



## **Pengaruh Metode Latihan *Elementer* dan Konvensional Terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand* Tenis Lapangan**

**Muhammad Ilham<sup>1</sup>, Eddy Marheni<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*  
[ichibailham@gmail.com](mailto:ichibailham@gmail.com)

**Kata Kunci** : Metode Latihan Elementer, konvensional, Kemampuan *Groundstroke Forehand*

**Abstrak:** Kurangnya kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan mahasiswa UNP. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *elementer* dan konvensional terhadap kemampuan *groundstroke forehand*. Jenis penelitian ini *quasi eksperimen*, desain pada penelitian ini *twogroup pretest posttes design*. Teknik analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan *uji t*. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Padang pada tanggal 12 Desember dengan sampel penelitian 12 mahasiswa UNP yang tidak mempunyai kemampuan bermain tenis. Instrument *Test* yang di gunakan pada penelitian ini menggunakan tes keterampilan pukulan *drive Hewitt test*. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan (1) Terdapat pengaruh metode latihan *elementer* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* (2) Terdapat pengaruh metode latihan konvensional terhadap kemampuan *groundstroke Forehand*.

**Keywords** : *Elementary, conventional training methods, ability to groundstroke Forehand*

**Abstract:** *The lack of forehand tennis tennis groundstroke abilities of UNP students. The purpose of this study is to find out how much influence the elementary and conventional training methods have on the ability of forehand groundstroke. This type of research is quasi-experimental, the design in this study was twogroup pretest posttes design. Data analysis techniques in this study were carried out by t test. This research was conducted at Padang State University on 12 December with a study sample of 12 UNP students who did not have the ability to play tennis. The instrument test used in this study used the Hewitt test drive skill test. Based on the results of research in the field (1) There is the influence of the elementeter training method on the ability of forehand groundstroke (2) There is the influence of conventional training methods on Forehand groundstroke abilities.*

### **PENDAHULUAN**

Latihan yang diberikan merupakan hal yang sangat penting dalam usaha meningkatkan mencapai prestasi. Hal ini karena tidak mungkin seorang atlet akan berprestasi tanpa adanya suatu proses latihan yang baik. Aspek-aspek yang perlu dilatih oleh seorang pelatih ataupun dosen yaitu latihan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Teknik merupakan suatu komponen yang harus dilatih dan dikembangkan secara optimal karena dengan menguasai teknik yang baik dan benar maka seorang pemain tenis akan dapat menyelesaikan tugas gerakan secara efektif dan efisien.

Dalam bermain tenis, seorang atlet atau pelaku tenis harus dapat memahami apa yang menjadi karakteristik permainan tenis lapangan. Karakteristik permainan tenis lapangan yaitu permainan yang menggunakan bola yang relatif kecil, bergerak dengan cepat, lapangan relatif luas, dan menggunakan raket yang digunakan sebagai alat untuk memukul bola, serta permainan yang membutuhkan kemampuan individu. Kemampuan individu yang sangat penting dan harus dikuasai dalam permainan tenis lapangan yaitu teknik-teknik dasar. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain atau atlet tenis adalah pukulan *forehand*, *service* dan *backhand*.

Tiga komponen tersebut harus dapat dikuasai agar seorang atlet lebih muda berlatih dan bermain tenis lapangan dengan baik dan benar.

Peneliti telah melakukan observasi pada mahasiswa yang mengambil perkuliahan tenis dasar di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Mahasiswa yang berlatih tenis umumnya merupakan pemula, karena belum mengetahui dan mengenal olahraga tenis. ketika berlatih tenis kebanyakan dari mahasiswa tersebut dalam bermain tenis tidak terealisasikan materi yang dipelajari ke dalam latihan yang mereka lakukan, dapat dilihat ketika mahasiswa tersebut dalam melakukan pukulan dasar seperti *groundstroke forehand* masih menghasilkan pukulan tidak sesuai dengan hasil yang diinginkan, seperti bola nyangkut ke net dan kadang bola keluar jauh dari lapangan.

Untuk menguasai permainan tenis tidak terlepas dari latihan. Syafrudin, (2011:23) menyatakan latihan adalah “Menggambarkan suatu proses pengerjaan atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerak dan bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang melalui tuntutan yang bervariasi”. Untuk mencapai hasil yang maksimal, latihan harus sistematis dilakukan dalam waktu yang panjang dan dilaksanakan berulang-ulang dengan beban yang mungkin meningkat sesuai dengan cabang olahraganya. Di samping itu latihan juga untuk meningkatkan kondisi fisik, teknik, strategi, disiplin, mental, dan percaya diri dalam mencapai prestasi yang tinggi.

