pada hasil pertandingan kelompok umur "PERSAMI" tahun 2013-2015 dan juga pada hasil Peringkat Nasional Pemain (PNP) 2013-2015 bahwa atlet Semen Padang mengalami penurunan prestasi dan tidak mendapat posisi disana, khususnya pada kelompok umur (KU) 12 dan (KU) 14 putra, ini berakibat fatal pada prestasi atlet semen padang. Masalah tersebut kemungkinan terjadi karena kurang tepatnya strategi/metode latihan yang digunakan oleh pelatih. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti latihan tenis yang berjumlah sebanyak 12 orang, sedangkan sampel diambil dengan *purposive sampling* sehingga sampel berjumlah 10 orang. Tes yang digunakan adalah tes keterampilan tenis lapangan yang terdiri dari tes *service*, *forehand* dan *backhand*. Data dianalisis dengan menggunakan uji - t. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu diberikan tes awal yang bertujuan untuk memperoleh data awal (*Pre test*) tentang keterampilan *groundstroke forehand*, *backhand* dan *service*. Proses penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan, dengan rincian satu kali pertemuan untuk tes awal, dan 16 kali pertemuan untuk perlakuan terhadap sampel dengan waktu latihan 3 kali seminggu, dan satu kali pertemuan untuk tes akhir (*post test*). Berdasarkan analisis data maka dapat dikemukakan sebagai berikut, Metode Latihan Gaya *Self Check* memberikan pengaruh terhadap keterampilan *Groundstroke Forehand*, *Backhand* dan *Service* pada Atlet Tenis Semen Padang, dimana  $t_{hitung} (6.40) > t_{tabel} (1.83)$  dan rerata data tes awal 67.300 pada tes akhir menjadi 80.100.

**Kata Kunci :** Metode Latihan Gaya *Self check*, *Groundstroke Forehand*, *Backhand* dan *Service*.

**Abstract**

*Based on the author's observations in the field, that's still a lot of athletes who don't have the basic skills of tennis courts. This can also have a look at match results age group "PERSAMI" in 2013-2015 and also on the results of the national ranking of players (PNP) 2013-2015 that athletes experience decreased Semen Padang achievements and did not get a position there, in particular on age groups (KU) 12 and (KU) 14 sons, is fatal in athletes achievements semen padang. The problem is likely to occur due to less precisely the strategy/method of exercise used by the coach. This type of research is quasi experiment. The population in this study are the athletes who follow tennis exercises that add up to as many as 12 people, while the sample taken with purposive sampling so that the sample amounted to 10 people. The test used was the tennis skills test consists of a test service, forehand and backhand. The data were analyzed by using test-t. Before given a treat against samples in advance given preliminary tests that aim to obtain preliminary data (Pre test) about skill groundstroke, forehand and backhand service. The process of doing research for 18 times, with details of one meeting for initial tests, and 16 times for the treatment of the sample with a time of exercise 3 times a week, and one meeting for final test (post test). Based on the analysis of data then can be expressed as follows, a method of Exercise Style Self Check give influence on the Forehand, Backhand Groundstroke skills and Service at Tennis Athlete Semen Padang, where  $t_{hitung} (6.40) > t_{tabel} (1.83)$  and the initial test data average 67.300 on tests late became 80.100.*

**Keywords:** Method Exercise Style *Self check* *Groundstroke*, *Forehand*, *Backhand* and *Service*.

<sup>1</sup> Lolia Manurizal, Universitas Pasir Pengaraian. Email : [loliamanurizal90@gmail.com](mailto:loliamanurizal90@gmail.com)

<sup>2</sup> Muarif Arhas Putra, Universitas Pasir Pengaraian.

