

Pengaruh Latihan *Stroke* ke Dinding dan Latihan *Stroke* Berpasangan Terhadap Keterampilan *Forehand Groundstroke* pada Peserta UKM Tenis Lapangan UNSIL Kota Tasikmalaya

Gumilar Mulya^a, Resty Agustriani^a

^a Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, Jalan Siliwangi No. 24 Tasikmalaya

*Corresponding author: gumilarmulya@unsil.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received 11 December 2019

Received in revised form 27

December 2019

Accepted 29 December 2019

Keywords:

Wall Stroke Exercises, Paired

Stroke Exercises, Forehand

Groundstroke Skills, Field Tennis

ABSTRACT

Forehand Groundstroke in a tennis game is a stroke that aims to defend or attack. To master the Forehand Groundstroke technique, the authors tried two training methods, namely the method of stroke to wall training and pair stroke training. The purpose of this study was: to find out the difference in influence between stroke to wall exercises and paired stroke exercises on Forehand Groundstroke skills in tennis. Referring to the purpose of the study and to prove the hypothesis, the author uses the experimental method. The population consisted of students from the field tennis UKM in UNSIL, Tasikmalaya City, which numbered 27 people. Samples were taken as many as 20 people using random (random) techniques. The research instrument used to obtain the data was Hewitt tennis achievement from Jack E. Hewitt. Based on hypothesis testing, t arithmetic is outside the interval t table, namely t arithmetic $< t_{0.995(18)} = -4,500 < 2,878$. So there was no significant difference from the results of the two groups' exercises, namely group A (stroke to wall exercises) and group B (paired stroke exercises). So that stroke-to-wall exercises and paired stroke exercises have the same effect on Forehand Groundstroke skills in tennis games for students in field tennis UKM UNSIL Tasikmalaya. Thus the null hypothesis is accepted, and the alternative hypothesis is rejected. But based on the results of the average increase it is known that group B has a greater increase than group A.

1. Backgorund (Pendahuluan)

Permainan tenis merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan individu. Dalam olahraga permainan ini diperlukan keterampilan teknik dasar yang merupakan suatu proses untuk mengembangkan keterampilan dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga, teknik dasar dalam tenis lapangan meliputi: *Forehand groundstroke*, *backhand groundstroke*, *Forehand volley*, *backhand volley* dan *service*.

Serangan menjadi hal utama dalam sebuah permainan tenis. Kalau dilihat dari strategi pertandingan, serangan dengan cepat dan kuat bisa mematahkan pertahanan lawan, sehingga memudahkan untuk mendapatkan angka. Dalam

suatu pertandingan, pemain yang menguasai lawan dengan cara mengambil inisiatif penyerangan, maka haruslah pemain yang dapat menguasai segala macam teknik serangan/teknik serang, baik dengan teknik memukul *Forehand* maupun *backhand*.

Di dalam permainan tenis dasar-dasar teknik serangan dapat dibagi dalam dua macam yaitu: serangan *Forehand* dan serangan *backhand*. Apabila bola lawan datang dari arah kanan pemain, maka menggunakan serangan *Forehand*, tetapi kalau bola datang ke arah kiri pemain, maka serangan harus menggunakan serangan *backhand*.

Dengan menguasai teknik dasar pukulan secara baik, seorang pemain tenis akan dapat melakukan pukulan keras dan tepat. Namun penguasaan pukulan itu harus didasari oleh pegangan yang baik pada raket. Tenis telah terbukti, bagi banyak orang, merupakan olahraga

