

**PERBEDAAN LATIHAN PUKULAN SASARAN TETAP DAN SASARAN BERPINDAH
TERHADAP KEMAMPUAN *FOREHAND VOLLEY* PADA PETENIS PUTRA KLUB
PELTI KOTA LANGSA TAHUN 2021**

Muhammad Zidan Arna¹ dan Myrza Akbari²
Zidanarna5@gmail.com¹, myrza.ab@unsam.ac.id²

ABSTRAK

Latar belakang masalah dari penelitian ini adalah ditemukannya beberapa kesalahan-kesalahan pada petenis putra saat melakukan pukulan *forehand volley*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara latihan *forehand volley* sasaran tetap dengan sasaran berpindah terhadap kemampuan *forehand volley* pada pemain tenis putra Klub PELTI Kota Langsa tahun 2021. Mengetahui metode latihan manakah yang lebih baik antara latihan *forehand volley* sasaran tetap dengan sasaran berpindah terhadap kemampuan *forehand volley* pada pemain tenis putra Klub PELTI Kota Langsa tahun 2021. Metode penelitian ini menggunakan *eksperimen* dengan rancangan penelitian yaitu *Pretest-Posttest Design*. Sampel pada penelitian ini adalah pemain tenis putra Klub PELTI Kota Langsa tahun 2021 yang berjumlah 14 orang, teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pembagian kelompok pada penelitian ini menggunakan OP (*Ordinal Pairing*). Analisis data digunakan uji-t antar kelompok (*independent t-test*), yang terlebih dahulu data diuji normalitas dan homogenitasnya. Hasil penelitian ini menghasilkan kesimpulan: Ada perbedaan pengaruh antara latihan *forehand volley* sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap kemampuan *forehand volley* tenis lapangan pada pemain tenis putra Klub PELTI Kota Langsa. Latihan *forehand volley* sasaran berpindah lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *forehand volley* pada pemain tenis putra Klub PELTI Kota Langsa tahun 2021. Saran yang dapat peneliti berikan yaitu: Untuk meningkatkan kemampuan *forehand volley* tenis lapangan harus diterapkan metode latihan yang tepat, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal. Untuk meningkatkan kemampuan *forehand volley* tenis lapangan seorang pelatih dapat menerapkan latihan sasaran tetap dan sasaran berpindah.

Kata Kunci : sasaran tetap, sasaran berpindah, *forehand volley*.

ABSTRACT

Background of the problem of this study was the discovery of some errors in the son tennis player in a somewhat demure *forehand*. The study aims to find out the difference between a steady cross-hand volley practice and a moving target of *forehand volley*'s ability in langsa city strip boy tennis in 2021. Knowing which method of practice is better between a steady target of *forehand volley* and a moving target of *forehand volley*'s ability in langsa city strip boy tennis in 2021. This method of research used the experimental design of the research *prescript-design* test. Sample on the study is a tennis player son of the langsa city strip club in 2021, a sampling technique used is an impressive sampling. The division of the group on the study USES op (*ordinal pairing*). Data analysis is used tests between groups (*independent t-tests*), which were first tested with normality and its homosexuality. The study has reached a conclusion: there is a difference between a steady aim of *forehand volley* and a moving target of *forehand volley*'s ability to engage in the langsa city's men's tennis courts. *Forehand volley*'s moving target better have a somewhat better impact *forehand volley*'s ability on langsa city strip boy tennis player in 2021. The suggestion that researchers might suggest is to men.

