

PENGARUH LATIHAN *FEEDING* TERHADAP HASIL PUKULAN *FOREHAND DRIVE* DAN *BACKHAND DRIVE* TENIS LAPANGAN

Wimba Tegar Prastawa¹, Husnul Hadi², Galih Dwi Pradipta³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang

* Coresponding Author. E-mail: wimba250398@gmail.com

Received: June 7, 2021; Revised: June 11, 2021; Accepted: April 21, 2022

Abstract

This research is a Quasi Experiment using a quantitative approach. The population in the study was all players of the annual Kepodang Tennis club, amounting to 6 people. The sampling technique was simple random sampling. The data analysis technique in this study used the t-test statistic. The instrument uses a feeding exercise program using a forehand drive and backhand drive that has been approved and approved by an expert lecturer for use as a research instrument. The results of the analysis of the feeding practice have an effect on the technique of hitting the forehand drive in the tennis court of the members of the Annual Kepodang Club, Jepara Regency. This is based on the practice results of tennis players in straight forehand drives increased by 21% and cross-directional forehand drives increased by 21%. Feeding practice affects the backhand drive technique of tennis court members of the Annual Kepodang Club of Jepara Regency. This is based on the practice results of tennis players in straight backhand drive increased by 21% and cross backhand drive increased by 15%. It can be concluded that the use of the feeding training model is effective against the forehand drive and backhand drive of the tennis court at the Kepodang Annual Jepara Tennis Club, and there is no significant difference between the of the feeding training model on forehand drive strokes and the feeding training model for backhand drive strokes.

Keywords: Feeding Exercise, Punching, Tennis Field

Abstrak

Penelitian ini adalah Quasi Eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian seluruh pemain klub Tenis Kepodang Tahunan yang berjumlah 6 orang. Teknik pengambilan sampel adalah simple random sampling. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik uji-t. Instrumen menggunakan program latihan feeding menggunakan pukulan forehand drive dan backhand drive yang telah disetujui dan disahkan oleh dosen ahli untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Hasil analisis dari latihan feeding berpengaruh terhadap teknik pemukulan forehand drive tenis Lapangan anggota Klub Kepodang Tahunan Kabupaten Jepara. Hal ini dilandasi oleh hasil praktek petenis dalam melakukan pukulan forehand drive arah lurus meningkat sebesar 21% dan pukulan forehand drive arah silang meningkat sebesar 21%. Latihan feeding berpengaruh terhadap teknik pukulan backhand drive tenis lapangan anggota Klub Kepodang Tahunan Kabupaten Jepara. Hal ini dilandasi oleh hasil praktek petenis dalam melakukan pukulan backhand drive arah lurus meningkat sebesar 21% dan pukulan backhand drive arah silang meningkat sebesar 15%. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan model latihan *feeding* efektif terhadap pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* tenis lapangan pada klub Tenis Kepodang Tahunan Jepara, dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara model latihan *feeding* terhadap pukulan *forehand drive* dengan model latihan *feeding* terhadap pukulan *backhand drive*

Kata kunci: Latihan Feeding, Pukulan, Tenis Lapangan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sarana paling tepat untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap prima dan sehat, disamping prestasi. Tiap orang dalam melakukan olahraga mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukannya, ada yang bertujuan memperluas pergaulan, rekreasi, dan mencari nafkah atau bisnis, disamping itu aktifitas berolahraga dalam kegiatan manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak, kepribadian, disiplin, sportifitas. Yang akhirnya dapat membentuk manusia yang berkualitas.

Cabang olahraga permainan tenis lapangan ini sangat digemari baik oleh anak-anak, remaja, orang dewasa maupun orang tua yang telah lanjut usia sangat menggemari olahraga ini, hal ini disebabkan karena mempunyai daya tarik tersendiri dari olahraga permainan tersebut. Daya tarik yang dimiliki pada olahraga permainan tersebut antara lain bahwa permainan penuh dengan taktis, dinamis, menonjolkan kegembiraan, keceriaan dan peraturannya sangat ketat untuk menjaga sportivitas. Tujuan orang bermain tenis lapangan antara lain adalah untuk mendapatkan kesenangan, memenuhi hasrat bergerak, memelihara kesehatan tubuh dan untuk prestasi.