yang sulit untuk dikuasai. Hal ini sesuai dengan pendapat (Thomas, 2010) Apabila diterjemahkan bahwa, seringkali seorang pemain dapat meningkatkan permainan tenis mereka dengan memanfaatkan cengkeraman yang tepat untuk pukulan tertentu, seperti *Forehand*, *backhand*, *voli*, dan *serve*. Jadi sangatlah jelas bahwa meskipun para pemain dapat memahami, secara teori, di mana tangan mereka harus diposisikan untuk pukulan tertentu, sering kali sulit untuk dieksekusi. Beberapa pegangan dasar dalam tennis lapangan ada beberapa macam yaitu *Eastern grip*, *Continental grip*, *Western grip*. Hal ini sesuai dengan pendapat (Rive & Williams, 2011) bahwa, langkah pertama yang harus diperhatikan adalah pahami terlebih dahulu bagian raket dan bagian mana yang harus di pegang ketika akan menggunakan salah satu jenis pukulan, selanjutnya dalam memegang *grip* raket di bagi menjadi 4 jenis pegangan/*grip* yaitu *eastern grip*, *semi western grip*, *western grip* dan *continental grip*. Pegangan yang paling sering digunakan untuk pukulan *Forehand* adalah pegangan *Western grip* (Poteet, 2005).

Semua bentuk pukulan di atas dapat dilakukan dengan teknik *Forehand* atau *backhand*. Dalam penelitian ini, pukulan *stroke* dilakukan dengan teknik *Forehand*. Dengan demikian pukulan tersebut disebut *Forehand Groundstroke*. *Forehand Groundstroke* merupakan pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tennis. *Forehand* sendiri adalah pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bagian depan raket atau telapak tangan kita berhadapan dengan bola. *Forehand Groundstroke* dapat digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga digunakan sebagai pukulan kontrol sesuai dengan keinginan (Takahashi, Elliott, & Noffal, 1996).

Forehand Groundstroke sendiri adalah pukulan yang diawali dengan memutar bahu ke depan diikuti raket ke belakang badan, kemudian diayunkan sehingga ketika kepala raket bagian tengah mengenai bola, telapak tangan yang memang raket menghadap ke depan. Menurut (Chandler, 1995) menyebutkan pukulan *Forehand Groundstroke* adalah pukulan yang paling utama dan paling mudah diajarkan dalam permainan tenis. *Forehand Groundstroke* sendiri adalah pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bahagian depan raket atau

telapak tangan kita berhadapan dengan bola. * Pukulan *Forehand groundstroke* dapat dilakukan dengan posisi kaki *open stance*, *semi open stance* maupun *close stance*.

Bagi pemula *close stance* adalah posisi kaki yang sangat efektif karena akan lebih dapat mengontrol dan menguasai keadaan bola. Menurut (Education, 2009) *Close stance* adalah sikap *groundstroke* paling efektif karena ada pemindahan berat ke depan, ada putaran tubuh, dan umumnya memaksa pemukul untuk mengambil langkah-langkah ekstra untuk kembali setelah perkenaan dengan bola. Kurangnya putaran tubuh membuat sulit untuk menghasilkan pukulan yang kuat. “*Key points the most important components of a closed groundstroke stance are as follows: Initial body and foot position, weight transfer, trunk rotation*” (Education, 2009). Poin kunci komponen yang paling penting dari sikap *groundstroke* dengan *close stance* adalah sebagai berikut: posisi awal tubuh dan posisi kaki, pemindahan berat badan, putaran pinggul).

Bentuk latihan *Forehand groundstroke* dilakukan dengan variasi mulai dari memegang raket pada bagian leher sampai ke *grip*, tanpa bola dan dengan bola baik dilambung sendiri maupun dilambung pelatih atau pasangan latihan secara bergantian dimulai pasangan yang melambung bola dengan jarak semakin jauh sampai pada latihan memukul *Forehand groundstroke* berpasangan. Apabila jumlah atlet sekitar 12 sampai 30 orang, maka dapat dibentangkan tali sejajar garis *service* setinggi net dari ujung yang satu ke ujung lapangan lainnya, dengan demikian atlet tidak banyak menunggu giliran tetapi dapat berhadapan dengan pasangan. Berdasarkan pengalaman peneliti selama memberi kuliah tenis pada mahasiswa pemula, latihan *rally* dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa melakukan *Forehand groundstroke*. Semakin banyak mahasiswa mempunyai kesempatan memukul bola, semakin cepat dalam menguasai teknik dasar *Forehand groundstroke*, oleh sebab itu melalui