Keywords: Fixed target, Moving Target, *Forehand Volley*

PENDAHULUAN

Tenis merupakan salah satu olahraga yang berkembang di masyarakat seperti olahraga lain, tenis berkembang pesat di Indonesia karena muncul dari kebutuhan masyarakat yang merasa penting akan aktifitas olahraga. Selain menjadi olahraga permainan dan menjaga kebugaran, olahraga tenis juga dapat membentuk sikap mental seseorang, antara lain yaitu kedisiplinan, kesopanan, dan juga kepercayaan diri. Tenis berkembang di Indonesia dimulai pada masa penjajahan Hindia Belanda. Permainan tenis dibawa oleh orang Belanda, kemudian mulai dikenal oleh bangsa Indonesia dan didirikan Persatuan Lawn Tennis Indonesia (PELTI) di Semarang, dengan berdirinya PELTI, maka tenis lapangan mulai mendapat tempat di hati masyarakat. Hal ini ditandai dengan banyak klub-klub tenis dan juga kejuaraan-kejuaraan baik kejuaraan yang bersifat daerah maupun berskala nasional. Pembangunan sarana dan prasarana juga menjadi syarat utama untuk memajukan olahraga tenis di Indonesia, pembangunan sarana latihan sekarang tidak hanya dimonopoli daerah perkotaan tetapi telah masuk ke berbagai daerah. Peralatan tenis yang pada awalnya tergolong mahal, sekarang dapat lebih terjangkau dan dewasa ini dapat dinikmati oleh semua lapisan masyarakat (Yasriuddin dan Wahyudin, 2017:1). Tenis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dapat dimainkan anak-anak, remaja bahkan dewasa. Olahraga ini juga dapat dimainkan oleh bapak-bapak yang cenderung sebagai hiburan dan anak-anak yang diharapkan dapat berprestasi baik nasional bahkan internasional. Tenis juga sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, terbukti banyak kegiatan olahraga tenis yang dilakukan baik oleh pelajar, mahasiswa,

instansi pemerintah maupun swasta serta masyarakat umum. Klub-klub tenis didirikan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat yang ingin belajar bermain tenis dan juga sebagai sarana penunjang prestasi dalam bidang olahraga tenis. Usaha untuk mengembangkan permainan tenis diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik, dalam permainan tenis menurut B. Yudoprasetyo (dalam Pratama dan Faqih, 2016:2) “dikenal ada beberapa macam jenis pukulan yaitu : *forehand, backhand, serve, volley, smash, dropshot* dan *lob*”. Dari ketujuh pukulan tersebut diatas, terdapat empat jenis pukulan dasar yang menurut Schraff (dalam Pratama dan Faqih, 2016:2) menyatakan bahwa “kegembiraan bermain tenis tergantung langsung pada usaha anda untuk mempelajari empat jenis pukulan dasar yaitu : *serve, forehand drive, backhand drive* dan *volley*”. Salah satu dari keempat jenis pukulan dasar tersebut diatas yaitu pukulan *volley* sangatlah penting untuk dikuasai. Teknik *volley* merupakan lanjutan dari latihan dasar yang telah diberikan sebelumnya, yaitu *forehand* dan *backhand drive*.

Berdasarkan pengamatan penulis di klub tenis PELTI kota Langsa, ditemukan beberapa kesalahan pada pemain saat melakukan pukulan *volley forehand*. Kesalahan pada saat memukul pukulan *volley forehand* banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor, salah satunya adalah metode latihan yang digunakan. Untuk membenahi kesalahan-kesalahan pada saat melakukan pukulan *volley* dibutuhkan metode yang tepat dan efektif guna memperoleh kemampuan pukulan *volley* yang baik. Terdapat beberapa metode yang dapat digunakan pelatih untuk melatih para pemain dalam penguasaan kemampuan pukulan *volley*. Menurut Brown J

(dalam Rivan Saghita Pratama, 2011:6) bahwa untuk melatih *forehand volley* ada beberapa metode latihan yaitu: 1) *Forehand volley* dengan sasaran kotak di dinding, 2) *Forehand volley* dengan berpasangan, 3) *Forehand volley* dengan sasaran tetap.

Pada salah satu pertemuan penulis mengamati proses latihan yang terjadi dilapangan, latihan yang dilakukan pada waktu tersebut hanya melakukan *forehand volley* pada sasaran yang tetap secara berulang-ulang. Pada umumnya pelatih menerapkan metode latihan *volley* dengan menggunakan metode terus menerus, sehingga pemain merasa bosan, jenuh dan kurang efektif untuk diterapkan. Sebaiknya latihan tersebut banyak melakukan variasi dan strategi berlatih sebab seseorang mudah jenuh dalam pelaksanaan *forehand volley*, hal ini merupakan kesalahan umum yang terjadi dalam pelaksanaan *forehand volley*.

