

MODEL PENDEKATAN MINI TENIS DALAM PEMBELAJARAN PUKULAN FOREHAND DRIVE UNTUK PERKULIAHAN TENIS LAPANGAN

Andry Akhiruyanto

PJKR, FIK UNNES, lp2m@unnes.ac.id

Abstrak. Masalah penelitian adalah: Sejauh manakah model pembelajaran pukulan *forehand drive* dengan pendekatan mini tennis terhadap keberhasilan pukulan *forehand drive* dalam perkuliahan tenis lapangan? Penelitian dilakukan di Lapangan Fik Unnes Semarang selama 2 (dua) bulan. Penelitian menggunakan metode eksperimen yang merupakan kegiatan percobaan meliputi tes awal, latihan-latihan dan diakhiri tes akhir untuk menguji kebenaran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain putra antara usia 18-21 tahun petenis pemula mahasiswa jurusan PJKR FIK UNNES Tahun 2009 yang mendapatkan mata kuliah tenis lapangan yang berjumlah 100 orang. Sampel penelitian berjumlah 30 anak dengan teknik random sampling. Setelah data selesai, maka data yang diperoleh kemudian Dianalisis dengan statistik deskriptif persentase dan uji-t. Hasil model pembelajaran pukulan *forehand drive* dengan pendekatan mini tennis pada mata kuliah tenis lapangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan pukulan *forehand drive* hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai yang signifikan. Saran yang dapat peneliti berikan adalah Kepada semua Pembina, maupun guru olahraga dalam melatih tenis lapangan khususnya pukulan *forehand drive* hendaknya dapat menggunakan metode latihan mini tennis, Kepada para peneliti dan pemerhati penelitian diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan model latihan yang lain yang belum diungkap.

Kata Kunci: *Forehand Drive*, Mini Tennis

PENDAHULUAN

Permainan tenis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat, juga permainan yang menyenangkan dan menggairahkan tidak ada batasan umur baik pria maupun wanita, dalam berbagai usia dapat melakukan dan menikmati permainan tenis. Karena semakin banyaknya pemain yang memainkan permainan tenis maka akan muncul persaingan prestasi dicabang olahraga tenis. Seorang pemain yang akan mengikuti kejuaraan

dituntut lebih baik dalam mempersiapkan diri dengan berlatih keras apabila ingin mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam masalah peningkatan prestasi, merupakan tugas dan tanggung jawab atlet, pelatih, Pembina atau orang yang berkecimpung didalamnya. Usaha untuk memasyarakatkan, pembinaan dan pengembangan prestasi tersebut perlu adanya pendekatan keilmuan, sarana yang menunjang, memadai dan metode latihan yang tepat.

Pada cabang olahraga tenis dalam pengembangan dan peningkatannya mencakup

beberapa aspek diantaranya aspek fisik, teknik, taktik, dan psikis. Khusus aspek teknik, seorang pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik pukulan dengan baik. Scharff (1979:24) menyatakan ada empat jenis pukulan dasar yang harus dikuasai oleh petenis, yaitu *serve*, *forehand drive*, *backhand drive* dan *volley*.

Khusus untuk pukulan *forehand drive* sangat penting dalam permainan tenis karena pukulan ini merupakan salah satu pukulan yang menjadi dasar utama untuk bermain tenis.

Latihan untuk meningkatkan penguasaan pukulan *forehand drive* dan pukulan pukulan lainnya dalam permainan tenis dapat dilakukan dengan berbagai metode pendekatan latihan, salah satunya adalah metode pendekatan “mini tenis”. Dalam metode pendekatan mini tenis ini anak akan memulai latihan dari bentuk yang sangat sederhana yaitu diawali dengan memukul menggunakan raket dari kayu (pedel) yang ukurannya kecil sampai nantinya menggunakan raket tennis yang sesungguhnya dan dilakukan dengan jarak yang dekat sampai jarak yang terjauh. Metode mini tenis ini efektif untuk melatih keterampilan gerak karena dapat dengan mudah merancang latihan yang sesuai dengan kebutuhan khusus pemain. Dengan melakukan metode latihan mini tenis diharapkan anak akan dapat lebih mengenal dan meningkatkan keterampilan yang dikehendaki.