Forehand merupakan pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tenis. Forehand sendiri adalah pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bagian depan raket atau telapak tangan kita berhadapan dengan bola. Sedikitnya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah forehand. Karena anda akan melakukan ribuan pukulan forehand dan karena pukulan ini dapat menjadikan senjata simpanan yang sangat bermanfaat bagi anda, maka pukulan ini sangat penting. Menurut Magethi (1990:13) menyatakan bahwa "Forehand adalah jenis pukulan dengan raket digerakkan ke belakang di samping badan, kemudian diayunkan ke depan untuk memukul bola".

Latihan forehand drive dengan bentuk latihan feeding (umpan) arah bola lurus dan arah bola menyilang dengan kun yang diletakkan di sudut lapangan sebagai acuan arah bola. Dalam hal ini yang dimaksud untuk meningkatkan ketepatan dalam melakukan pukulan forehand drive agar dapat menempatkan bola ke arah area lawan dengan menggunakan sasaran raket dan bola standar untuk atlit pemula. Latihan ini dilakukan secara bergantian dan terus menerus dalam satu tahap. Salah satu pukulan drive yang perlu dikuasi juga oleh seorang petenis lapangan adalah backhand drive. Basuki Widiyarso (2008:85) backhand drive digunakan untuk memukul bola yang mengarah ke sisi tubuh yang tidak memegang raket setelah bola memantul di tanah.

Dalam bermain tenis lapangan, pukulan backhand juga harus dipertimbangkan, baik, teknik, kerasnya pukulan, dan arah pukulan. Menurut Rex Lardner (1986:45) Jika backhand anda lemah atau tidak memberikan efek yang berarti, lawan akan melakukan gempuran terus-menerus sampai anda benar-benar menyerah. Backhand, pukulan dasar kedua dalam bermain tenis. Backhand adalah pukulan yang diayun dari seberang badan menuju depan atau menggunakan bagian belakang dari raket untuk memukul bola dan telapak tangan anda membelakangi bola. Saat ini terdapat dua jenis pukulan

backhand yang populer digunakan, yaitu: backhand menggunakan satu tangan dan backhand menggunakan dua tangan. Masing-masing pukulan memiliki kelebihan dan kekurangan. Terdapat beberapa keuntungan dalam memakai backhand satu tangan. Pertama, anda memperoleh keuntungan dari jangkauannya yang panjang sehingga bola-bola yang melebar dapat ditangani dengan lebih mudah. Kedua, lebih mudah untuk melakukan voli dari grip satu tangan dan umumnya pemain yang memiliki backhand satu tangan lebih jago dalam memukul voli daripada pemain yang memiliki backhand dua tangan. Backhand dua tangan memiliki keuntungan dari grip ini adalah ayunannya yang efisien dan tenaga ekstra yang dihasilkannya karena menggunakan dua tangan. Namun kekurangannya terutama dalam menghadapi bola-bola yang melebar dikarenakan tumpuan ayunan yang menggunakan 2 bahu. Namun saat ini pukulan backhand dua tangan lebih banyak dipakai oleh pemain pro karena efektivitasnya. Dari beberapa pendapat di atas, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa backhand drive merupakan pukulan yang juga harus dilatih dengan baik. Karena jika backhand drive lemah, maka lawan akan terus-menerus mengarahkan pukulan ke arah tersebut, sehingga lama kelamaan akan kelelahan dan akhirnya kalah.

Klub Tennis Kepodang Tahunan merupakan salah satu klub tenis yang berada di Kabupaten Jepara dan masih aktif dalam kegiatan latihan. Dari hasil pengamatan langsung ketika Peneliti melakukan survey pada tanggal 20 Januari 2020 sebagian hasil kesalahan dalam pukulan masih banyak yang hilang kendali dan tidak sesuai sasaran.