Dari hasil pengamatan penulis memunculkan suatu gagasan bahwa latihan *forehand volley* sebaiknya diberikan variasi latihan agar pemain tidak jenuh dan merasa kesulitan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *forehand volley* dan mampu mengontrol bola dengan baik. Variasi latihan tersebut yaitu dengan menggunakan metode *forehand volley* sasaran tetap dan suatu bentuk memodifikasi *forehand volley* dengan sasaran berpindah, karena kedua jenis latihan ini sering digunakan para pelatih dalam melatih pukulan *volley*.

Hakikat Tenis Lapangan

Menurut Lardner, Rex (2013:3) Menyatakan bahwa “Permainan tenis merupakan latihan yang istimewa, karena latar belakang dan tradisinya. Tenis mengajarkan sopan-santun, sikap mental yang positif, serta penghargaan terhadap aturan-aturan. Karena tenis merupakan suatu cabang

olahraga yang sifatnya sangat individu, maka rasa percaya diri mendapat penekanan. Bila anda kalah (paling tidak dalam permainan tunggal), tidak ada yang dapat anda persalahkan selain diri anda sendiri. Kalau anda menang, anda merasakan suatu kepuasan yang besar. Tenis merupakan suatu permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, ketetapan hati (*determination*) dan kecerdasan”.

Menurut Rex Lardner, (2013: 21) “Dalam permainan tenis lapangan ada beberapa prinsip dasar. Adapun prinsip-prinsip dasarnya adalah memandang bola dengan cermat, memperkirakan arah bola dari lawan, mempersiapkan *stroke* sejak dini, gerak kaki yang tepat, keseimbangan yang kokoh, kepekaan terhadap waktu/*timing*, dan konsentrasi. Prinsip tersebut merupakan unsur-unsur pokok untuk memukul dengan *forehand, backhand, volley, smash, lob, dan dropshot*”.

Pukulan-pukulan dalam permainan tenis menurut Lucas Roman (dalam Ade Ros Riza, 2015:21) “dapat digolongkan dalam tiga jenis, yaitu *groundstroke, volley’s, dan overhead stroke’s*”. Adapun yang tergolong dalam *groundstroke* adalah *drive, slice, dropshot* dan pukulan *half volley*, sedangkan yang tergolong *overhead stroke’s* adalah *service* dan *smash*.

Hakikat Pukulan Volley

Pukulan *volley* dapat diterangkan oleh Lardner (2013:51) adalah “suatu cara memukul sebelum bola memantul dilapangan, pada umumnya terjadi diwilayah dekat net” . Pada pertandingan Internasional, *volley* sama pentingnya dengan *groundstroke’s*. Dalam permainan ganda, *volley* bahkan dianggap lebih penting. *Volley* memang lebih sulit daripada *groundstroke* karena menuntut kekuatan pergelangan tangan serta *refleks* yang lebih cepat. Tetapi *volley* merupakan

suatu tembakan yang jika dilatih dengan tekun akan semakin terasa mudah. Jika anda memiliki keyakinan terhadap tembakan ini, anda akan melakukannya dengan hasil yang baik.

Umumnya pukulan *volley* dilakukan dekat net dengan lawan, sehingga jarak memukul dengan lawan dekat. Keadaan ini memaksa pemukul untuk bereaksi dengan cepat, karena kecepatan bola maka tidak ada kesempatan melakukan *backswing*. Bola sebaiknya dipukul didepan badan dan lebih dekat badan dibandingkan pukulan *drive*.

Prinsip-Prinsip Latihan

Adapun prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan dalam permainan tenis lapangan, antara lain sebagai berikut : (1) prinsip individual, (2) Prinsip adaptasi, (3) prinsip beban berlebih, (4) prinsip beban progresif, (5) prinsip spesifikasi, (6) prinsip latihan bervariasi, (7) prinsip pemanasan/pendinginan (8) prinsip jangka panjang, (9) prinsip berbalikan, (10) prinsip tidak berlebihan, (11) prinsip istirahat.