## PENDAHULUAN

Atlet Tenis Lapangan Semen Padang sudah 4 tahun belakangan melakukan latihan secara intensif, masa itu seharusnya atlet sudah sangat terampil di dalam melakukan teknik pukulan yang akan dilakukan tetapi malah sebaliknya yang terjadi yaitu atlet selalu melakukan *own error* pada teknik-teknik tertentu seperti pada teknik *groundstroke forehand*, *backhand* dan *service* sehingga mengakibatkan kekalahan saat bertanding, padahal ketiga teknik tersebut merupakan pukulan adalah saat bertanding. Ini juga dapat kita lihat pada hasil pertandingan kelompok umur "PERSAMI" tahun 2013-2015 dan juga pada hasil Peringkat Nasional Pemain (PNP) 2013-2015 bahwa atlet Semen Padang mengalami penurunan prestasi dan tidak mendapat posisi disana, khususnya pada kelompok umur (KU) 12 dan (KU) 14 putra, ini berakibat fatal pada prestasi atlet semen padang

Menurut Irawadi (2009:58) 1) *Service* akan dapat mengawali sebuah permainan dalam tenis, *service* yang baik akan dapat menghasilkan angka dan dapat memenangkan permainan, 2) *forehand* suatu pukulan yang amat penting karena teknik ini dapat mengecoh lawan dan lebih kurang 50% pemain menggunakan teknik ini, dan 3) *backhand* pukulan yang dapat jadi andalan untuk senjata saat bertanding..

Untuk mendapatkan keterampilan yang baik dan prestasi yang tinggi maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, serta kerja keras atlet dan pelatih di dalam memacu prestasi seorang atlet. Oleh karena itu, perlu dilakukannya latihan yang rutin dan

terprogram sesuai rancangan pelatih termasuk dalam menjalankan sebuah metode latihan, baik latihan penguasaan teknik dasar maupun kondisi fisik. Semuanya ditunjang dengan program latihan yang terencana.

Metode latihan akan terlihat ketika seorang pelatih mempunyai rancangan latihan atau program latihan yang terstruktur, baik program latihan jangka panjang maupun jangka pendek. Semua hasil latihan yang terprogram tersebut akan terlihat pada saat pertandingan. Hal ini tentunya disesuaikan dengan kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga, maka semua kemampuan atlet yang sesuai dan seimbang akan dikembangkan melalui metode-metode latihan yang tepat. Metode latihan merupakan cara-cara yang terencana secara sistematis dan berorientasi kepada tujuan yang diharapkan.

Dalam proses belajar mengajar banyak metode mengajar yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan pengajaran seperti pendapat Alnedral (2008:18) bentuk metode pengajaran "metode latihan gaya *self check* (periksa sendiri) gaya penemuan *konvergen* (penemuan terpimpin), gaya komando, gaya pemecahan sendiri, gaya resiprokal, gaya pemecahan sendiri, gaya mengajar sendiri" dan masih banyak metode serta gaya mengajar lainnya yang bisa diterapkan di lapangan dalam situasi latihan. Tergantung cara serta peran pelatih pada saat proses berlangsung.

Berdasarkan *survey* yang telah dilakukan, faktor dominan yang mempengaruhi langsung keterampilan *groundstroke forehand*, *backhand* dan *service* Atlet Tenis Lapangan Semen Padang adalah faktor metode latihan.

Metode latihan yang biasa digunakan oleh pelatih belum memperlihatkan hasil yang maksimal terhadap keterampilan dan cara atlet yang cenderung monoton. Seperti metode mengajar komando, yang semuanya di tuntut peran pelatih didalam melaksanakan sebuah bentuk latihan, tidak menuntut kemandirian siswa serta tidak membuka pengetahuan siswa dalam mencari bagaimana bentuk latihan yang akan dilaksanakan. Ketidaksesuaian metode latihan yang digunakan pelatih dengan karakter siswa saat mengikuti latihan juga menjadi pemicu terhambatnya keberhasilan. Ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian di Klub Semen Padang adalah salah satu-satu klub yang aktif di Kota Padang. Klub Tenis Semen Padang tidak pernah absen dalam mengikuti setiap kejuaraan sehingga sering juga mewakili Kota Padang di tingkat Sumatera Barat.

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Metode latihan *Gaya Self Check* terhadap keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand* dan *Service* pada Atlet Tenis Lapangan Semen Padang". Sehingga dari penelitian ini ditemukan metode latihan yang tepat dalam pembinaan Atlet Tenis Lapangan Semen Padang.