modifikasi net dan dengan memperbanyak bola tenis sehingga setiap pemain pemula lebih banyak mencoba pukulan bola. Hal ini senada dengan pendapat (Situmorang, 2008) bahwa, produktivitas dalam melakukan rally lebih diutamakan dari pada proses dalam melakukannya, selain itu situasi lingkungan latihan yang selalu berubah-ubah sehingga kemampuan petenis dalam mengantisipasi terhadap datangnya bola dan jarak pukul sudah terlatih, hal ini tentu akan berpengaruh terhadap penguasaan keterampilan *Forehand groundstroke*.

Rangkaian gerakan *Forehand groundstroke* menurut sebagaimana langkah-langkah yang dikemukakan (Giampaolo & Levey, 2013) adalah sebagai berikut:

- Dimulai dari posisi siap
 - Ketika bola datang ke arah *Forehand* maka langkah pertama adalah dengan memutar bahu dan panggul dari posisi sejajar garis belakang lapangan menjadi sejajar dengan garis *service*, supaya tidak kaku saat memutar bahu dan panggul, kedua ujung kaki ikut berputar biarkan raket berputar karena putaran bahu.
 - Langkah kedua yaitu mengayunkan raket ke belakang hingga posisi raket sejajar dengan garis samping/garis *service*. Pegangan *grip* dengan *eastern Forehand*, kepala raket lebih rendah dari *grip*, lengan bagian atas lebih rapat ke tubuh bagian samping, siku ditekuk.
 - Langkah ketiga yaitu menggeserkan kaki kiri ke depan sedikit menyilang dengan kaki kanan (bagi yang kidal sebaliknya), lutut ditekuk, badan sedikit membungkuk dengan berat badan bertumpu di kaki bagian depan, pandangan mata ke arah datangnya bola.
 - Langkah keempat adalah mengayunkan raket dari belakang ke arah depan, saat mengayun raket dari belakang, posisi kepala raket tegak lurus dengan lapangan, siku masih ditekuk sampai raket memukul bola. Pukul bola oleh bagian tengah kepala raket pada saat bola berada di samping kanan badan, sejajar kaki kiri dengan ketinggian di antara lutut dan pinggang. (jika pemukul dengan tangan kiri, sebaliknya).
 - Langkah kelima adalah gerakan akhir setelah memukul bola (*followthrough*), setelah bola di pukul gerakan raket di lanjutkan sampai kepala raket berada di depan mata dengan tangan yang memegang *grip* di luruskan, bahu kiri dan panggul masih menghadap ke depan, masih menghadap ke depan, berat badan berpindah berada di tengah ke dua kaki, dan kaki belakang diluruskan, kaki depan masih di tekuk. Setelah gerakan akhir maka posisi kembali segera pada posisi siap.
- Upaya yang dilakukan penulis untuk meningkatkan keterampilan pukulan *Forehand Groundstroke* dalam permainan tenis, yaitu melalui latihan *stroke* ke dinding dan latihan *stroke* berpasangan. Didalam latihan *stroke* ke dinding, bola diarahkan ke dinding, dan pantulannya dipukul lagi ke dinding. Mengenai pelaksanaannya, secara sistematis penulis uraikan berikut ini.
- Yang digunakan hanyalah dinding yang ada disamping lapangan, dengan diberikan tanda atau petak sasaran;
 - Peserta berada pada garis yang sudah ditentukan dengan jarak 10 m kemudian bertambah setelah beberapa pertemuan menjadi 20 m;
 - Bola dipukul ke arah dinding, dan pantulan bola dari dinding harus memantul dulu ke tanah. Kemudian pantulan bola dari atas tanah dipukul kembali oleh peserta ke arah dinding. Sedangkan pada latihan *stroke* berpasangan secara sistematis penulis uraikan berikut ini.
 - Latihan dilakukan oleh dua orang secara berpasangan, yaitu seperti halnya permainan *single*;
 - Berhadapan secara menyilang, karena masing-masing akan melakukan pukulan dengan teknik *Forehand*;
 - Bola dipukul dan dilakukan secara bolak balik.