Komponen-Komponen Latihan

Adapun komponen-komponen latihan yang harus diperhatikan dalam permainan tenis lapangan, antara lain sebagai berikut : (1) volume latihan, (2) intensitas latihan, (3) densitas latihan, (4) kompleksitas latihan.

Pukulan *Forehand Volley*

a. Pengertian *Forehand Volley*

Pukulan *forehand volley* merupakan pukulan terhadap bola yang masih melayang diudara dan bola belum memantul ke tanah. Tujuan utama dari seorang pemain yang menyerang, pukulan ini biasa disebut *finishing shot* atau pukulan penentu, karena maksud utamanya adalah memenangkan angka dan mengakhiri suatu *rally*.

b. Teknik Pukulan *Forehand Volley*

Pelaksanaan *forehand volley*, untuk dapat memperoleh hasil yang baik maka harus memperhatikan teknik-teknik dasar yang

meliputi cara memegang raket, posisi badan pada saat memukul, gerak ayunan lengan dan raket serta posisi raket pada saat mengenai bola. Keempat unsur teknik pukulan dasar tersebut dikenal dengan istilah *Four In One Principles*, yaitu suatu prinsip yang merupakan suatu kesatuan dari keempat unsur teknik dalam melakukan suatu pukulan dalam tenis. Keempatnya tidak dapat dipisahkan dan harus menjadi kesatuan gerak dalam usaha melakukan suatu teknik pukulan yang benar dengan hasil penempatan bola yang baik.

c. Cara Memegang Raket

Dalam permainan tenis pegangan sangat penting, sebab pegangan yang benar dan tepat akan memperoleh rasa pegangan yang enak ditangan dan tepat memukul bola kearah yang dikehendaki.

d. Sikap Berdiri

Untuk melakukan setiap pukulan, pemain harus mengambil posisi siap, raket disiapkan didepan badan, jari-jari tangan kanan memegang raket dengan pegangancontinental. Badan menghadap ke jaring dan sedikit dibungkukkan, seperti dianjurkan untuk suatu *drive*.

e. Ayunan Ke Belakang (*backswing*)

Pada pukulan *forehand volley*, ayunan ke belakang pegangan tangan tidak boleh lebih dari titik sama tinggi dengan bahu kanan, dan kepala raket harus diangkat diatas dari jalan bola yang datang. Berat badan harus kebelakang, lutut kaki yang dibelakang harus ditekuk, sedangkan lutut kaki kiri yang dilonggarkan.

f. Ayunan Ke Depan (*Forward Swing*)

Pada pukulan *forehand volley*, saat ayunan lengan kedepan badan harus menyamping atau sejajar dengan net. Kaki kanan harus sejajar dengan net, sedangkan kaki kiri langsung kebelakang. Untuk pukulan yang dikehendaki ke sebelah kanan, pukullah bola lebih dahulu dari pada pukulan lurus dan sekaligus kaki belakang digeser kedepan.

g. Perkenaan Raket Dengan Bola (*Impact*)

Saat raket bergerak kedepan, kepala raket harus tinggi dan permukaan raket sedikit menghadap net. Raket dipegang lebih kuat dan terus selama mengenai bola, diusahakan

senar raket mengenai bola tepat pada bagian tengahnya.

h. Gerakan Lanjutan (*Follow Through*)

Pada pukulan *forehand volley* ayunan lanjutan hanya sedikit, setelah raket membentur bola kemudian lakukanlah ayunan lanjutan, dan raket berhenti kira-kira pada ketinggian lutut pada sisi kiri tubuh. Arah ayunan raket dari samping atas ke samping bawah.

