

PENGARUH METODE LATIHAN DRILL DAN ALLEY RALLY TERHADAP AKURASI GROUNDSTROKES TOP SPIN TENIS LAPANGAN

B. P. Gunarto¹, I Km. Sukarata. Adnyana²

^{1,2}Jurusan Penjasokesrek, Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: peby.gunarto@undiksha.ac.id, sukarata.adnyana@undiksha.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian tentang: (1) pengaruh latihan *drill* terhadap *accuracy groundstroke forehand* dan *backhand* (2) pengaruh latihan *alley rally* terhadap terhadap *accuracy groundstroke forehand* dan *accuracy groundstroke backhand*, dan (3) perbedaan besar pengaruh latihan *drill* dan *alley rally* terhadap *accuracy groundstroke forehand* dan *accuracy groundstroke backhand*. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah atlet putera Club tenis GSTC Singaraja Bali dengan jumlah populasi sebanyak 54 atlet dan Teknik pengambilan sampel dengan *purposive random sampling*. Hasil penelitian sebagai berikut : (1) pemberian latihan *drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *accuracy groundstroke forehand* sebesar 86.51%, dan peningkatan *accuracy groundstroke backhand* sebesar 77,74%. (2) Pemberian latihan *alley rally* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *accuracy groundstroke forehand* sebesar 53,84%, dan peningkatan *accuracy groundstroke backhand* sebesar 35,13%. (3) Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *drill* dan *alley rally* terhadap *accuracy groundstroke forehand* dan *backhand*. Berdasarkan analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* merupakan metode yang lebih baik digunakan untuk meningkatkan *accuracy groundstrokes* dan kedua metode tersebut berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *accuracy groundstroke forehand* dan *backhand*.

Kata-kata kunci: *drill, alley rally, groundstrokes.*

Abstract

The purpose of this study is to analyze about: (1) the effects of exercise drill to the accuracy groundstrokes forehand and accuracy groundstrokes backhand (2) the effects of exercise alley rally against the accuracy groundstrokes forehand and backhand, and (3) the great influence of the exercise drill and alley rally against forehand groundstrokes accuracy and backhand. Population of this research are the son of Club tennis athletes GSTC Singaraja Bali with a total population of 54 athletes and use purposive random sampling. The results of the study as follows: (1) the provision of drill exercises significant influence to increase accuracy of 86.51% forehand groundstrokes, backhand groundstrokes and increased accuracy of 77.74%. (2) Provision of training alley rally significant effect on the increase in accuracy of 53.84% forehand groundstrokes, backhand groundstrokes and increased accuracy of 35.13%. (3) There is a difference between the effects of the exercise drill and alley rally against forehand groundstrokes accuracy and accuracy backhand groundstrokes. Based on

analysis of these data, it can be concluded that the exercise drill and alley rally significant effect on the increase in accuracy forehand and backhand groundstrokes.

Keywords : *drill, alley rally, groundstrokes.*

PENDAHULUAN

Tenis lapangan adalah salah satu cabang olahraga yang populer di dunia. Permainan yang dimainkan di sebuah lapangan berbentuk persegi panjang yang dibagi menjadi dua oleh sebuah jaring. Sementara itu permainan tenis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu lawan satu atau dua lawan dua, dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan bola tenis sebagai objek pukul. Sekarang, tenis bukan lagi hanya sekedar untuk mencari kebugaran atau untuk rekreasi, tapi juga sudah dijadikan sebagai alat untuk mencapai prestasi.

Beberapa teknik dasar dalam permainan tenis diantaranya adalah *Groundstroke*, *volley* dan *service*. *Groundstroke* merupakan memukul dengan *forehand* maupun *backhand* setelah bola memantul kearah daerah lawan atau melewati net. Ini adalah bentuk pukulan tenis yang paling sering dilakukan dan paling mudah dipelajari (Jim Brown, 2007). Begitu banyak teknik dasar dalam permainan tenis, tetapi salah satu teknik dasar yang terpenting harus dikuasai oleh atlet tenis adalah *groundstroke*, karena dalam suatu permainan teknik pukulan tersebut paling sering dilakukan oleh pemain Lucas Loman (2000). Tidak hanya sekedar bisa melakukan, tetapi seorang peamain harus mempunyai ketepatan pukulan yang baik agar bisa mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan. “Menurut statistic hanya 25% seluruh biji kekalahan disebabkan oleh pukulan-pukulan yang benar jitu dan terarah dari lawan, jadi 75% dari seluruh biji kekalahan disebabkan oleh kesalahan-kesalahan sendiri” (Loman,