Ide dasar permainan tenis lapangan menurut Irawadi (2009:1) adalah mematikan bola didaerah lawan dan berusaha untuk mempertahankan bola agar tidak mati didaerah sendiri dengan cara selalu berusaha memukul bola kedaerah lawan. Permainann diawali dengan sebuah pukulan yang biasa disebut

dengan *service* ke daerah lawan (kontak *service*) oleh salah satu pemain, selanjutnya lawanya akan berusaha mengembalikan bola yang masuk kedaerahnya dengan cara memukul bola kembali kedaerah lawan, begitulah seterusnya saling memukul terus dilakukan sampai bola dinyatakan mati. Bola yang dinyatakan mati, apabila pukulan salah satu pemain keluar dari lapangan lawan atau tidak melewati net sehingga jatuh didaerah pemain sendiri. Poin atau angka akan didapatkan setelah bola berhasil diamatkan didaerah lawan atau dengan kata lain lawan tidak dapat mengembalikan bola. Pemenang dalam suatu pertandingan adalah pemain yang berhasil memukul bola masuk ke daerah lawannya paling akhir sebelum wasit menyatakan permainan berakhir.

Menurut Kiram (2001:11) mengemukakan "bahwa keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari agar mendapatkan bentuk gerakan yang benar". Sedangkan menurut Irawadi (2009:1) mengemukakan "Memiliki keterampilan dasar dalam bermain tenis merupakan dambaan setiap pemain tenis. Pemain yang terampil akan mampu memukul atau mengembalikan setiap bola yang masuk ke daerahnya lalu dikembalikan kedaerah lawan sesuai dengan keinginannya. Semakin terampil seorang pemain dalam memukul, maka akan semakin mudalah ia mengarahkan dan mengatur setiap pukulannya". Jika dicermati berdasarkan pemaparan di atas ternyata penguasaan suatu keterampilan berkaitan dengan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar yang ditampilkan dalam bentuk nyata.

Maksudnya, bagaimana kualitas gerak yang ditampilkan si anak, apakah sudah tepat, efektif, efisien, lancar dan sebagainya.

Brown (2002:31) mengemukakan "groundstroke adalah pukulan yang dilakukan

setelah bola memantul ke lapangan". Dari kedua pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *groundstroke* merupakan pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan salah satu pukulan tersebut adalah *forehand*



Menurut Irawadi (25:2009) jenis pengangan *backhand* yaitu *eastern backhand Grip* Jadi dapat disimpulkan apabila kita dapat memilih pengangan yang tepat, maka pukulan *backhand* itu dapat dilakukan tanpa mengalami

kesulitan yang berarti. Pelaksanaan *Backhand*, Menurut Irawadi (2009:51) menyatakan bahwa "Konsep dasar yang harus diketahui atlet saat melakukan *backhand*".



Brown (1997) "bahwa *service* memiliki 50% angka kemenangan dibandingkan dengan pukulan bertahan. Jika *service* lemah maka lawan akan lebih mudah menyerangnya dan memiliki kesempatan untuk mendapatkan

angka dalam setiap serangan. Oleh karena itu setiap orang akan berusaha untuk mengembangkan dan mematangkan teknik *service* ini.



Menurut Suharno (1993:3) “Latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas anak secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya”. Latihan dapat diartikan sebagai aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif, dan individu yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk sasaran yang telah ditentukan. Latihan harus dilakukan secara teratur, sistematis, berulang dan selalu ada penambahan beban yang bertahap.

Harsono (1988:83) menyatakan “Agar prestasi dapat meningkatkan latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan tanda berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar latihan sering kali menjurus kepraktek mala-latih (mala-PRAKTIK) dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai

Pengertian gaya menurut Daryanto (1998:203) diartikan sebagai “Sikap, gerak, gerak, lagak yang menandai ciri seseorang”. Gaya dalam penelitian ini adalah gaya berlatih atlet atau gaya yang diterapkan oleh pelatih dalam proses latihan untuk mempermudah penguasaan keterampilan gerak atlet. Sebagaimana dijelaskan pada bagian sebelum ini, latihan merupakan aktifitas olahraga yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis berulang dan adanya penambahan secara bertahap. Oleh karena itu, gaya dapat diartikan sebagai struktur atau rancangan dalam membentuk suatu program latihan yang sistematis untuk disampaikan dengan tujuan

menjalankan suatu latihan yang tertata dengan baik, sehingga dapat dijalankan dengan berbagai gaya pada saat penyampaian kepada atlet yang akan dilatih