Metode Latihan Pukulan *Forehand Volley*

Persaingan dalam mencapai prestasi semakin ketat maka diperlukan program latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai melalui penerapan ilmu yang mendukung terwujudnya prestasi dalam olahraga tenis, peran serta seorang pelatih mempunyai arti yang sangat penting dalam merencanakan program latihan yang efektif. *Volley* dalam tenis lapangan, Brown J (dalam Pratama dan Faqih, 2016:3). mengatakan “ada banyak bentuk latihan, salah satunya seperti yang akan dibahas dalam penelitian ini *volley* dengan menggunakan sasaran”. Dari bentuk latihan tersebut diatas, banyak pelatih yang menggunakan cara dengan memodifikasi bentuk-bentuk latihan, seperti yang akan kami bahas dalam penelitian ini, yaitu dengan memodifikasi bentuk latihan *volley* dengan sasaran menjadi dua bentuk latihan, yaitu latihan dengan sasaran tetap dan latihan dengan sasaran berpindah. Bentuk latihan yang digunakan untuk mengembangkan pukulan *forehand volley* dapat dilakukan dengan metode *drill* pada kedua bentuk latihan tersebut.

Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Forehand Volley* Dengan Sasaran Tetap dan Sasaran Berpindah

a. Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Forehand Volley* Sasaran Tetap

1. Dalam melakukan pukulan *forehand volley*, petenis dapat dengan cepat memperbaiki semua kesalahan pada saat melakukan pukulan *forehand*

volley, konsentrasi pukulan hanya tertuju pada satu sasaran dan tidak berubah-ubah sehingga memudahkan petenis untuk lebih cepat menghafal dan menguasai pukulan tersebut.

2. Gerakan *footwork* dan *impact* bola kurang dapat dikuasai, petenis cepat merasa bosan karena hanya memukul pada satu sasaran tanpa adanya variasi latihan pukulan, sehingga arah *forehand volley* akan terpusat pada satu titik. Pada umumnya pemain yang berlatih menggunakan sasaran tetap tidak terbiasa dengan adanya perubahan arah sasaran, sehingga latihan yang mengarah pada kecermatan dan ketelitian kurang mendukung semua pada ketepatan.

b. Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Forehand Volley* Sasaran Berpindah

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

Kerangka Pemikiran

a. Latihan *Forehand Volley* dengan Menggunakan Sasaran tetap dan Sasaran berpindah

Latihan dalam olahraga sebenarnya sama dengan belajar pola gerak hubungannya dengan *forehand volley* dimana arah penempatan bola ke sasaran sudut *backhand*, sudut *forehand*, sudut *backhand* pendek dan lebar dan diakhiri sudut *forehand* yang

pendek dan lebar, mempunyai pola gerak yang berbeda dimana yang dimaksud di sini adalah pola gerak pada posisi daun raket pada saat memukul bola.

b. Forehand Volley dengan Sasaran Tetap

Latihan *forehand volley* dengan sasaran tetap adalah suatu proses pukulan mengarahkan bola kesatu sasaran tertentu dalam satu tahap, dengan kata lain bahwa *forehand volley* dengan sasaran tetap adalah mempunyai pola gerak sendiri.

c. Latihan Forehand Volley dengan Sasaran Berpindah

Forehand volley dengan sasaran berpindah adalah mengarahkan pukulan secara berpindah-pindah ke semua sasaran dalam satu tahap, dengan kata lain bahwa *forehand volley* dengan sasaran berpindah mempunyai pola gerak yang berbeda.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subyek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Sugiyanto 1995:21 (dalam Agustiyanto, 2016:188) menyatakan, “Tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat serta besarnya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan atau diberi perlakuan yang berbeda”. Rancangan dalam penelitian “*Pretest-Posttest Design*”. Gambar rancangan penelitian sebagai berikut :



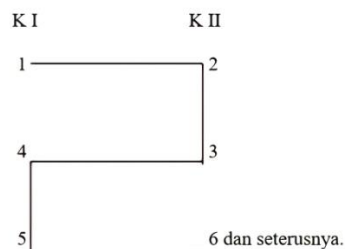
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

Keterangan :

- S = Subyek/sampel
- Pretest = Tes awal *forehand volley*

- OP = *Ordinal Pairing*
- KE 1 = Kelompok 1
- KE 2 = Kelompok 2
- X = Latihan sasaran tetap
- Y = Latihan sasaran berpindah
- Posttest = Tes akhir *forehand volley*

Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Adapun teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (dalam Agustiyanto, 2016:189).