2008:79). Bukan hanya dalam pertandingan bahkan dalam latihanpun atlet sering melakukan kesalahan seperti bola menyangkut di net atau bola keluar dari lapangan atau *out*. Oleh sebab itu atlet harus dilatih ketepatan pukulannya agar atlet mempunyai pukulan yang jitu dan terarah dan meminimalisir kesalahan sendiri. Ketepatan pukulan merupakan sebuah kunci bagi seorang pemain untuk dapat memenangkan pertandingan.

Dari hasil diskusi dengan pelatih Club Tenis GSTC, beliau mengemukakan bahwa kemampuan anak didiknya dalam mengarahkan bola ke daerah kelemahan lawan sangatlah kurang optimal. Hal ini dikarenakan kurangnya variasi latihan yang diterapkan dalam melakukan teknik *groundstroke*.

Mengacu pada permasalahan di atas, maka sangatlah penting dalam menerapkan metode latihan yang tepat, sehingga dapat meningkatkan kemampuan atlet, khususnya kemampuan melakukan teknik *groundstroke accuracy*. Oleh karena itu peneliti mencoba memberi salah satu alternatif pemecahan masalah yaitu dengan menerapkan metode latihan *drill* dan *alley rally*. Menurut Van der Meer and Ken Dehart, (1998:26) metode latihan *drill* dapat meningkatkan penempatan dari *groundstroke*.

Metode latihan *drill* merupakan latihan *feeding drill* atau latihan dengan cara pelatih mengumpankan bola pada atlet dengan arah dan tujuan bola yang ditentukan oleh pelatih David, H.and Rufus, K. (2011:4). Pada metode latihan ini kreativitas pelatih sangatlah diperlukan dalam membuat variasi

latihan yang disesuaikan dengan kejadian yg nyata saat pertandingan. Dengan metode *drill* pelatih akan lebih mudah untuk mengoreksi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh atlet baik itu dari segi teknik dan hasil pukulan. Kelebihan dari metode latihan *drill* yaitu atlet akan mempunyai lebih banyak waktu sebelum memukul karena bola yang diumpangkan oleh pelatih memantul lebih lambat, sehingga atlet akan lebih mudah untuk mengatur posisi sebelum memukul, baik memukul dengan *forehand* maupun dengan cara *backhand*.

Metode latihan *alley rally* merupakan metode latihan dengan teman yang berada pada lapangan seberang Jim Brown. (2007:50). Latihan ini termasuk latihan *live ball*. Dikatakan latihan *alley rally* karena atlet berlatih pada lorong *alley* atau lorong lapangan ganda dengan melakukan teknik pukulan *groundstroke*. Pada latihan ini Setiap bola yang dipukul jatuh pada daerah *alley* teman akan mendapatkan poin 1. Pemain akan berlomba dengan teman yang berada pada lapangan seberang siapa yang lebih dulu mendapatkan poin 11.

Adapun hasil penelitian yang serupa dengan penelitian ini adalah penelitian M. Jaqfaruddin Yusuf (2019), menyatakan bahwa Metode latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Groundstroke*.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* dan *Alley rally* Terhadap *Accuracy Groundstroke Forehand topspin* dan *Backhand topspin* Tenis Lapangan.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan

metode eksperimen semu. Teknik pengumpulan data menggunakan *Test Groundstroke accuracy* menggunakan pedoman *international tennis number* (2004) . Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Buleleng, Kecamatan Buleleng. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 54 atlet. Dari jumlah populasi yang memenuhi ketentuan-ketentuan untuk menjadi sampel sebanyak 36 atlet. Kemudian dilakukan *pretest groundstroke accuracy*. Selanjutnya sampel dibentuk kedalam kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok I sebanyak 12 orang diberi perlakuan latihan *drill*, kelompok II sebanyak 12 orang diberi perlakuan latihan *alley rally*, dan kelompok III sebanyak 12 sebagai kelompok kontrol. Analisis statistik yang digunakan adalah uji-*t paired sample test* dan *Analysis of Varians* (Anova) dengan taraf signifikan 5%.