Dasar biomekanik Sebagai Dasar Hasil Pukulan (Kovacs & Ellenbecker, 2011). Berikut adalah penjelasannya:

- **Pengalaman masa lalu dari pelatih.** pembinaan atau pengalaman sebagai pemain mungkin telah menyebabkan pelatih memiliki

pengalaman dan dapat diadopsi beberapa Teknik dalam melakukan pukulan *Forehand drive*.

- **Karakteristik individu pemain.** Karakteristik fisik (misalnya kurangnya kekuatan) atau bakat pemain dapat menentukan bahwa teknik tertentu dipertimbangkan ketika memutuskan apa yang harus dipelajari (seperti pegangan backhand dengan dua tangan).
- **Teknik yang digunakan saat ini oleh pemain juara.** Kecepatan *Forehand drive* yang akurat dengan tingkat kesalahan yang minim adalah contoh yang diterima dari teknik tenis modern. Pelatih harus memutuskan kapan mereka harus mengajarkan *Forehand topspin* multi segmen yang digunakan oleh mayoritas profesional terkemuka. Dalam *Forehand* multisegment, segmen individu bergerak secara relatif satu sama lain dengan cara yang terkoordinasi untuk menghasilkan kecepatan raket memukul bola. Alternatif pukulan ini terutama *Forehand* dengan seluruh lengan diayunkan ke depan sebagai kesatuan.
- **Dasar biomekanik Sebagai Dasar Pukulan.** Waktu kontak antara bola dan raket, harus dipertimbangkan. Biasanya minimal perkiraan durasi mencapai 5 (lima) detik mempersiapkan diri untuk memukul bola.

Berdasarkan hal tersebut, karena subjek penelitian ini mahasiswa dan sudah memasuki usia dewasa awal, tentu memiliki karakteristik yang berbeda dengan usia pemula berdasarkan usia kronologis terutama dalam hal fisik. Beberapa komponen fisik sudah lebih sulit untuk dikembangkan dibanding dengan masa anak-anak. (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2006) menjelaskan bahwa kinerja motorik masa dewasa tergantung pada interaksi dari berbagai variabel, beberapa di antaranya dapat dimanipulasi dengan mudah sementara yang lain resisten terhadap perubahan. Salah satu yang mungkin sudah sulit dikembangkan pada masa dewasa awal adalah “waktu reaksi” dan “keseimbangan” sehingga memerlukan strategi tertentu untuk mengatasinya. Berdasarkan hal tersebut (Gallahue et al., 2006) memberikan Pedoman membantu orang dewasa yang lebih tua dalam memperoleh keterampilan baru melalui: 1)

Berikan pembelajaran secara aktif bukan pasif; 2) Prosedur pengajaran, tidak hanya konsep; 3) Memberikan kesempatan untuk pemodelan perilaku yang diperlukan; 4) Berlatih dalam Grup yang lebih kecil; 5) Memberikan kesempatan praktek lebih lama; dan 6) Memberikan dukungan lingkungan.