Dari pengalaman dan pengamatan peneliti dilapangan, terlihat dan banyak ditemukan dalam latihan para pemain pemula yang mengalami kesulitan untuk menguasai pukulan *forehand drive*, tetapi ada juga anak yang menunjukkan potensi yang baik dan dimungkinkan dapat dengan cepat menguasai pukulan *forehand drive*, hal ini dapat terjadi karena tidak kesesuaian metode atau bentuk latihan yang digunakan dengan kondisi atau karakteristik anak. Kenyataan ini membuktikan pentingnya memperhatikan prinsip individualisasi dan model dalam proses latihan, sehingga menuntut para pelatih dalam merencanakan latihan harus mempertimbangkan faktor anak latihan dan model latihan, artinya bahwa metode latihan yang

digunakan dalam proses melatih harus disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan anak dengan tujuan agar latihan yang dilakukan dapat mencapai hasil yang optimal secara efektif dan efisien.

Teknik Pukulan *Forehand Drive*

Dalam pelaksanaan *forehand drive*, agar dapat memperoleh hasil pukulan yang baik yaitu bola melewati atas net dengan arah sasaran yang tepat dan melaju cukup keras, maka dalam pelaksanaan *forehand drive* harus memperhatikan teknik-teknik dasar yang meliputi cara memegang raket, posisi badan pada saat memukul, gerak ayunan lengan dan raket serta posisi raket saat mengenai bola.

Keempat unsur teknik pukulan tersebut dikenal dengan istilah *Four in One Principles*. Yaitu suatu prinsip yang merupakan satu kesatuan dari keempat unsur teknik dalam melakukan suatu pukulan dalam tenis. Keempat teknik tersebut tidak dapat dipisahkan dan harus menjadi kesatuan gerak dalam usaha melakukan suatu teknik pukulan yang benar dengan hasil penempatan bola yang baik.

Cara memegang raket

Dalam permainan tenis, ada beberapa cara memegang raket yang dapat digunakan untuk melakukan pukulan. Scharff (1979:24) menyebutkan ada tiga jenis pegangan raket, yaitu *eastern*, *western*, dan *continental*. Selain itu sekarang banyak pemain junior yang memegang raket dengan *two handed*. Untuk memukul *forehand drive*, lebih tepat menggunakan cara *eastern*, terlebih bagi pemain pemula. Baron's (2000:34) merekomendasikan *eastern grip* efektif untuk memukul *forehand drive*. Pegangan ini dilakukan seperti halnya berjabat tangan dengan raket. Secara lebih jelas cara memegang raket dengan cara *eastern* seperti pada gambar 1



Gambar 1. Cara Memegang Raket dengan Eastern

Sumber: Paul Douglas, 2004. 101 Tips Terpenting Tennis. Jakarta: Dian Rakyat(24)

Sikap berdiri

Sikap berdiri siap di lakukan pada saat menunggu untuk memukul bola, yaitu berdiri dengan kedua kaki terbuka sejajar selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk. Berat badan berada di kedua kaki, sikap santai dan pandangan ke depan. Raket dipegang di depan badan dengan tangan kiri memegang leher raket (gambar 2). Posisi ini memungkinkan untuk dapat bergerak dengan bebas dan cepat kearah datangnya bola sebelum melakukan pukulan.



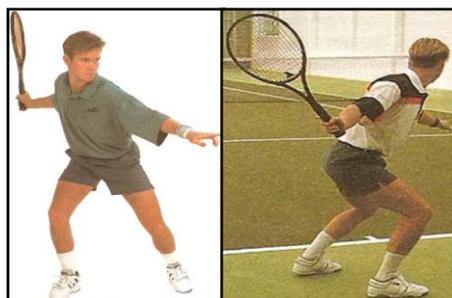
Gambar 2. Sikap Berdiri

Sumber: Paul Douglas, 2004. 101 Tips Terpenting Tennis. Jakarta: Dian Rakyat (18)

Ayunan ke belakang (*back swing*)

Ayunan ke belakang dilakukan sebagai persiapan untuk memukul bola, yaitu dengan mengayun raket ke belakang bersamaan dengan laju bola yang datang. Gerakan dimulai dengan mendorong siku ke belakang diikuti gerakan memutar pinggang ke kanan sampai

posisi lengan dan raket hampir lurus ke belakang (gambar 3). Ayunan ke belakang ini harus dilakukan dengan cepat dan tepat, yaitu segera sebelum bola memantul di lapangan sehingga tidak terlambat dengan datangnya bola dan memberikan waktu yang cukup dalam persiapan mengayun raket ke depan untuk memukul bola dengan timing yang tepat.