Sesuai dengan hipotesis dan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, maka analisis statistik yang digunakan adalah uji-*t paired sample test* dan *Analysis of Varians* (Anova) dengan taraf signifikansi 5 % menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 21.0. untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* dan *alley rally* terhadap akurasi *groundstroke forehand* dan *backhand* tenis lapangan.

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rerata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis *uji-t paired t-test*. Nilai yang digunakan dalam penghitungan *uji-t paired t-test* adalah nilai *pretest* dan *posttest* dari masing-masing kelompok (kelompok I, kelompok II, dan kelompok III), dengan penyajian datanya hasil perhitungan *uji-t paired t-test* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Beda rerata sampel

Accuracy groundstroke Forehand dan backhand			Mean	Sig.(2-Tailed)	Keterangan
Kelompok I Drill	Posttest-	Forehand	32,083	0,00	Ho ditolak
	Pretest	Backhand	21,833	0,00	Ho ditolak
Kelompok II Alley Rally	Posttest-	Forehand	19,833	0,00	Ho ditolak
	Pretest	Backhand	14,750	0,00	Ho ditolak
Kelompok III Kontrol	Posttest-	Forehand	3,417	0,00	Ho ditolak
	Pretest	Backhand	1,500	0,00	Ho ditolak

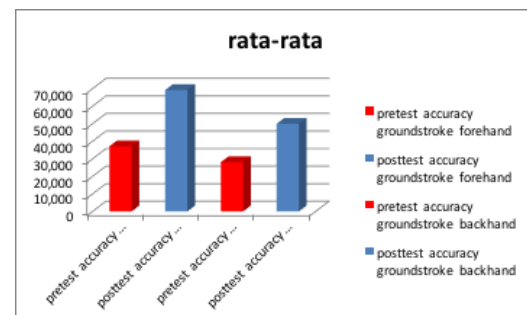
Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *drill* dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,00, Maka dapat disimpulkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima karena nilai *Sig.* 0,00 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh sebesar 32,083 dari pemberian latihan *drill* terhadap *accuracy groundstroke forehand* pada atlet tenis GSTC Singaraja.

Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *alley rally* dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,00, Maka dapat disimpulkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima karena nilai *Sig.* 0,00 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh sebesar 19,833 dari pemberian latihan *alley rally* terhadap *accuracy groundstroke forehand* pada atlet tenis GSTC Singaraja.

Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *drill* dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,00, Maka dapat disimpulkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima karena nilai *Sig.* 0,00 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh sebesar 21,833 dari pemberian latihan *drill* terhadap *accuracy groundstroke backhand* pada atlet tenis GSTC Singaraja.

Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *alley rally* dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,00, Maka dapat disimpulkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima karena nilai *Sig.* 0,00 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 14,750 dari pemberian latihan *alley rally* terhadap *accuracy groundstroke backhand* pada atlet tenis GSTC Singaraja.

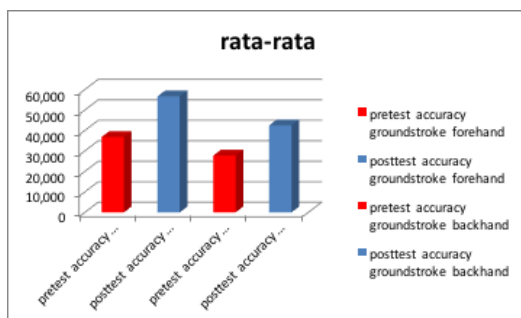
HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Data hasil latihan *drill*

Berdasarkan hasil pengukuran dalam tabel 2 di atas pada kelompok I dapat dilihat bahwa terdapat sebuah peningkatan nilai rerata antara *pretest* dan *posttest* pada variabel *dependent*. Hal ini terbukti dari nilai rerata *posttest* dan nilai rerata *pretest*. Dimana dapat dilihat bahwa nilai rerata untuk *accuracy*

groundstroke forehand hasil pengukuran *posttest* (69,166), ini terlihat lebih tinggi dibanding dengan hasil pengukuran *pretest* (37,083) dan *accuracy groundstroke backhand* dari hasil pengukuran *posttest* (49,916), ini terlihat lebih tinggi dibanding dengan hasil pengukuran *pretest* sebesar (28,083). Dalam pemberian *treatment* pada kelompok I dapat meningkatkan *accuracy groundstroke forehand* dan *accuracy groundstroke backhand*.