Untuk mempelajari *groundstroke forehand* metode latihan yang tepat merupakan syarat tercapainya pembelajaran. Dengan demikian para pelatih maupun pengajar hendaknya selalu memikirkan dan menerapkan metode latihan yang paling efektif dan telah teruji kebenarannya secara ilmiah. Suatu metode latihan berkaitan dengan efisiensi pencapaian tujuan latihan. Efisiensi akan menghemat waktu, tenaga dan biaya. Efisiensi juga memungkinkan pencapaian suatu tingkat keterampilan yang lebih tinggi.

Untuk itu kreatifitas pelatih dalam menemukan bentuk penerapan metode latihan dan penyusunan perencanaan materi latihan sangatlah diharapkan. Untuk itu pelatih dalam mengajar ataupun melatih teknik dasar tenis dengan menggunakan metode *elementer* dan metode Konvensional. Metode latihan *elementer*

merupakan metode latihan yang memberikan latihan per- elemen atau bagian demi bahagian. Setiap unsur bagian atau elemen gerakan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan yang berikut, kemudian pelatih memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi. Setelah dapat menguasai dan memahami elemen-elemen gerakan pertama dilanjutkan pada gerakan berikutnya. Selanjutnya unsur-unsur tersebut digabungkan sehingga menjadi gerakan keseluruhan. Sedangkan metode konvensional merupakan metode pembelajaran yang dilakukan secara rutin dengan cara dan urutan relatif sama. Metode yang biasa dilakukan dalam latihan terdiri dari ceramah dan pemberian contoh. Setelah itu atlet mempraktekan materi yang telah disampaikan dan pelatih hanya mengawasi. Pada proses selanjutnya dilakukan penilaian sebagai bentuk evaluasi yang akan dilakukan.

Banyak metode dan pendekatan latihan yang dapat digunakan oleh pelatih untuk meningkatkan keterampilan dasar tenis lapangan, akan tetapi tidak semua metode atau pendekatan latihan yang digunakan dapat meningkatkan keterampilan dasar tenis lapangan dengan signifikan. Metode ataupun pendekatan latihan tersebut diantaranya adalah metode latihan *elementer* dan metode latihan konvensional.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment*, dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *elementer*, metode latihan konvensional terhadap kemampuan pukulan *groundstroke forehand* tenis lapangan mahasiswa UNP. Penelitian ini dengan rancangan *ordinal matching pairing*. Penelitian ini dilakukan di lapangan tenis Universitas Negeri Padang yang berlokasi di kota Padang. Penelitian ini dilakukan karena telah disetujui oleh dosen pembimbing dan penguji pada seminar proposal yang dilaksanakan tanggal 6 Desember 2017. Penelitian dilakukan pada tanggal 12 Desember 2017 sampai 16 Januari 2018. Peneliti mengambil sampel menggunakan teknik *Puposive sampling*. pada Penelitian sampelnya adalah sebanyak 12 orang mahasiswa laki-laki UNP yang belum memiliki kemampuan dalam bermain tenis lapangan. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah instrumen tes. Instrumen tes

yang digunakan yaitu tes kemampuan pukulan *groundstroke forehand* pada tenis lapangan. Data yang telah terkumpul dari hasil *pre test* dan *post test* dianalisis dengan menggunakan statistik uji normalitas dan uji-t.

## HASIL PENELITIAN

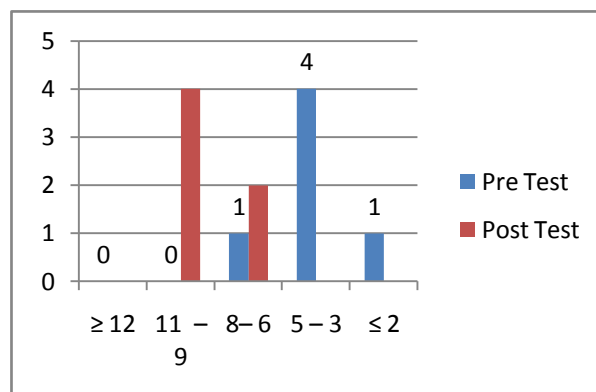
### Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Hasil Test Akhir (*Post Test*) kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan Mahasiswa UNP dengan Metode *elementer*