Latihan forehand dan backhand drive menggunakan sasaran adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan tenis lapangan yang diperuntukkan bagi petenis yang masih asing dalam permainan tenis dan juga dapat untuk memperbaiki teknik pukulan terutama dalam penguasaan raket. Untuk meningkatkan pukulan drive dapat menggunakan bentuk latihan feeding (umpan) arah bola lurus dan menyilang dengan kun yang diletakkan di sudut lapangan sebagai acuan arah bola. Dalam hal ini yang dimaksud dengan arah bola lurus adalah bahwa dalam latihan backhand drive dapat dilakukan dengan bola yang diumpan kemudian dipukul dan diarahkan lurus di sekitar daerah servis, untuk latihan arah bola menyilang arah bola diarahkan menyilang di sekitar daerah servis. Latihan ini dilakukan secara bergantian dan terus menerus dalam satu tahap. Latihan forehand dan backhand drive dengan arah bola lurus dan menyilang merupakan bentuk latihan yang memadukan ketepatan arah bola pada permainan tenis.

Berdasarkan apa yang telah dikemukakan diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan Feeding Terhadap Hasil Pukulan Forehand “Drive Dan Backhand Drive Tennis Lapangan Pada Klub Tennis Kepodang Tahunan”..

METODE

Penelitian ini adalah Quasi Eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian seluruh pemain klub Tennis Kepodang Tahunan yang berjumlah 6 orang. Teknik pengambilan

sampel adalah simple random sampling. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik uji-t. Instrumen menggunakan program latihan feeding menggunakan pukulan forehand drive dan backhand drive yang telah disetujui dan disahkan oleh dosen ahli untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan dari *pretest* dan *post test* melakukan tindakan *farehand drive* dan *backhand drive* yang dilakukan oleh 6 orang yang aktif dalam Klub Kepodang Tahunan sebagai berikut:

1. Hasil Pretest

a. Data Forehand Drive

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Pretest dan Posttest

| Statistik | Forehand Drive Arah Lurus | | Forehand Drive Arah Silang | |
|----------------|---------------------------|----------|----------------------------|----------|
| | Pretest | Posttest | Pretest | Posttest |
| N | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Mean | 2 | 4,33 | 1 | 4 |
| Std, Deviation | 1,095 | 1.033 | 0.000 | 1,095 |
| Maksimum | 3 | 5 | 1 | 5 |
| Minimum | 1 | 3 | 1 | 3 |

Sumber: Data Penelitian

b. Data Backhand Drive

Tabel 2. Hasil Analisis Statistik Pretest dan Posttest

| Statistik | Backhand Drive Arah Lurus | | Backhand Drive Arah Silang | |
|----------------|---------------------------|----------|----------------------------|----------|
| | Pretest | Posttest | Pretest | Posttest |
| N | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Mean | 1.33 | 3,67 | 1,50 | 3,67 |
| Std, Deviation | 0,816 | 1.033 | 1,225 | 1,033 |
| Maksimum | 3 | 5 | 3 | 5 |
| Minimum | 1 | 3 | 0 | 3 |

Sumber: Data Penelitian

2. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 atau $P > 0,05$. Sebaliknya jika nilai lebih kecil dari 0,05 atau $P < 0,05$ maka tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas *pretest* dan *Posttest* dapat dilihat sebagai berikut.

a. Uji Normalitas Forehand Drive

Tabel 3. Uji Normalitas Pretest dan Posttest

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | Sig. | | Keterangan | |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|
| | <i>pre</i> | <i>Post</i> | <i>Pre</i> | <i>Post</i> | <i>Pre</i> | <i>Post</i> |
| Forehand Drive arah lurus | .319 | .407 | .056 | .002 | Normal | Tidak Normal |
| Forehand Drive Arah Silang | .407 | .319 | .002 | .056 | Tidak Normal | Normal |

Sumber: Data Penelitian

Dari output SPSS diatas, untuk variabel *forehand drive* arah lurus didapatkan nilai signifikansi *pretest* adalah .056 nilai yang didapatkan >0,05 sehingga data berdistribusi normal sedangkan nilai *posttest* adalah .002, nilai tersebut <0,05 sehingga data berdistribusi tidak normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel berdistribusi **tidak normal**.