Gambar 2. Data hasil alley rally

Berdasarkan hasil pengukuran dalam tabel 3 di atas pada kelompok II dapat dilihat bahwa terdapat sebuah peningkatan nilai rerata antara pretest dan posttest pada variabel dependent. Dimana dapat di lihat bahwa nilai rerata untuk *accuracy groundstroke forehand* hasil pengukuran *posttest* (56,666), ini terlihat lebih tinggi dibanding dengan hasil pengukuran *pretest* (36,833) dan *accuracy groundstroke backhand* dari hasil pengukuran *posttest* (42,5), ini terlihat lebih tinggi dibanding dengan hasil pengukuran pretest sebesar (27,75). Dalam pemberian *treatment* pada kelompok II dapat meningkatkan *accuracy groundstroke forehand* dan *accuracy groundstroke backhand*.

Tabel 2. Pengujian Hipotesis *Groundstroke Forehand*

<i>Accuracy groundstroke forehand</i>	Mean	Sig (2-tailed)	keterangan
Kelompok I <i>Posttest-pretest forehand drill</i>	32,083	0,00	<i>Ho</i> ditolak
Kelompok II <i>Posttest-pretest forehand alley rally</i>	19,833	0,00	<i>Ho</i> ditolak
Kelompok III <i>Posttest-pretest forehand Kontrol</i>	3,417	0,00	<i>Ho</i> ditolak

Berdasarkan Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *drill* dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,00, Maka dapat disimpulkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima karena nilai *Sig.* 0,00 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh sebesar 32,083 dari pemberian latihan *drill* terhadap *accuracy groundstroke forehand* dan Hasil perhitungan *uji-t*

paired t-test pada pemberian latihan *alley rally* dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,00, Maka dapat disimpulkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima karena nilai *Sig.* 0,00 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh sebesar 19,833 dari pemberian latihan *alley rally* terhadap *accuracy groundstroke forehand*.

Tabel 3. Pengujian hipotesis *Groundstroke Backhand*

<i>Accuracy groundstroke forehand</i>	Mean	Sig (2-tailed)	keterangan
Kelompok I <i>Posttest-pretest drill</i>	21,833	0,00	<i>Ho</i> ditolak
Kelompok II <i>Posttest-pretest alley rally</i>	14,750	0,00	<i>Ho</i> ditolak
Kelompok III <i>Posttest-pretest Kontrol</i>	1,500	0,00	<i>Ho</i> ditolak

Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan drill dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,00, Maka dapat disimpulkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima karena nilai $Sig. 0,00 < \alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh sebesar 21,833 dari pemberian latihan *drill* terhadap *accuracy groundstroke backhand* dan pada Kelompok II (*Alley Rally*) Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *alley rally* dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* 0,00, Maka dapat disimpulkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima karena nilai $Sig. 0,00 < \alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 14,750 dari pemberian latihan *alley rally* terhadap *accuracy groundstroke backhand*.

PEMBAHASAN

1. Perlakuan dengan Latihan *Drill*

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, ternyata latihan *drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *accuracy groundstroke forehand* yaitu rata-rata peningkatannya sebesar 32,08. Latihan *drill* juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *accuracy groundstroke backhand* yaitu rata-rata peningkatannya sebesar 21,83. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen *accuracy groundstroke forehand* dan *accuracy groundstroke backhand*.

Namun pengaruh yang paling signifikan yang diberikan oleh latihan *drill* adalah *accuracy groundstroke forehand*. Hal ini dikarenakan pada saat pemberian latihan ini menggunakan mesin *drill* atlet lebih diuntungkan oleh dua hal yaitu yang pertama pada kecepatan bola yang datang dari lontaran mesin drill dan yang kedua pada sudut memukul yang menyebabkan atlet lebih mudah menempatkan posisi untuk memukul sehingga mempermudah untuk mengarahkan bola pada arah yang diinginkan. Cyril, B (2016).