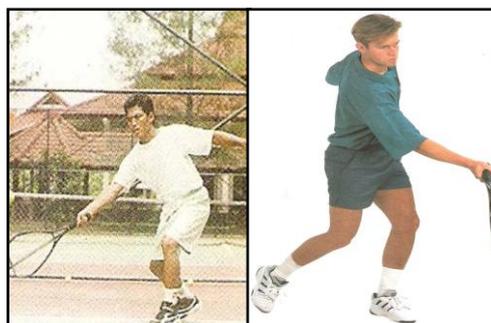


Gambar 3. Pelaksanaan Ayunan ke Belakang

Sumber: Paul Douglas, 2004. 101 Tips Terpenting Tennis. Jakarta: Dian Rakyat (25)

Ayunan ke depan (*forward swing*)

Ayunan ke depan dilakukan untuk memukul bola. Seperti gambar 4, ayunan ke depan dimulai dari posisi terakhir ayunan ke belakang. Sesaat setelah melangkahakan kaki kiri ke depan, segera mengayun raket ke depan di ikuti dengan gerakan memutar pinggang ke kiri, sehingga di perkirakan perkenaan raket dengan bola berada sedikit di depan badan sebelah kanan, dan bersamaan dengan itu berat badan dipindahkan ke kaki depan yang sedikit ditekuk pada lutut.



Gambar 4. Pelaksanaan Ayunan ke Depan

Sumber: Handono Murti, 2002. *Tenis sebagai Prestasi dan Profesi*. Jakarta: Tyas Biratno Pallal (24)

Perkenaan raket dengan bola (*impact*)

Pada saat raket bergerak ke depan untuk memukul bola, posisi kepala raket harus berada pada ketinggian bola dan rata dengan bola sehingga muka raket tegak lurus dengan lantai. Tepat pada saat raket mengenai bola, raket harus dipegang lebih kuat dan terus selama pemukulan berlangsung. Diusahakan senar raket mengenai bola tepat pada bagian tengahnya dan pada ketinggian pinggang, seperti pada gambar 5.



Gambar 5. Posisi memukul bola yang benar

Gerak lanjutan (*follow through*)

Gerak lanjutan merupakan rangkaian dari gerakan atau ayunan raket ke depan. Gerak lanjutan dilakukan setelah raket mengenai bola, sehingga seperti raket mengikuti bola sampai posisi lengan dan raket lurus kedepan. Pada gerakan lanjutan ini, titik berat badan bergerak ke depan atau mengikuti arah bola sehingga titik berat badan berada pada kaki kiri atau kaki yang di depan. Gerakan ini berakhir jika kepala raket berhenti dengan sendirinya di depan bahu sebelah kiri pada ketinggian antara pinggang dan bahu. Pada bola yang melambung rendah, di perlukan gerak lanjutan yang lebih tinggi agar bola yang dipukul dapat melewati net. Gerakan lanjutan ini sangat penting karena menentukan laju dan arah bola. Pada akhir gerakan, berat badan harus tetap terjaga karena lengan dan raket akan menarik kembali badan sebelah kanan ke posisi siap atau *ready* dan tangan kiri berada pada raket lagi, hal ini

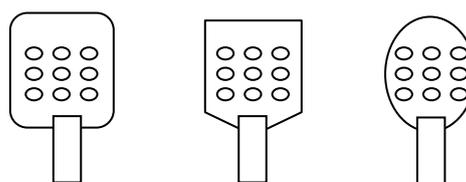
dimaksudkan untuk mempersiapkan melakukan pukulan selanjutnya.