Gambar 3.2 Ordinal Pairing

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *forehand volley*. Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* untuk mencari data awal dari kemampuan pukulan *forehand volley* sebelum sampel tersebut diberikan suatu perlakuan atau program latihan dan data *post-test* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan program latihan yang terarah dan teratur. Pengumpulan data dilakukan selama 16 kali pertemuan pada bulan April dan Mei 2022.

Dalam instrument test *forehand Volley* ini, penulis menerapkan teori dari Timmer, Hansley (dalam Riswanto dkk, 2015:47) “*Modified Timmers Forehand and Volley Backhand Test*”, yaitu tes untuk mengukur *forehand* dan *backhand volley*. Tes ini memiliki tingkat validitasnya 0,842 dan untuk tingkat reliabilitasnya 0,958.

Teknik Analisa Data

Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah : (1) Mencari Realibilitas, (2) Uji Normalitas, (3) Uji Homogenitas, (4)

Pembuktian hipotesis menggunakan analisis perbedaan Teknik uji t dari sutrisno hadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk Mencapai tujuan diinginkan dilakukan pengambilan data. Pengambilan data kemampuan *forehand volley* dengan cara melakukan *forehand volley* sebanyak 10 bola. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan latihan *forehand volley* sasaran tetap dan kelompok 2 dengan latihan *forehand volley* sasaran berpindah, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis menggunakan statistik seperti terlihat dalam lampiran. Adapun rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Dari tabel 1 dapat diketahui Hasil penelitian kemampuan *forehand volley* untuk kelompok sasaran tetap pada pre-test diketahui memiliki mean sebesar 16,1, minimum sebesar 13 dengan maximum sebesar 19 dan standar deviasi sebesar 1,86. Sedangkan hasil post-test untuk kelompok sasaran tetap diketahui besarnya mean sebesar 24,8, minimum sebesar 23 dengan maximum sebesar 26 dan standar deviasi sebesar 1,06. Hasil penelitian kemampuan *forehand volley* untuk kelompok sasaran berpindah pada pre-test diketahui memiliki mean sebesar 16,5, minimum sebesar 13 dengan maximum sebesar 19 dan standar deviasi sebesar 2,07. Sedangkan hasil penelitian post-test untuk kelompok sasaran berpindah diketahui mean sebesar 27,1, minimum sebesar 25 dengan maximum sebesar 29 dan standar deviasi sebesar 1,34.

Kelompok	Tes	N	Max	Min	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	7	19	13	16.1	1.86445
	Akhir	7	26	23	24.8	1.06904
Kelompok 2	Awal	7	19	13	16.5	2.07019
	Akhir	7	29	25	27.1	1.34518

Tabel 1. Deskripsi Data Awal dan Tes Akhir *Forehand Volley* Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dianalisis, data perlu diuji terlebih dahulu mengenai persyaratan analisisnya. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan yaitu dengan uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas.

Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat keajekan hasil tes *forehand volley* dilakukan uji realibilitas. Hasil uji realibilitas hasil tes awal *forehand volley* yang dilakukan pada penelitian ini adalah :

Tabel 2. Hasil Reliabilitas Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes Awal	0,93	Tinggi Sekali

reliabilitas ped

walter, yang dikutip Mulyono B.(2012:49) yaitu :

Kategori	Reliabilitas
Tinggi Sekali	0.90-1.00
Tinggi	0.80-0.89
Cukup	0.60-0.79
Kurang	0.40-0.59
Tidak Signifikan	0.00-0.39

Tabel 3. Tabel range kategori reliabilitas

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data, perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data pada penelitian ini digunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut :

Tes	Kelompok	N	Mean	SD	L_{hitung}	$L_{tabel 5\%}$
Tes Awal	Kelompok 1	7	16.1	1.864	0.183	0.334
Tes Awal	Kelompok 2	7	16.5	2,070	0.284	0.334

Tes	Kelompok	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel 5%}
Tes Akhir	Kelompok 1	7	16.1	1.069	0.116	0.334
Tes Akhir	Kelompok 2	7	16.5	1.345	0.121	0.334

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas tes awal dan akhir kelompok 1 dan kelompok 2