2. Perlakuan dengan Latihan *Alley Rally*

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, ternyata perlakuan dengan latihan *alley rally* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *accuracy groundstroke forehand* yaitu rata-rata peningkatannya sebesar 19,83. Latihan *alley rally* juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *accuracy groundstroke backhand* yaitu rata-rata peningkatannya sebesar 14,75. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *alley rally* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen *accuracy groundstroke forehand* dan *accuracy groundstroke backhand*, namun pengaruh yang paling signifikan diberikan oleh latihan *alley rally* adalah *accuracy groundstroke forehand*. Hal ini juga dikuatkan oleh

pendapat Van der Meer (1998) bahwa latihan *alley rally* dapat meningkatkan arah penempatan bola pada *groundstroke*. Hal ini dikarenakan pada penerapan metode latihan lebih menyerupai pada situasi pertandingan karena bola yang diterima oleh atlet saat latihan sama dengan apa yang diterima saat bertanding.

3. Perbedaan Pengaruh Latihan Terhadap *Groundstroke Forehand*

Perbedaan pengaruh latihan *drill*, *alley rally* dan kontrol terhadap *accuracy groundstroke forehand*. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, ternyata perlakuan dengan latihan *drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *accuracy groundstroke forehand*. Hal ini dikarenakan latihan *drill* lebih memudahkan atlet dalam memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik memukul, yaitu ketika atlet salah dalam mengambil posisi untuk memukul pada repetisi berikutnya atlet akan lebih bebas untuk mengambil sudut memukul karena jatuhnya bola yang datang dari mesin *drill* tidak berubah ubah atau konsisten, Cyril, B (2016). Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* berpengaruh terhadap *accuracy groundstroke forehand* daripada latihan *alley rally* dan kontrol. Dilihat dari rata-rata peningkatannya yaitu latihan *drill* rata-rata peningkatannya sebesar 32,08 dibandingkan dengan peningkatan dari latihan *alley rally* yaitu sebesar 19,08 dan peningkatan dari kelompok kontrol 4,25.

4. Perbedaan Pengaruh Latihan Terhadap *Groundstroke Forehand*

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, ternyata perlakuan dengan latihan *drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan

accuracy groundstroke backhand. Hal ini disebabkan latihan *alley rally* lebih susah diterima oleh atlet ketika atlet akan memperbaiki teknik atau *accuracy* pukulan, karena bola yang datang pada atlet bersifat realistis seperti bola yang diterima waktu bertanding. Oleh sebab itu atlet akan lebih susah untuk mengoreksi dan memperbaiki kesalahan teknik yang dialaminya, David & Rufus, K (2011). Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* lebih berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *accuracy groundstroke backhand* daripada latihan *alley rally* dan kelompok kontrol dilihat dari rata-rata peningkatannya yaitu latihan *drill* rata-rata peningkatannya sebesar 21,83 dibandingkan dengan latihan *alley rally* yaitu sebesar 14,75 dan peningkatan dari kelompok kontrol sebesar 9,00.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan maka kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut : Program latihan *drill* dapat meningkatkan *accuracy groundstroke forehand* dan *accuracy groundstroke backhand*. Program latihan *alley rally* dapat meningkatkan *accuracy groundstroke forehand* dan *accuracy groundstroke backhand*. Program latihan *drill* berpengaruh lebih besar daripada latihan *alley rally* terhadap *accuracy groundstroke forehand* dan *accuracy groundstroke backhand*.

Berdasarkan hasil penelitian, adapun saran yang ingin disampaikan kepada atlet dan pelatih, diantaranya yaitu : Para atlet dan pelatih sebaiknya menerapkan program latihan *drill* karena telah terbukti memberikan hasil yang lebih baik daripada program latihan *alley rally* terhadap peningkatan *accuracy groundstroke forehand* dan

backhand. Pemberian program latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip sesuai dengan karakteristik dan tingkatan terutama dalam penentuan set dan repetisi agar tercapai hasil yang maksimal tanpa mengalami *overtraining*.

DAFTAR PUSTAKA

Cyril, B., Grégoire, M., and Laurent, S., 2016. "Accuracy and Reliability of a New Tennis Ball Machine". ©Journal of Sports Science and Medicine (2016) 15, 263-267.

David, H and Rufus K, 2011. Global Tennis Coaching. www.ebookAuthorAcademy.com

International Tennis Number. 2004. Testing Procedure. International

Tennis Federation (diunduh tanggal 23 September 2015).

Jim Brown. 2007. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lardner, Rex. 2013. *Fundamental Tennis*. Semarang : Dahara Prize.

Loman L. (2000). *Petunjuk Praktis Bermain Tennis*. Bandung: Angkasa

The Lawn Tennis Association. 2010. *British Tennis*. A & C Black.