Mini Tennis

Mini tennis merupakan permainan yang menggunakan seperangkat alat Bantu yaitu raket (*paddle*) dari papan yang menyerupai alat pukul tenis meja dengan bola yang khusus digunakan untuk bermain terbuat dari spone atau bola tenis yang kempes dan dimainkan dilapangan yang datar dengan ukuran seperti lapangan bulu tangkis dapat dimainkan ganda ataupun tunggal.

Raket (*Paddle*)

Raket yang digunakan dalam bermain untuk memukul bola adalah raket yang berupa paddle. Paddle ini dibuat dari bahan kayu yang ringan tetapi kuat atau tidak mudah patah, seperti papan multiplex dengan ketebalan 8–12mm. Model pemukul ini dapat dibuat dalam berbagai bentuk dengan panjang keseluruhan 32cm (panjang pegangan 8cm dan bagian atas 24cm), dan lebar 20cm. Untuk mengurangi berat pemukul dan hambatan angin pada pemukul dapat dibuat lubang-lubang kecil tanpa mengganggu permukaan pada saat mengenai bola. Model pemukul dapat dibuat seperti gambar dibawah ini.



Gambar 6. Model pemukul

Bola

Bola untuk bermain menggunakan bola seukuran bola tennis biasa tetapi memiliki tekanan udara yang sangat kurang atau sudah gembos, sehingga pantulan bola tidak keras dan laju bola tidak cepat (bola jenis ini dijual ditoko sport dengan kombinasi warna yang menarik), atau dapat menggunakan bola tennis

bekas yang sudah gembos sehingga permainan dapat menjadi lebih murah.

Teknik Dasar Mini Tenis

1. Pengenalan pegangan raket
2. Lempar tangkap bola tanpa raket
3. Timang-timbang bola dengan raket kayu (*Paddle*)
4. Pantul-pantul kebawah (*dribble*) dengan raket kayu (*Paddle*)
5. Variasi timang-timbang dengan raket kayu (*paddle*)
6. *Forehand volley* dekat net dengan *Paddle*
7. *Forehand drive* dekat net dengan *paddle*
8. *Forehand drive* didaerah *servis line* dengan *paddle*
9. *Forehand drive* didaerah *base line* dengan *paddle*

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain putera antara usia 18-21 tahun petenis pemula Mahasiswa PJKR FIK UNNES tahun 2009 yang berjumlah 100 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *random sampling*, Penelitian menggunakan metode eksperimen yang merupakan kegiatan percobaan meliputi tes awal, latihan-latihan dan diakhiri tes akhir untuk menguji kebenaran Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *forehand* dan *backhand drive* J.E Hewitt's Metode analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif analisis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah diadakan tes awal dan tes akhir pada penelitian ini maka didapatkan hasil:

Deskripsi Data

		Statistics	
		Hasil Tes Sebelum	Hasil Test Setelah
N	Valid	31	31
	Missing	0	0
Mean		9,5161	34,9355
Median		10,0000	33,0000
Mode		3,00 ^a	32,00
Std. Deviation		5,59089	4,63994
Variance		31,25806	21,52903
Skewness		,027	1,711
Std. Error of Skewness		,421	,421
Kurtosis		-1,130	2,303
Std. Error of Kurtosis		,821	,821
Minimum		1,00	31,00
Maximum		20,00	48,00

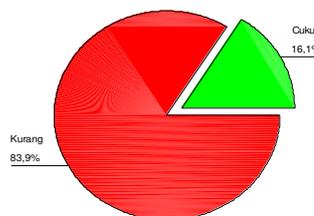
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Kriteria Sebelum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	26	83,9	83,9	83,9
Cukup	5	16,1	16,1	100,0
Total	31	100,0	100,0	

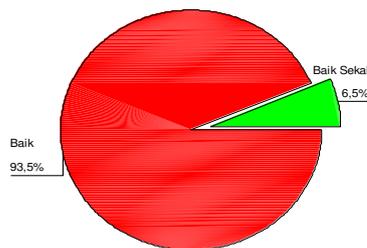
Kriteria Sebelum



Kriteria Setelah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	29	93,5	93,5	93,5
Baik Sekali	2	6,5	6,5	100,0
Total	31	100,0	100,0	