Setelah melakukan tes awal di dapat hasil jumlah 27, rata-rata 4.5, Modus 5, SD 1,38, Max 6, Min 2. Hasil tes akhir jumlah 54, rata-rata 9, Modus 9, SD 1,41, Max 11, Min 7. Deskripsi data hasil tes awal (*pre test*) dan hasil tes akhir (*post test*) pukulan *groundstroke* pada tenis lapangan mahasiswa UNP dengan metode *elementer* dilihat pada tabel berikut

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan Mahasiswa UNP dengan Metode *Elementer*

Kelas Interval	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	Fa	Fr(%)	Fa	Fr(%)
$\geq 12$	0	0.00%	0	0.00%
11 - 9	0	0.00%	4	66.67%
8 - 6	1	16.67%	2	33.33%
5 - 3	4	66.67%	0	0.00%
$\leq 2$	1	16.67%	0	0.00%
Jumlah	6	100%	6	100%

Tabel distribusi frekuensi di atas untuk data *pre test*, diperoleh hasil dari 6 orang sampel, 0 untuk berkisar  $\geq 12$  orang, 0 berkisar antara (11-9), 1 orang (16,67%) berkisar antara (8-6), 4 orang (66,67%) berkisar antara (5-3), 1 (16,67%) orang berkisar antara  $\leq 2$ . Dan untuk hasil *Post Test* diperoleh hasil dari 6 orang sampel, 0 untuk berkisar  $\geq 12$  orang, 4 orang (66,67%) untuk berkisar antara (11-9), 2 orang (33,33%) berkisar antara (8-6), 0 untuk berkisar antara (5-3), 0 berkisar antara  $\leq 2$ . Dari tabel di atas, dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini :



Gambar 1. Grafik Histogram Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Groundstroke forehand* Tennis Lapangan Mahasiswa UNP

### Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Hasil Test Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Groundstroke forehand* Tennis Lapangan Mahasiswa UNP Metode Konvensional

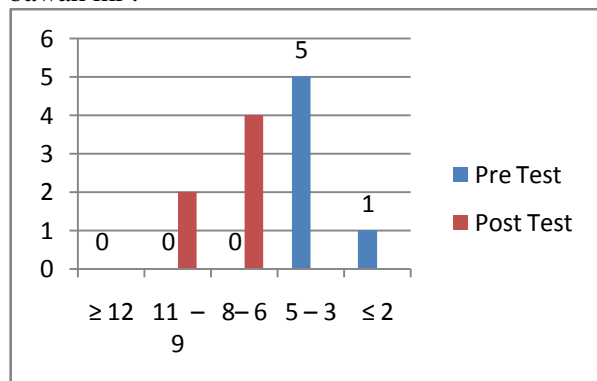
Setelah melakukan tes awal di dapat hasil jumlah 25, rata-rata 1,46, Modus 5, SD 1,38, Max 5, Min 2. Hasil tes akhir jumlah 45, rata-rata 7,5, Modus 9, SD 1,4, Max 9, Min 6. Deskripsi data hasil tes awal (*pre test*) dan hasil tes akhir (*post test*) pukulan *groundstroke* pada tenis lapangan mahasiswa UNP dengan metode konvensional dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Hasil Tes Akhir (*Post Test*)

Kelas Interval	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	Fa	Fr(%)	Fa	Fr(%)
$\geq 12$	0	0.00%	0	0.00%
11 - 9	0	0.00%	2	33.33%
8 - 6	0	0.00%	4	66.67%
5 - 3	5	88.33%	0	0.00%
$\leq 2$	1	16.67%	0	0.00%
Jumlah	6	100%	6	100%

Tabel distribusi frekuensi di atas untuk data *pre test* diperoleh hasil dari 6 orang sampel, 0 untuk berkisar  $\geq 12$ , 0 berkisar antara (11- 9), 0 berkisar antara (8-6), 5 Orang (88,63) berkisar antara (5-3), 1 Orang (16,67) berkisar antara  $\leq 2$ , Dan untuk hasil *post test* diperoleh hasil dari 6 orang sampel, 0 untuk berkisar  $\geq 12$  orang, 2

Orang (33,33) berkisar antara (11-9), 4 orang (66,67%) berkisar antara (8-6), 0 orang berkisar antara (5-3), 0 o berkisar antara  $\leq 2$ . Dari tabel diatas, dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini :



Gambar 2. Grafik Histogram Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Groundstroke* Tennis Lapangan Mahasiswa UNP dengan Metode Konvensional.