Berdasarkan paparan diatas, yang menjadi hipotesis penulis ialah (1) *stroke* ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *Forehand groundstroke* pada peserta UKM tenis lapang UNSIL Kota. Tasikmalaya (2) latihan *stroke* berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *Forehand groundstroke* pada peserta UKM tenis lapang UNSIL Kota. Tasikmalaya

2. Research Methodology (Metode Penelitian)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh antara metode latihan *stroke* ke dinding dan latihan *stroke* berpasangan terhadap keterampilan *Forehand groundstroke* pada peserta UKM tenis lapang UNSIL Kota Tasikmalaya. (2) Latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan *stroke* ke dinding dan latihan *stroke* berpasangan terhadap keterampilan *Forehand groundstroke* pada peserta UKM tenis lapang UNSIL Kota Tasikmalaya. Penelitian ini perlu dilakukan guna mendapatkan metode terbaik dalam mempelajari Teknik pukulan *Forehand groundstroke* bagi atlet pemula.

Metode yang digunakan ialah metode eksperimen, alasan penulis menggunakan metode eksperimen karena harus melakukan uji coba dua macam perlakuan kepada kedua subjek penelitian, dalam hal latihan *stroke* dengan menggunakan latihan *stroke* ke dinding dan latihan *stroke* berpasangan untuk meningkatkan keterampilan *Forehand Groundstroke* dalam permainan tenis meja. Berdasarkan penjelasan tersebut, (Ali, 2012) menyatakan bahwa, eksperimen adalah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil yang akan menegaskan bagaimana

kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki.

Sampel yang digunakan sebanyak dua kelompok sehingga menggunakan teknik unit parallel. (Sugiyono, 2008) mengemukakan ketentuan tersebut sebagai berikut: Pada teknik unit paralel, menghadapi sekaligus dua unit yang sejodoh; Perbedaan unit A dan B hanyalah dalam manipulasi variabel eksperimental.

Mengenai sampel dijelaskan (Suharsimi, 2006) yaitu "Sebagian atau wakil populasi yang diteliti." Berdasarkan keterangan tersebut, penulis menggunakan teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling* bahwa "*nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk menjadi sampel". Dari teknik *nonprobability sampling* ini terdapat beberapa teknik pengambilan sampel, (Sugiyono, 2008) menjelaskan bahwa : "Teknik sampel ini meliputi, *sampling sistematis, kuota aksidental, purposive, jenuh, snowball*". Dari pernyataan diatas peneliti menggunakan teknik *sampling jenuh*. Oleh karena itu jumlah sampel yang diambil oleh penulis sebanyak 20 orang, karena jumlah peserta UKM tenis berjumlah 20 orang. Desain penelitian yang diterapkan dalam studi ini yaitu "*Pre-Test dan Post-Test Design*" yang diadopsi dari (Kartadinata, 2010).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Hewitt tennis achievement (Hewitt, 1966). tes pencapaian tenis dari Hewitt mengevaluasi tiga keterampilan dasar dalam tenis yakni pukulan servis, pukulan *Forehand*, dan pukulan *backhand*. Hewitt tennis achievement memiliki Norma skala prestasi untuk keterampilan *Forehand, backhand*, dan servis di tingkat universitas terdaftar untuk kelompok pemula, menengah, dan universitas.

Setelah data tes *Forehand Groundstroke* tenis diidentifikasi. Langkah selanjutnya adalah menyusun, mengolah, dan menganalisis data dengan menggunakan rumus-rumus statistika, seperti uji normalitas data, uji homogenitas, uji signifikansi menggunakan uji-t, dan kemudian uji hipotesis.

3. Result (Hasil)

Pengolahan data diperlukan agar data yang diperoleh dapat memberikan suatu jawaban terhadap masalah yang dirumuskan dan hipotesis yang diajukan. Untuk mengolah data yang diperoleh dari hasil tes *Forehand Groundstroke* dalam permainan tenis, penulis menggunakan rumus-rumus statistik, sehingga dapat diketahui mana di antara kedua bentuk latihan *stroke*, yaitu latihan *stroke* ke dinding dan latihan *stroke* berpasangan yang paling berpengaruh terhadap keterampilan *Forehand Groundstroke* dalam permainan tenis.