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

Kelompok	N	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
Kelompok 1	7	1,232	4,283
Kelompok 2	7		

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Kelompok 1 dan Kelompok 2

Hasil Analisis Data

Data	Kelompok	Rata-Rata	SD	Statistik		Keterangan
				t _{hitung}	p-Value	
Hasil Tes Awal	• Sasaran Tetap	16.1	1.864	0,406	0,345	Tidak Signifikan
	• Sasaran Berpindah	16.5	2.070			
Hasil Tes Akhir	• Sasaran Tetap	24.8	1.069	3,519	0,002	Signifikan
	• Sasaran Berpindah	27.1	1.345			
Peningkatan	• Sasaran Tetap	8.7	2.058	1,876	0,042	Signifikan
	• Sasaran Berpindah	10.5	1.618			

Tabel 6. Hasil Analisis Data Uji-t

Berdasarkan hasil analisis dengan uji-t antar kelompok, seperti tersaji pada tabel tersebut diatas dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan forehand volley tenis lapangan awala (hasil tes awal) antara kelompok yang diberi perlakuan dengan latihan sasaran tetap dengan kelompok yang diberi perlakuan dengan latihan sasaran berpindah pada petenis putra klub PELTI Kota Langsa tahun 2021. Hal ini dibuktikan dengan thitung sebesar 0,406 dan ttabel sebesar 2,178 dengan p =

0,345, karena $p > 0,05$ maka thitung tersebut tidak signifikan.

2. Ada perbedaan yang signifikan kemampuan forehand volley tenis lapangan akhir (hasil tes akhir) antara kelompok yang diberi perlakuan dengan latihan sasaran tetap dengan kelompok yang diberi perlakuan dengan latihan sasaran berpindah pada petenis putra klub PELTI Kota Langsa tahun 2021. Hal ini dibuktikan dengan thitung sebesar 3,519 dan ttabel sebesar 2,178 dengan $p = 0,002$, karena $p < 0,05$ maka thitung tersebut signifikan.

Dilihat dari reratanya kelompok yang diberi perlakuan dengan latihan sasaran berpindah (27,1) lebih tinggi dibandingkan dengan rerata kelompok yang diberi perlakuan dengan latihan sasaran tetap (24,8). Hal ini membuktikan bahwa hasil akhir kelompok yang diberi latihan sasaran berpindah lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang diberi latihan sasaran tetap.

3. Ada perbedaan yang signifikan peningkatan kemampuan forehand volley tenis lapangan (dalam satuan %) antara kelompok yang diberi perlakuan dengan latihan sasaran berpindah dengan kelompok yang diberi perlakuan dengan latihan sasaran tetap pada petenis putra klub PELTI Kota Langsa tahun 2021. Hal ini dibuktikan dengan thitung sebesar 1,876 dan ttabel sebesar 2,178 dengan $p = 0,042$, karena $p < 0,05$ maka thitung tersebut signifikan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan ada perbedaan yang signifikan antara latihan *forehand volley* sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap kemampuan *forehand volley* tenis lapangan pada petenis putra klub PELTI Kota Langsa tahun 2021. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) peningkatan kemampuan *forehand volley* tenis lapangan antara kelompok I (sasaran tetap) dengan kelompok II (sasaran berpindah), dengan $t_{hitung} = 1,876$ dan $p = 0,042$ ($p < 0,05$), seperti yang sudah

diteliti terdahulu oleh jurnal (Agustiyanto, 2016:192), bahwasannya penelitian ini memiliki hasil yang sama.

Hasil ini diperkuat dengan tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan *forehand volley* (tes awal) tenis lapangan antara kelompok I (sasaran tetap) dengan kelompok II (sasaran berpindah), dengan $t_{hitung} = 0,406$ dan $p = 0,345$ ($p > 0,05$), yang berarti bahwa kedua kelompok tersebut seimbang (*match*). Sedangkan pada hasil tes akhir, antara kelompok I (sasaran tetap) dengan kelompok II (sasaran berpindah), dinyatakan ada perbedaan yang signifikan dengan $t_{hitung} = 3,519$ dan $p = 0,02$ ($p < 0,05$), seperti yang sudah diteliti terdahulu oleh jurnal (Agustiyanto, 2016:192), bahwasannya penelitian ini memiliki hasil yang sama.

