

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL PUKULAN *FOREHAND* TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA FIP IKIP PGRI KALIMANTAN TIMUR

Tri Nugroho

ABSTRAK

Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kelincahan Terhadap Hasil Pukulan *Forehand* Tenis Lapangan pada Mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur. Penelitian ini bertujuan untuk 1) mengetahui metode pembelajaran terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur dan metode mana yang lebih baik, 2) mengetahui pengaruh kelincahan terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian yang digunakan adalah "*Treatment-by-block design 2x2*". Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa yang mengambil mata kuliah olahraga pilihan tenis lapangan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Kalimantan Timur. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan total responden sebanyak 35 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes pengukuran. Analisis data menggunakan *Analysis of Variance* (ANOVA). Hasil penelitian menunjukkan Terdapat pengaruh metode pembelajaran terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur ($p=0,000$). Metode pembelajaran yang efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* mahasiswa adalah metode *drill*. Hasil pukulan *forehand* kelompok hasil taktis diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,71 dan pada kelompok hasil *drill* diperoleh nilai rata-rata sebesar 18,83. Tidak terdapat pengaruh kelincahan terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur ($p=161$). Tidak ada interaksi metode pembelajaran dan kelincahan terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur ($p=0,735$).

Kata Kunci : Pembelajaran, Kelincahan, Pukulan, Tenis

PENDAHULUAN

Olahraga tenis dewasa ini telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang populer di kalangan masyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya orang yang memilih tenis sebagai pilihan aktivitas olahraganya. Selain itu banyak juga bermunculan organisasi dan perkumpulan tenis baik yang dikelola secara amatir maupun profesional. Tenis telah digemari oleh berbagai golongan dan tingkatan usia dari usia remaja sampai dewasa.

Perkembangan olahraga tenis juga terlihat di lingkungan kampus, termasuk di FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur. Baik dosen, karyawan sampai mahasiswa banyak yang melakukan tenis. Antusiasme mahasiswa terutama di FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur ditunjukkan dengan banyaknya mahasiswa yang memilih cabang tenis sebagai mata kuliah pilihan olahraganya. Berdasarkan data pada Sub Dikjar IKIP PGRI Kalimantan Timur 5 tahun terakhir, selain untuk wahana untuk menyalurkan minat dan bakatnya, mahasiswa dituntut untuk menguasai teknik permainan tenis dengan baik yaitu dengan menampilkan performa yang maksimal karena disini mahasiswa mengejar untuk mendapatkan nilai mata kuliah yang baik.

Dalam mengikuti mata kuliah pilihan olahraga tenis, mahasiswa akan diajarkan teknik dasar permainan tenis. Teknik dasar merupakan kemampuan yang mutlak dikuasai mahasiswa untuk dapat bermain tenis dengan baik. Dalam permainan tenis lapangan ada bermacam-macam teknik dasar pukulan yang harus dikuasai oleh seorang mahasiswa, yaitu *forehand*, *backhand*, *voley*, *serve*, dan *smash*.

Pukulan *forehand* merupakan salah satu teknik dasar pertama dan utama yang harus diakui oleh seorang pemain sebelum seorang pemain menguasai teknik dasar pukulan yang lain. Oleh karena itu, teknik pukulan *forehand* ini harus diajarkan sejak awal bagi seseorang yang akan belajar bermain tenis lapangan. Penguasaan terhadap teknik dasar pukulan *forehand* seorang pemain perlu mengetahui beberapa hal, diantaranya: (1) fungsi beberapa anggota badan, (2) cara memegang raket, (3) perkiraan datangnya bola dan cara melayani tipe-tipe bola, (4) klasifikasi jenis pukulan dan pelaksanaannya.

Pukulan *forehand* merupakan salah satu bentuk pukulan dasar dan sebaiknya dilakukan pada awal latihan yang biasanya lebih mudah dan cepat dikuasai oleh setiap pemain pemula. “Langkah-langkah untuk melakukan latihan pukulan *forehand* tenis lapangan sebagai berikut: (1) posisi kaki dan pegangan raket, (2) posisi badan, (3) posisi lengan tangan, (4) posisi perkenaan bola dengan raket, (5) antisipasi gerakan lanjutan” (PB PELTI, 1990: 52).