3.1 Skor Rata-Rata dan Standar Deviasi

Sesuai dengan prosedur pengolahan data, setelah menyusun sampel dari skor terendah sampai skor tertinggi dan menggolongkan ke dalam kelompok A dan B berdasarkan ranking. Langkah selanjutnya adalah mencari skor rata-rata dan simpangan baku, nilai tersebut diperlukan untuk melakukan pengujian normalitas, homogenitas, peningkatan, dan uji hipotesis. Adapun nilai rata-rata dan simpangan baku tes awal, tes akhir dan peningkatan dari kedua kelompok dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Simpangan Baku Tes Awal dan Tes Akhir Serta Peningkatan Tes *Forehand Groundstroke*

Kelompok	Tes	X	Sd
Kelompok A (Latihan <i>stroke</i> ke dinding)	Tes awal	16,60	3,10
	Tes akhir	26,20	4,18
	Peningkatan	9,60	3,13
Kelompok B (Latihan <i>stroke</i> berpasangan)	Tes awal	16,20	3,05
	Tes akhir	32,10	4,98
	Peningkatan	15,90	2,96

3.2 Hasil Uji Normalitas Data Tes Awal dan Tes Akhir

Setelah skor rata-rata dan standar deviasi diketahui. Langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji statistik Lilliefors. Hasil pengujian normalitas data tes awal dan tes akhir bagi kedua kelompok,

hasilnya penulis informasikan pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Pengujian Normalitas Data Tes Awal dan Tes Akhir Tes *Forehand Groundstroke*

Kelompok	tes	L _{hitung}	L _{tabel} (N=10, α=0,01)	Tafsiran
Kelompok A (Latihan <i>stroke</i> ke dinding)	Tes awal	0,199	0,294	Normal
	Tes akhir	0,214	0,294	Normal
Kelompok B (Latihan <i>stroke</i> berpasangan)	Tes awal	0,164	0,294	Normal
	Tes akhir	0,263	0,294	Normal

Berdasarkan Tabel 2 di atas, diketahui bahwa nilai L_{hitung} (L_0) tes awal dan tes akhir bagi kedua kelompok lebih kecil dibandingkan dengan L_{tabel} pada taraf nyata 0,01 dengan jumlah sampel (N) 10. Dengan demikian berarti data tersebut berdistribusi normal. Hal tersebut mengacu pada kriteria uji normalitas lilliefors bahwa jika L_{hitung} (L_0) < L_{tabel} , maka data berdistribusi normal. Sedangkan jika L_{hitung} (L_0) > L_{tabel} , maka data berdistribusi tidak normal.

3.3 Hasil Uji Homogenitas Data Tes Awal dan Tes Akhir

Setelah data diuji normalitasnya. Langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas data tes awal kelompok A dan B, juga uji homogenitas data tes akhir kelompok A dan B. Hasil perhitungan uji homogenitas data dari setiap tes dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Pengujian Homogenitas Data Tes Awal dan Tes Akhir Tes *Forehand Groundstroke*

Periode tes	F _{hitung}	F _{tabel} (0,01,9/9)	Tafsiran
Awal kelompok A dan B	1,03	5,35	Homogen
Akhir kelompok A dan B	1,42	5,35	Homogen

Kriteria pengujian homogenitas tersebut adalah terima hipotesis H_0 jika $F(1-\alpha)(n-1) < F_{1/2} \alpha(n_1 - 1, n_2 - 1)$, dan tolak H_0 jika $F(1-\alpha)(n-1) > F_{1/2}$

$\alpha(n_1 - 1, n_2 - 1)$. Atas dasar pengujian dua kesamaan variansi pada Tabel 3.3 di atas, diperoleh hasil F_{hitung} tes awal kelompok A dan B sebesar 1,03 lebih kecil dari $F_{tabel}(0,01,9/9)$, yaitu 5,35. Tafsirannya hasil uji tersebut adalah homogen. Sedangkan hasil F_{hitung} tes akhir kelompok A dan B sebesar 1,42 lebih kecil dari $F_{tabel}(0,01,9/9)$, yaitu 5,35. Tafsirannya hasil uji tersebut adalah homogen.