## PEMBAHASAN

### 1. Terdapat Pengaruh Metode Latihan Elementer Terhadap Kemampuan *Groundstroke forehand*

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama yang menyatakan bahwa metode latihan *elementer* dapat meningkatkan kemampuan pukulan *groundstroke forehand*. Dan ini terlihat peningkatan rata-rata *groundstroke forehand*. Rata-rata skor awal eksperimen kelompok metode *elementer* adalah 4,5, kemudian setelah dilakukan perlakuan melalui metode *elementer* terjadi peningkatan yang sangat signifikan yaitu 9, dan besar peningkatannya 4,5.

Selanjutnya dari hasil analisis menyatakan bahwa metode latihan *elementer* dapat meningkatkan skor *groundstroke forehand* pada mahasiswa UNP, dan ini dibuktikan dengan analisis yang didapat  $t_{hitung}$  21,02 lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 2,01 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode *elementer* dapat meningkatkan kemampuan pukulan *groundstroke forehand*. Hal yang senada juga disampaikan oleh Palmizal 2009 yang menyatakan metode latihan *elementer* berpengaruh terhadap kemampuan pukulan *groundstroke forehand* dengan nilai 8,68. Dalam

memberikan latihan teknik kepada anak didik dengan menggunakan metoda elemen jauh lebih muda. Beberapa keuntungan seperti yang dikemukakan oleh Ibrahim dalam Palmizal (2009:24), bahwa kebaikan metode *elementer* adalah (a) anak betul betul menghayati serta bagaimana pelaksanaan dari setiap elemen gerakan dalam satu teknik, (b) jika struktur gerakan kompleks, maka dimungkinkan memperoleh hasil yang maksimal. Kemudian ditambahkan oleh Harsono (1997:42), bahwa metode bagian atau elemen lebih muda dan lebih cepat dipelajari dan anak anak akan merasa lebih puas bila nanti harus melakukan gerakan keseluruhan. Terjadinya peningkatan secara signifikan ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa latihan yang menggukan latihan elementer dapat meningkatkan kualitas suatu teknik. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan metode latihan *elementer* setiap bagian bagian atau elemen-elemen gerakan dapat dikuasai dengan baik.

### 2. Terdapat Pengaruh Metode Latihan Konvensional Terhadap Kemampuan *Groundstroke forehand*

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua yang menyatakan bahwa metode latihan konvensional dapat meningkatkan kemampuan pukulan *groundstroke forehand*. Dan ini terlihat peningkatan rata-rata *groundstroke forehand*. Rata-rata skor awal eksperimen kelompok metode konvensional adalah 4,16, kemudian setelah dilakukan perlakuan melalui metode konvensional terjadi peningkatan yang sangat signifikan yaitu 7,5, dan besar peningkatannya 3,34.

Selanjutnya dari hasil analisis menyatakan bahwa metode latihan konvensional dapat meningkatkan skor *groundstroke forehand* pada mahasiswa UNP dan ini dibuktikan dengan analisis yang didapat  $t_{hitung}$  9,27 lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 2,01 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  Sanjaya (2006:259) menyatakan bahwa “Pada pembelajaran konvensional siswa ditempatkan sebagai obyek belajar yang berperan sebagai penerima informasi secara pasif”.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat diketahui bahwa metode konvensional penyajian materi diberikan secara keseluruhan yang diberikam kepada atlet sebelum melakukan latihan. Hal ini berarti seorang pelatih terlebih

dahulu menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan secara keseluruhan. kemudian atlet berlatih sendiri berdasarkan materi yang telah diberikan pelatih, selanjutnya memperbaiki kesalahan –kesalahan yang dilakukan diakhir latihan dalam bentuk rangkaian gerakan yang benar.

### **SIMPULAN**

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan metode *elementer* terhadap keterampilan pukulan *groundstroke forehand* tenis lapangan mahasiswa UNP
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan metode konvensional terhadap pukulan *groundstroke forehand* tenis lapangan mahasiswa UNP.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Depdiknas.2006. *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta, Depdiknas.
- Harsono. 1997. *Prinsip-prinsip Pelatihan*. Jakarta: KONI Pusat
- Sanjaya, Wina. 2006. *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Syafuruddin. 1999. *Dasar Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Universitas Negri Padang.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Padang.