Menurut Mosston (2008:119) “Gaya *self check* adalah hubungan pelatih dengan atlet yang menuntut keputusan ditentukan oleh atlet, yang berarti lebih banyak tanggung jawab yang dituntut”. Jadi dari pernyataan tersebut pelatih mendesain dan menyajikan suatu bentuk latihan dalam permainan dengan sejumlah tingkat kesukaran. Atlet sendiri yang harus memutuskan untuk memulai dari tingkat kesulitan yang mudah sampai tingkat kesulitan yang lebih tinggi, sehingga siswa dituntut tanggung jawabnya sendiri di dalam menilai kemampuannya sendiri. Penerapan yang dijalankan saat latihan bagi atlet dalam gaya *self check* untuk menyamakan dan membandingkan dengan kriteria yang sudah ditentukan oleh pelatih. Oleh karena itu atlet harus menganalisis dan menilai sendiri sejauh mana kemampuannya di dalam melakukan sebuah gerakan pada saat latihan, sehingga atlet mampu untuk menjadikan dirinya lebih baik

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian *quasi eksperimen* Yusuf (2005:230). Sampel terlebih dahulu diberikan tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal (*pre test*) keterampilan dasar bermain. Berikutnya memberikan perlakuan (*treatment*), dan ketiga, melakukan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui keadaan variabel terikat setelah diberikan perlakuan.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan tenis Semen Padang selama 18 kali pertemuan

pada tahun 2017. Menurut sugiyono (2008:61) "populasi adalah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karateristik tertentu yang mempunyai kualitas dan karateristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian menarik kesimpulan". Dalam penelitian ini subjek yang digunakan sebagai populasi adalah Atlet Tenis Lapangan Semen Padang yang telah memenuhi syarat yaitu a) Populasi adalah Atlet Tenis Lapangan Semen Padang, b) Populasi memiliki tingkat usia yang relatif sama yaitu 12-14 tahun dan c) Populasi melakukan tempat latihan dan mendapat materi latihan yang sama. Populasi sebanyak 12 orang. Sampel merupakan wakil dari populasi yang dijadikan responden penelitian. Lebih jelasnya Yusuf (2005:186) mengemukakan bahwa sampel adalah "sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut" dalam penelitian ini penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, maksudnya adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yaitu atlet putra saja yang berjumlah 10 orang pada kelompok umur (12-13) dan (14-15).

Data yang telah terkumpul dari hasil *pre-test*, *post-test* di analisis dengan menggunakan statistik uji normalitas dan uji-t dengan langkah-langkah perhitungan sebagai berikut:

- 1) Uji normalitas dengan menggunakan Liliefors. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak.
- 2) Uji homogenitas *varians* dengan uji F. Uji homogenitas *varians* bertujuan untuk

mengetahui apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak

- 3) Untuk melihat pengaruh dari kedua metode tersebut digunakan uji-t dependent sampel dengan rumus, (Sugiyono, 2008:131). Dengan rumus *t-test*, sebagai berikut:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

- t = Harga uji *t* yang dicari
- $\bar{X}_1$  = Mean sampel ke 1
- $\bar{X}_2$  = Mean sampel ke 2
- D = Beda antara skor sampel 1 dan 2
- N = Jumlah pasangan sampel
- $\sum D$  = Jumlah semua beda
- $\sum D^2$  = Jumlah semua beda yang dikuadratkan.

## HASIL PENELITIAN

Deskriptif data dalam penelitian ini adalah Metode Latihan Gaya *Self Check* memberikan pengaruh terhadap Keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand* dan *Service*. Hasil tes awal keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand* dan *Service*, dengan jumlah sampel 10 orang, nilai tertinggi 89, nilai terendah 55, sedangkan rerata 67.300 dari semua jumlah nilai sampel dan, simpangan baku 9.787. Selanjutnya hasil tes akhir keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand* dan *Service* setelah 16 kali perlakuan diperoleh skor tertinggi 86, skor terendah 73, rerata 80.100, dan simpangan baku 4.228.