Dilihat dari reratanya, peningkatan kemampuan *forehand volley* tenis lapangan pada kelompok II (sasaran berpindah) lebih tinggi dibandingkan peningkatan kemampuan *forehand volley* tenis lapangan pada kelompok I (sasaran tetap), terbukti dari rerata kelompok II meningkat sebesar 10,5% sedangkan kelompok I sebesar 8,7%.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Ada perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) antara latihan *forehand volley* sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap kemampuan *forehand volley* tenis lapangan pada petenis putra klub PELTI Kota Langsa tahun 2021.
2. Latihan *forehand volley* sasaran berpindah lebih baik dan efektif pengaruhnya dari pada latihan *forehand volley* dengan menggunakan sasaran tetap terhadap kemampuan *forehand volley* pada petenis putra Klub PELTI Kota Langsa tahun 2021.

Saran

Dalam penelitian ini terdapat beberapa saran diantaranya:

1. Untuk meningkatkan kemampuan *forehand volley* tenis lapangan, harus diterapkan metode latihan yang tepat, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Untuk meningkatkan kemampuan *forehand volley* tenis lapangan seorang pelatih dapat menerapkan latihan sasaran tetap dan sasaran berpindah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiyanto. (2015). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Tetap Dan Bertahap Terhadap Hasil Belajar Kemampuan Servis Tenis Lapangan. *Jurnal Paedagogia*, 19(2), 182-196.
- Amansyah, Tampaty, R. S. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di SSB Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 24-34.
- Bakhtiar, S. dan Ballard, R. J. 2015. *Pembinaan Prestasi Tenis*. Malang: Wineka Media.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Emral. 2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok : Kencana.
- Hensley, Larry, Ed. 1989. *Tennis for Boys and Girls Skills Test Manual*. Virginia: American Alliance for Health.
- Lardner, Rex. 2013. *Teknik dan Strategi untuk Profesional*. Semarang : Dahara Prize.

- Mokoagow, M., Piri, N., & Pinangkaan, E. (2021). Tingkat Keterampilan Permainan Tennis Lapangan Mahasiswa Program Studi PJKR. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi UNIMA*, 2(2), 18-30.
- Muchlish, H. (2013). Pengaruh Perbedaan Latihan Forehand Drive menggunakan Sasaran Depan Belakang Dan Kanan Kiri Terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive Tennis Lapangan Pada Mahasiswa Putra Penjas Angkatan 2010 JPOK FKIP Tahun 2012. Skripsi. Surakarta; UNS.
- Pratama, R. S. (2011). Pengaruh Metode Latihan Forehand Volley Sasaran tetap Dan Sasaran Berpindah Terhadap Kemampuan Forehand Volley Pada Petenis Putra Kelompok Umur 10-16 Tahun Klub Tennis Phapros Tahun 2011. Skripsi. Semarang; UNNES.
- Pratama, R. S., & Faqih, M. (2016). Pengaruh Latihan Volley Forehand Antara Metode Point Target Dan Metode Target Terhadap Kemampuan Penempatan Volley Forehand, 36(1). <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/619>.
- Riswanto, O. S., Soejadmiko, & Rubiyanto, H. (2015). Perbedaan Metode Latihan Volley Terhadap Kemampuan Volley Pada Cabang Olahraga Tennis. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 50–59.
- Riza, A. R. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Voli Forehand Tennis Lapangan. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 01(1), 20-28.
- R Kurniawan, YA Rangkuti. (2020). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Ketepatan Pukulan Fourhand Tennis Meja Mahasiswa PKO FIK UNIMED. *Journal Physical Health Recreation*, 1(1), 51-58.
- Sudjana N. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Taristo.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno Hadi. (1982). *Statistik jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yasriuddin. dan Wahyudin. 2017. *Tennis Lapangan Metode Mengajar dan Teknik Dasar Bermain*. Makassar: Fahmis Pustaka.