Sedangkan untuk variabel *forehand drive* arah silang didapatkan nilai signifikansi *pretest* adalah .002, nilai yang didapatkan <0.05 sehingga data tersebut berdistribusi tidak normal, sedangkan nilai *posttest* adalah .056, nilai ini >0.05 sehingga data berdistribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa pada variabel *forehand drive* arah silang juga **tidak normal**.

b. Uji Normalitas Backhand Drive

Tabel 4. Uji Normalitas Pretest dan Posttest

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | Sig. | | Keterangan | |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|
| | <i>pre</i> | <i>Post</i> | <i>Pre</i> | <i>Post</i> | <i>Pre</i> | <i>Post</i> |
| Backhand Drive arah lurus | .492 | .407 | .000 | .002 | Normal | Tidak Normal |
| Backhand Drive Arah Silang | .325 | .407 | .047 | .002 | Tidak Normal | Normal |

Sumber: Data Penelitian, diolah SPSS 26

Dari hasil output SPSS diatas, nilai signifikansi untuk variabel *backhand drive* arah lurus didapatkan nilai *pretest* sebesar .000, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga data tersebut berdistribusi tidak normal. Sedangkan nilai *posttest* didapatkan .002 dimana nilai tersebut juga tidak lebih besar dari 0,05 sehingga data dikatakan tidak normal. Dapat disimpulkan bahwa data *backhand drive* arah lurus **tidak normal**.

Sedangkan hasil dari *backhand drive* arah silang didapatkan nilai signifikansi *pretest* sebesar .047 dan *posttest* sebesar .002 yang mana kedua hasil tersebut kurang dari 0,05. Sehingga dapat diartikan bahwa variabel *backhand drive* arah silang juga berdistribusi **tidak normal**.

3. Uji Hipotesis

Dalam uji-t ini karena didapatkan nilai uji normalitas yang tidak normal maka uji-t yang digunakan adalah uji-t non parametric. Pada penelitian ini menggunakan uji-t non parametric berjenis Wilcoxon. Uji ini juga dikenal dengan nama uji match pair test, yang mana uji ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan dalam proses belajar. Untuk mengetahui peningkatan yang signifikan maka dapat diambil keputusan dalam uji Wilcoxon berdasarkan keputusan dalam uji Wilcoxon signed test adalah sebagai berikut:

- a. Ketika nilai probabilitas Asymp.sig 2 tailed $<0,05$ maka terdapat perbedaan rata-rata.
- b. Ketika nilai probabilitas Asymp.sig 2 tailed $>0,05$ maka tidak terdapat perbedaan rata-rata.

1) *Forehand Drive* Arah Lurus

Tabel 5. Uji Hipotesis *Forehand Drive* arah lurus

| Test Statistics ^a | |
|-------------------------------|--|
| | post test forehand arah lurus - pretest forehand arah lurus |
| Z | -2.333 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .020 |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test | |
| b. Based on negative ranks. | |

Sumber : Data dioalah. SPSS 26

Dari hasil uji Wilcoxon signed test didapatkan nilai Z sebesar -2.333 dan nilai asymp sig. (2-tailed) 0.020 lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0,05) sehingga menolak H_0 , maka kesimpulannya terdapat perbedaan rata-rata *forehand drive* arah lurus sebelum dilakukan *feeding* dengan sesudah dilakukan latihan *feeding*.

2) *Forehand Drive* Arah Silang

Tabel 6. Uji Hipotesis *Forehand Drive* arah silang

| Test Statistics ^a | |
|-------------------------------|---|
| | post test forehand arah silang - pretest foehand arah silang |
| Z | -2.251 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .024 |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test | |
| b. Based on negative ranks. | |

Sumber : Data diolah, SPSS 26

Dari hasil Wilcoxon signed test didapatkan nilai Z sebesar -2.251 dan nilai asymp sig. (2-tailed) 0,024 lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0,05) sehingga menolak H_0 , maka kesimpulannya terdapat perbedaan rata-rata *forehand drive* arah silang sebelum dilakukan latihan *feeding* dengan setelah dilakukan latihan *feeding*.

1) *Backhand Drive* Arah Lurus

Tabel 7. Uji Hipotesis *Backhand Drive*

| Test Statistics ^a | |
|-------------------------------|---|
| | Post test backhand drive arah lurus - Pretest Backhand drive arah lurus |
| Z | -2.333 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .020 |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test | |
| b. Based on negative ranks. | |

Sumber: Data diolah, SPSS 26

Dari hasil Wilcoxon signed test didapatkan nilai Z sebesar -2.333 dan nilai asymp sig. (2-tailed) 0,020 lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0,05) sehingga menolak H_0 , maka kesimpulannya terdapat perbedaan rata-rata *backhand drive* arah lurus sebelum dilakukan latihan *feeding* dengan setelah dilakukan latihan *feeding*.