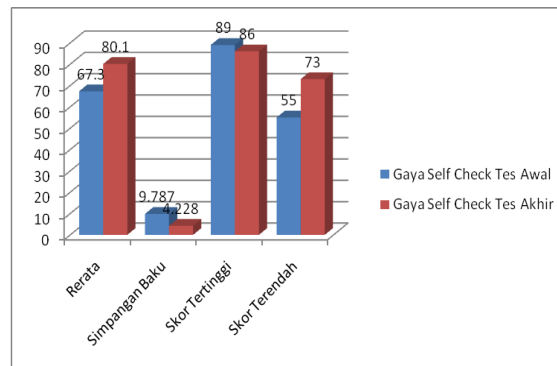
Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Gaya Self Check**

Keterangan	Gaya Self Check	
	Tes Awal	Tes Akhir
Rata	300	100
Simpangan Baku	87	28
Skor Tertinggi		
Skor Terendah		

Sumber: Data Hasil Penelitian 2017

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil peningkatan keterampilan Latihan Gaya *Self Check* dapat dilihat pada Diagram 1: *Groundstroke Forehand, Backhand dan Service* pada tes awal dan tes akhir melalui Metode



Sedangkan hasil uji normalitas data pengujian sebagai berikut: Metode Latihan Gaya *Self Check* diperoleh pada tes awal  $L_{observasi} 0.172 < L_{tabel} 0.285$ , lalu pada tes akhir  $L_{observasi} 0.103 < L_{tabel} 0.285$ . Maka dapat

disimpulkan bahwa populasi berdistribusi normal, karena  $L_{observasi}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ .

Dari hasil analisis uji normalitas dengan menggunakan Uji *Lilliefors* diperoleh angka normalitas distribusi data seperti pada Tabel 2 berikut:

Variabel Data	N	Tes	$L_0$	$L_t$	Ket.
Metode Latihan Gaya <i>Self Check</i>	10	Awal	0.172	0.285	Normal
		Akhir	0.103	0.285	Normal

Hasil dari pengujian hipotesisi, menunjukkan Metode Latihan Gaya *Self Check* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand dan Servic*. Dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} (6.40) > t_{tabel} (1.83)$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Metode

Latihan Gaya *Self Check* memberikan pengaruh terhadap keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand dan Service*. Peningkatan keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand dan Service*. Dimana rerata tes awal 67.300 menjadi 80.100 pada rerata tes akhir.

Adapun Hasil pengujian Hipotesis disajikan dalam tabel 3 berikut ini:

**Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Metode Latihan Gaya Self Check**

Metode Latihan Gaya Self Check	Rerata	SD	$t_{hitung}$	$\alpha$	$t_{tabel}$
Tes Awal	67.300	9.787	6.40	0.05	1.83
Tes Akhir	80.100	4.228			

Sumber: Data Hasil Penelitian 2017

**KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Metode Latihan Gaya *Self Check* memberikan pengaruh terhadap keterampilan

*Groundstroke Forehand, Backhand dan Service* pada Atlet Tenis Semen Padang, dimana  $t_{hitung}$  (6.40) >  $t_{tabel}$  (1.83) dan rerata data tes awal 67.300 pada tes akhir menjadi 80.100.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Afrizal,S. 1993. Pengaruh metode mengajar dan minat terhadap prestasi belajar bola basket dasar (*proposal penelitian*). Padang: IKIP Padang.
- Alnedral. 2008. *Spektrum Gaya Mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Padang: UNP Press.
- Brown, Jim. 2007. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Daryanto, Sigit. 1998. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: PT Apollo.
- Irawadi, Hendri. 2009. *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Padang: Wineka Media Malang.
- Kiram, Yanuar. 1994. *Kemampuan Koodirnasi Gerak dan Klasifikasi Aktifitas Motorik Dalam Olahraga*. Padang:FPOK-IKIP.
- \_\_\_\_\_ 2001. *Pendekatan Psikoanlisis Terhadap Aksi-aksi Motorik Manusia Dalam Olahraga*. Padang:Pasca Sarjana UNP.
- Mosston, Muska. 2008. *Teaching Physical Education*. Colombus, Ohio: Charles E, Merril Publishing Company.
- Sugiyono, 2008. *Metode Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, A Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.