Secara teoritis pukulan *forehand*, terlihat mudah untuk dilakukan, tetapi teknik ini cukup sulit untuk dikuasai apalagi bagi mahasiswa yang baru pertama kali mengenal dan mempraktekkan tenis sebab menuntut koordinasi gerak yang baik. Terlihat banyak mahasiswa belum mampu menunjukkan performa pukulan *forehand* yang baik. Hasil pukulan mahasiswa masih banyak yang tidak tepat sasaran dan menuju pada arah yang tidak terduga. Langkah gerakan dasar pukulan *forehand* yang dilakukan mahasiswa masih terlihat kaku dan masih ada yang belum benar sehingga hasil pukulannya menjadi tidak maksimal.

Dalam olahraga tenis, hal yang sangat penting dimiliki petenis adalah kemampuan fisik dan penguasaan terhadap teknik permainan. Kedua hal tersebut merupakan komponen yang saling berkaitan dan berperan penting bagi pemain untuk menampilkan kemampuan tenis yang prima. Pemain tenis harus dibentuk kemampuan fisiknya dan sekaligus diberikan latihan teknik. Fisik merupakan sarana pendukung utama merealisasikan gerak teknik (Sukadiyanto, 2005: 10).

Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik penting dalam permainan tenis. Permainan tenis termasuk jenis permainan olahraga dinamis dan termasuk dalam olahraga permainan cepat sehingga kelincahan sangat dibutuhkan diantaranya dalam melakukan pukulan *forehand*. Kelincahan yang merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat yang lain (Ismaryati, 2010: 41). Kelincahan ini dibutuhkan pada saat pemain mengejar bola dan selanjutnya melakukan pukulan *forehand*.

Mahasiswa yang memilih mata kuliah pilihan olahraga tenis dituntut mempunyai kelincahan yang baik untuk mendukung dalam pembentukan kemampuan bermain tenis. Selain itu dibutuhkan juga metode latihan yang tepat. Memilih dan menerapkan metode latihan yang tepat merupakan salah satu faktor

penting yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan melakukan pukulan *forehand*. Berbagai macam pilihan metode latihan dalam mengajarkan tenis menuntut pelatih untuk dapat memilih metode dengan cermat dan tepat sesuai dengan kebutuhan latihan dan karakteristik anak latih. Pemilihan metode latihan yang tepat akan diperoleh hasil yang maksimal.

Salah satu bentuk metode latihan yang dapat digunakan adalah dengan pendekatan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran merupakan suatu pandangan tentang terjadinya suatu proses yang di dalamnya mewadahi, menginspirasi, menguatkan dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoritis tertentu (Aip Syaifudin, 2003: 16). Metode pembelajaran mengkombinasikan antara teori dan praktik secara bersamaan. Walau demikian unsur praktik lebih dominan dibandingkan teori. Metode pembelajaran dapat dilakukan dengan pendekatan pembelajaran *drill* dan pendekatan pembelajaran taktis.

Metode pembelajaran *drill* dan metode pembelajaran taktis mempunyai ciri yang berbeda. Masing-masing metode mempunyai penekanan latihan yang berbeda. Metode *drill* pada dasarnya merupakan metode pembelajaran yang berorientasi pada guru/pelatih dan sangat sesuai untuk digunakan apabila tujuan belajarnya adalah anak didik menguasai keterampilan gerak tertentu yang sudah pasti atau yang sudah baku (Sugiyanto, 2000: 12).

Metode pembelajaran taktis merupakan suatu metode yang dipergunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang mengkombinasikan proses pembelajaran keterampilan teknik dengan keterampilan bermain (Griffin, et all., 1997: 8). Pembelajaran taktis dikembangkan untuk mengajarkan keterampilan dengan situasi permainan tertentu. Tujuan pembelajaran taktis adalah mengembangkan kemampuan bermain mahasiswa melalui pemahaman antara taktik permainan dan perkembangan. Metode pembelajaran ini menekankan pada penempatan berlatih keterampilan teknik dalam kontek bermain dan memberikan kepada mahasiswa untuk melihat relevansi keterampilan teknik pada situasi bermain yang sebenarnya.