2) *Backhand Drive* Arah Silang

Tabel 8. Uji Hipotesis *Backhand Drive* Arah Silang

| Test Statistics ^a | |
|-------------------------------|---|
| | post test backhand drive arah silang - pretest backhand drive arah silang |
| Z | -2.060 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .039 |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test | |
| b. Based on negative ranks. | |

Sumber: Data diolah, SPSS 26

Dari hasil Wilcoxon signed test didapatkan nilai Z sebesar -2.060 dan nilai asymp sig. (2-tailed) 0,039 lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0,05) sehingga menolak H_0 , maka kesimpulannya terdapat perbedaan rata-rata *backhand drive* arah silang sebelum dilakukan latihan *feeding* dengan setelah dilakukan latihan *feeding*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan latihan *feeding* terhadap hasil pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* tenis lapangan pada klub tenis Kepodang Tahunan Kabupaten Jepara. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian sebagai berikut:

- a. Latihan *feeding* berpengaruh terhadap teknik pemukulan *forehand drive* tenis Lapangan anggota Klub Kepodang Tahunan Kabupaten Jepara. Hal ini dilandasi oleh hasil praktek petenis dalam melakukan pukulan *forehand drive* arah lurus meningkat sebesar 21% dan pukulan *forehand drive* arah silang meningkat sebesar 21%.

- b. Latihan *feeding* berpengaruh terhadap teknik pukulan *backhand drive* tenis lapangan anggota Klub Kepodang Tahunan Kabupaten Jepara. Hal ini dilandasi oleh hasil praktek petenis dalam melakukan pukulan *backhand drive* arah lurus meningkat sebesar 21% dan pukulan *backhand drive* arah silang meningkat sebesar 15%.
- c. Model latihan *feeding* untuk digunakan pelatihan pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* pada Klub Kepodang Tahunan Kabupaten Jepara.
- d. Berdasarkan hasil data di atas, penggunaan model latihan *feeding* efektif terhadap pukulan *forehand drive* dan *backhand drive* tenis lapangan pada klub Tenis Kepodang Tahunan Jepara, dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara model latihan *feeding* terhadap pukulan *forehand drive* dengan model latihan *feeding* terhadap pukulan *backhand drive*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi.(2018).Tenis.Lapangan.Pengertian.Sejarah.dan.Teknik.Dasar.<https://www.materiolahraga.com/2018/05/pengertian-sejarah-teknik-tenis-lapangan.html>
- Arikunto,suharsimi.(2002).prosedur penelitian.jakarta : PT RINEKA CIPTA.
- Blewer, Lewis. *Profesional Tennis Drill*. In Cooperation With The United States Tennis Association.
- B. Yudoprasetyo.(1981), *Belajar tenis jilid I*, Jakarta : Bhatara Karya Aksara.1981, *Belajar Tenis Jilid II*, Jakarta : Bhatara Karya Aksara.
- Dhian.(2012). Macam- macam gambar lapangan olahraga. Diakses dari <http://blogspot.co.id>. Pada tanggal 23 Maret 2016.
- Handoyo Murti.(2003:3) Perbedaan-Forehand Drive-Perbedaan Backhand Drive
- Kristiyanto,Agus.(2010).Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga Semarang,UNS Press.
- Ladrner, Rex.(1987). *Teknik Dasar Tenis Strategi dan Taktik yang Akurat*. Semarang, Dahara Prize.
- Mutsani,hasbi.(2019).tenis-lapangan-pengertian-sejarah-kejuaraan-teknik-lapangan-sistem-dan-hakim-lengkap/<https://tutorialbahasainggris.co.id>
- Siahan,david.(2019).Pengaruh.Latihan.Bandul.Stroke.With.Feeding.Terhadap.Kemampuan.Groundstroke.Tennis./Jurnal.Ilmiah.Sport.Coaching.And.Education 3 (1), 110-118
- Sugiyono, (2014) Penerapan Metode Kooperatif, repository.upi.edu.
- Sugiyono, (2017) Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta.
- Widyarso, Basuki.(2008).Melatih.Tenis.Edisi ktig Jakarta, PT IntanSejati.