3.4 Hasil Uji Peningkatan Kedua Kelompok

Setelah diketahui data dari setiap tes berdistribusi normal dan kedua variannya homogen, maka langkah selanjutnya penulis melakukan uji peningkatan bagi masing-masing kelompok dengan menggunakan perbedaan rata-rata kedua kelompok. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Peningkatan Kelompok A dan B

Kelompok tes	t _{hitung}	t _{tabel} (0,01,dk=9)	Tafsiran	
Kelompok A	awal	9,697	2,821	Signifikan
	akhir	11,213	2,821	
Kelompok B	awal	12,416	2,821	Signifikan
	akhir	16,914	2,821	

Keterangan :

Kelompok A : Latihan *stroke* ke dinding.

Kelompok B : Latihan *stroke* berpasangan.

Dari tabel di atas, diperoleh nilai t_{hitung} kelompok A pada tes awal yaitu 9,697 dan tes akhir 11,213. Kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf nyata 0.01 dalam dk ($n - 1$) = 9, diperoleh 2,821. Dengan demikian t_{hitung} pada tes awal berada di luar batas interval t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{0,995(9)} = 9,697 > 2,821$). dan pada tes akhir berada di luar batas interval t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{0,995(9)} = 11,213 > 2,821$). Maka dari data tersebut diketahui adanya peningkatan yang sangat berarti pada kelompok A setelah diberi latihan *stroke* ke dinding.

Pada kelompok B, diperoleh nilai t_{hitung} pada tes awal yaitu 12,416. Kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf nyata 0.01 dalam dk ($n - 1$) = 9, diperoleh 2,821. Dengan demikian t_{hitung}

pada tes awal berada di luar batas interval t_{tabel} ($t_{\text{hitung}} > t_{0.995(9)} = 12,416 > 2,821$). dan pada tes akhir berada di luar batas interval t_{tabel} ($t_{\text{hitung}} > t_{0.995(9)} = 16,914 > 2,821$). Maka dari data tersebut diketahui adanya peningkatan yang sangat berarti pada kelompok B setelah diberi latihan *stroke* berpasangan.

3.5 Uji Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini ialah (1) *stroke* ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *Forehand groundstroke* pada peserta UKM tenis lapangan UNSIL Kota. Tasikmalaya (2) latihan *stroke* berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *Forehand groundstroke* pada peserta UKM tenis lapangan UNSIL Kota. Tasikmalaya.

Adapun pengujian hipotesis hasil latihan kelompok A dan kelompok B disajikan dalam Tabel 3.5 di bawah ini.

Tabel 5. Pengujian Hipotesis Hasil Latihan Kelompok A dan B

Kel.	\bar{X}	Sd	t_{hit}	t_{tabel}	Tafsiran
A	9,60	3,13	-	2,878	Tidak Signifikan
B	15,9	2,96	4,5		

Berdasarkan hasil perhitungan uji t , menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada kedua kelompok tes, pada taraf nyata 0,01. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *stroke* ke dinding dan latihan *stroke* berpasangan memiliki pengaruh yang sama terhadap keterampilan *Forehand Groundstroke*. Dengan demikian hipotesis nol diterima, dan hipotesis alternatif ditolak.

4. Conclusion and Recommendation (Simpulan dan Rekomendasi)

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- *Stroke* ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *Forehand Groundstroke* dalam permainan tenis. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang

menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0.01, yaitu $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} = 9,697 > 2,821$.