Selain harus mampu memilih metode latihan yang tepat, seorang pelatih juga harus mengetahui karakteristik anak latihnya meliputi kemampuan awal dan

mencakup pula kelincahan anak latih. Diagnosis terhadap kemampuan awal anak latih bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan awal anak latih sehingga dalam menentukan beban latihan akan tepat sesuai dengan keadaannya (Sukadiyanto, 2005: 43).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, para pelatih dalam memilih latihan pendukung untuk pengembangan kemampuan pukulan *forehand* biasanya kurang memperhatikan kemampuan awal seorang mahasiswa/atlet. Pelatih tidak memandang perlu melakukan tes kemampuan awal, sehingga perlakuan terhadap anak latih disamakan antara yang mempunyai kemampuan tinggi dan kemampuan rendah. Hal ini tentu tidak sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, sehingga metode latihan yang dipilih tidak dapat berhasil secara efektif dan *efisien*.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas sebagaimana telah diuraikan, menarik untuk dilakukan penelitian tentang pengaruh metode pembelajaran dan kelincahan terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur.

Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode pembelajaran terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur dan mengetahui metode pembelajaran mana yang lebih baik?
- b. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan kelincahan terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur?

LANDASAN TEORI

Tenis ialah satu permainan yang boleh dimainkan di dalam gelanggang sama ada di luar maupun di dalam ruangan yang tertutup. Tennis boleh dimainkan oleh semua peringkat umur, lelaki dan wanita secara perseorangan, beregu dan

beregu campuran. Antara peralatan utama yang diperlukan untuk permainan tenis adalah seperti gelanggang, raket dan bola. Selain itu, peralatan pemain juga harus disediakan (Siti Fathiyah, 2009:3).

Tenis adalah olahraga permainan dengan menggunakan raket dan bola untuk memainkannya. Permainan dapat dilakukan di lapangan dengan permukaan keras (*hard court*), tanah liat (*gravel*), maupun lapangan rumput (*grass court*) dengan ukuran panjang 23,77 m dan lebar 10,97 m, serta dibatasi net dengan tinggi 1,07 m pada bagian tepi dan 91,4 cm pada tengahnya. Permainan dapat dilakukan secara tunggal dan ganda dengan beberapa jenis game kemenangan, antara lain game 8,9, atau 6 x 2 dan 6 X 3 dengan atau tanpa peraturan *tie break* (Brown Jim, 2007:4).

Tujuan bermain tenis adalah memukul bola kedalam lapangan lawan dengan teknik-teknik yang baik dan benar. Untuk dapat menghasilkan pukulan sesuai dengan yang diharapkan maka seseorang pemain harus menguasai teknik-teknik pukulan dengan baik.

1. *Forehand Groundstroke*

Forehand merupakan sebuah pukulan di mana telapak tangan yang memegang raket menghadap ke arah datangnya bola. *Forehand*, 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 berhadapan dengan bola. *Forehand* adalah pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tenis lapangan. Pukulan *Forehand* dilakukan dengan telapak tangan yang memegang raket dihadapkan ke depan dan posisi raket berada pada samping kanan badan.

Menurut Lardner (2013:21) *forehand groundstroke* adalah *stroke* yang dipukul dengan ayunan menyamping setelah bola melambung dan dilakukan dari sisi kanan tubuh oleh pemain yang tidak kidal dan di sisi kiri tubuh oleh pemain kidal. *Forehand groundstroke* adalah sebuah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di dalam lapangan di mana telapak tangan yang memegang raket dihadapkan ke depan. *Forehand groundstroke* merupakan *stroke* atau pukulan

yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan pada sebelah kanan pemain bukan kidal dan telapak tangan yang memegang raket menghadap ke depan.

2. Langkah-langkah Pukulan *Forehand Groundstroke*

Forehand groundstroke dapat dibagi menjadi lima tahap yaitu posisi siap, ayunan ke belakang, ayunan ke depan dan perkenan raket dengan bola dan gerak lanjut (Sukandiyanto, 2002:49).