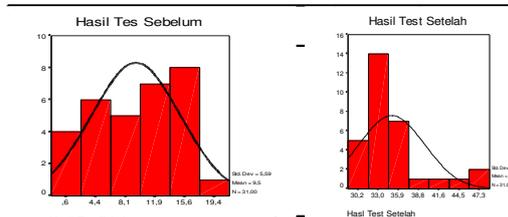
Kriteria Setelah



Uji Normalitas Data

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test



b. Calculated from data.

HASIL UJI T

Paired Samples Statistics

Pair		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
1	Hasil Tes Sebelum	9,52	31	5,591	1,004
	Hasil Test Setelah	34,94	31	4,640	,833

Paired Samples Correlations

Pair		N	Correlation	Sig.
1	Hasil Tes Sebelum & Hasil Test Setelah	31	,348	,055

Uji Beda Hasil Tes Sebelum dan Setelah Pembelajaran Pukulan *Forehand Drive* dengan Pendekatan Mini Tennis pada Mata Kuliah Tennis Lapangan

T-Test

Catatan:

Rata-rata Sebelum	=	9,52
Rata-rata Setelah	=	34,94
Beda Rata-rata	=	25,42
t	=	24,020
Signifikansi (p) (Beda Signifikan)	=	0,000

Pembelajaran pukulan *forehand drive* dengan pendekatan mini tennis pada mata kuliah tennis lapangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan pukulan *forehand drive* dengan peningkatan nilai yang signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan pada hasil analisis terhadap data penilaian tentang model pembelajaran pukulan *forehand drive* dengan pendekatan mini tennis terhadap keberhasilan pukulan *forehand drive* pada mata kuliah tennis lapangan menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum diberikan suatu perlakuan adalah 9,52 dan nilai tersebut masuk dalam kriteria kurang dan cukup sedang nilai rata-rata setelah

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Bina Aksara
- Bompa, O. Tudor. 1990. *Theory and Methodology of Training second Edition*. Dubuque, Iowa: Kendall Hunt Publishing Company
- Jones, CM dan Angela Buxton. 1982. *Belajar Tennis Untuk Pemula. Edisi Terjemahan dari Buku Starting Tennis*. Bandung: Pionir
- Lardner, Rex. 1992. *Teknik Dasar Tennis Strategi dan Taktik Yang Akurat*. Semarang: Dahara Prize
- Magill, Richard. 1980. *Motor Learning Concept and Application Third Edition*. USA: By WM.C Brown Publisher
- Mottram, Tonny. 1996. *Fundamental Tennis Resep Meraih Kemenangan*. Semarang: Dahara Prize
- Scharff, Robbert. 1978. *Bimbingan Main Tennis Cepat dan Mudah*. Jakarta: Mutiara
- Yudoprasetyo. 1981. *Belajar Tennis Jilid 2*. Jakarta: Bhartara Karya Aksara.

diberikan suatu perlakuan adalah 34,94 dan nilai tersebut masuk dalam kriteria baik dan baik sekali

Dengan demikian model pembelajaran pukulan *forehand drive* dengan pendekatan mini tennis pada mata kuliah tennis lapangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan pukulan *forehand drive* hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai yang signifikan

PENUTUP

Berdasar pada hasil analisis data hasil penelitian tentang model pembelajaran pukulan *forehand drive* dengan pendekatan mini tennis terhadap keberhasilan pukulan *forehand drive*, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, adapun simpulan tersebut adalah “Hasil pembelajaran pukulan *forehand drive* dengan pendekatan mini tennis pada mata kuliah tennis lapangan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan pukulan *forehand drive*.”

Dari hasil kesimpulan yang diambil pada penelitian ini peneliti menyarankan Kepada semua Pembina, maupun guru olahraga dalam melatih tennis lapangan khususnya pukulan *forehand drive* hendaknya dapat menggunakan metode latihan mini tennis. Kepada para peneliti dan pemerhati penelitian diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan model latihan yang lain yang belum diungkap