- *Stroke* berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *Forehand Groundstroke* dalam permainan tenis. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0.01, yaitu $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} = 16,914 > 2,821$.
 - Uji hipotesis menunjukkan, t_{hitung} berada di luar interval t_{tabel} . Jadi tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil latihan kedua kelompok, yaitu kelompok A (latihan *stroke* ke dinding) dan kelompok B (latihan *stroke* berpasangan). Sehingga latihan *stroke* ke dinding dan latihan *stroke* berpasangan memiliki pengaruh yang sama terhadap keterampilan *Forehand Groundstroke* dalam permainan tenis. Dengan demikian hipotesis nol diterima, dan hipotesis alternatif ditolak. Tetapi berdasarkan hasil rata-rata peningkatan diketahui bahwa kelompok B memiliki peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok A.
- Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka penulis menyampaikan rekomendasi sebagai berikut.
- Bagi pelatih, diharapkan dalam melatih keterampilan *Forehand Groundstroke* dapat menggunakan metode latihan *stroke* ke dinding atau *stroke* berpasangan. Dengan demikian kedua bentuk latihan tersebut dapat diterapkan dalam proses latihan.
 - Bagi mahasiswa, diharapkan lebih memahami mengenai bentuk latihan teknik secara spesifik yang dapat mendukung keterampilan bermain tenis. Untuk itu diharapkan dapat menerapkan bentuk latihan *stroke* ke dinding dan *stroke* berpasangan dalam upaya meningkatkan kualitas pukulan *Forehand Groundstroke* tenis lapangan.
 - Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan masalah yang serupa, diharapkan menggunakan sampel yang lebih banyak dan waktu yang lebih lama serta pada level yang lebih tinggi.

5. Implication (Implikasi)

Latihan *stroke* ke dinding dan latihan *stroke* berpasangan merupakan peningkatan keterampilan tenis lapangan untuk pemula ini dapat memberikan kontribusi yang positif dalam menunjang pencapaian tujuan dalam latihan khususnya untuk melatih teknik dasar dalam bermain tenis lapangan, karena bentuk model-model latihannya dengan pendekatan *drill* dan memasukan unsur latihan komponen fisik yang efektif sehingga dapat meningkatkan keterampilan tenis lapangan untuk pemula, lebih termotivasi untuk melakukan latihan karena menyenangkan. Jenis latihan ini dapat digunakan oleh masyarakat yang ingin belajar bermain tenis lapangan.

Acknowledgements (Ucapan Terima Kasih)

Penulis mengucapkan terima kasih atas partisipasi, dukungan dan kerjasamanya kepada berbagai pihak yang terlibat pada penelitian ini.

REFERENCES (Daftar Pustaka)

- Ali, M. (2012). *Metode penelitian dalam olahraga*. Solo: Unesa University Press.
- Chandler, T. J. (1995). Exercise training for tennis. *Clinics in Sports Medicine*, 14(1), 33–46.
- Education, C. (2009). *Coaching Tennis Technical & Tactical Skills*. Human Kinetics.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Boston.
- Giampaolo, F., & Levey, J. (2013). *Championship tennis*. Human Kinetics.
- Hewitt, J. E. (1966). Hewitt's Tennis Achievement Test. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 37(2), 231–240. <https://doi.org/10.1080/10671188.1966.10613366>
- Kartadinata. (2010). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: UPI PRESS.
- Kovacs, M. S., & Ellenbecker, T. S. (2011). A performance evaluation of the tennis serve: implications for strength, speed, power, and flexibility training. *Strength & Conditioning Journal*, 33(4), 22–30.
- Poteet, J. (2005). *Tennis racket grip device*. Google Patents.
- Rive, J., & Williams, S. C. (2011). *Tennis skills & drills*. Human Kinetics.
- Situmorang, A. S. (2008). *Gaya Mengajar dan Kemampuan Awal Dalam Pembelajaran Keterampilan Forehand Groundstroke Petenis Pemula*. Bandung: Universitas Indonesia.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Takahashi, K., Elliott, B., & Noffal, G. (1996). The role of upper limb segment rotations in the development of spin in the tennis Forehand. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 28, 106–113.
- Thomas, C. A. (2010). *Tennis training grip and methods of use thereof*. Google Patents.