1) Sikap awal

Cara berdiri merupakan suatu sikap yang dilakukan ketika menunggu datangnya bola yang hendak dipukul. Badan menghadap ke arah net sepenuhnya, berdiri santai dengan dua kaki sejajar dengan bahu dan berat badan bertumpu pada kedua kaki. Tangan kiri memegang leher raket dan arahkan kepalanya ke net. Pandangan mata tertuju pada bola, badan tetap santai dan lutut sedikit ditekuk. Setiap selesai memukul hendaknya kembali ke posisi awal lagi. Apabila bola lawan mengarah ke sebelah kanan pemain, maka pinggul dan bahu menghadap ke net. Lutut sedikit ditekuk, berat badan dipindahkan ke kaki sebelah kanan dan tolok harus tetap tegak lurus.

2) Ayunan ke belakang

Posisi badan berputar diikuti dengan ayunan raket ke belakang dan pemindahan berat badan ke kaki sebelah kanan secara berangsur-angsur. Lutut agak ditekuk sementara mata menatap bola yang datang. Lengan kiri juga mempunyai peranan penting dalam ayunan badan yaitu untuk menjaga keseimbangan tubuh dengan memposisikan tangan kiri di depan sejajar dengan net, hal ini akan membantu pada proses putaran badan. Gerakan ini harus serentak dan bersamaan dengan laju bola yang datang. Dalam melakukan ayunan ke belakang kekuatan otot lengan mempunyai peranan penting yaitu untuk memegang raket pada waktu mengayun raket, dengan memiliki otot lengan yang kuat akan memudahkan petenis melakukan ayunan ke belakang.

3) Ayunan ke depan

Kepala raket berada sedikit di atas pergelangan tangan dan sedikit di bawah tinggi bola sesudah melambung, sehingga ayunan raket dapat bergerak ke atas maupun ke bawah tergantung pada jenis putaran yang diinginkan. Ketika ayunan ke depan dilakukan, mulai memindahkan berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri. Pada waktu yang sama, tangan dengan kepala raket vertikal ke tanah dan masih di atas pergelangan harus direntangkan jauh ke depan sampai gerakan badan dan raket serentak.

4) Saat benturan

Sewaktu raket mengayunkan ke dan menemui bola, kepala raket harus berada pada ketinggian bola dan rata datar pada saat benturan. Tepat pada saat itu raket harus dipegang lebih erat dan terus demikian selama pukulan berlangsung dan mengusakakan agar saat terjadi benturan terhadap bola selalu mengenai bagian tengah raket dan pastikan bahwa bola pada *power zone* yaitu sejajar dengan bahu sampai dengan pinggang. Apabila bola di bawah pinggang, maka lutut ditekuk sampai setinggi bola. Sebaliknya apabila bola melambung lebih tinggi maka harus mundur dan biarkan bola jatuh setinggi pinggang.

5) Gerakan lanjutan

Saat melakukan pukulan *forehand groundstroke*, berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki kiri, diikuti dengan gerakan lompatan ke depan dan juga gerakan raket yang menuju ke bola dan terus membentur bola hingga gerakan lanjutannya antara lain cara berdiri, ayunan ke belakang, ayunan depan, saat memukul dan gerak lanjutan.

Teknik *forehand groundstroke* dilakukan setelah bola memantul dari lapangan dengan posisi telapak tangan menghadap ke depan dan otot yang dominan bekerja pada kelompok otot bagian depan. *Forehand groundstroke* merupakan satu rangkaian gerak yang harmonis, saling berhubungan dan tidak terputus-putus sehingga menghasilkan pukulan *forehand groundstroke* yang akurat. “Langkah-langkah untuk melakukan latihan pukulan *forehand groundstroke* tenis lapangan sebagai berikut: (1) posisi kaki dan pegangan raket, (2) posisi badan, (3) posisi lengan tangan, (4) posisi perkenaan bola dengan raket,

(5) antisipasi gerakan lanjutan” (Handono Murti, 2002:8). Pukulan *forehand* yang terdiri dari kecepatan dan penempatan bola.

3. Metode Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses yang di dalamnya terdapat unsure belajar mengajar sebagai usaha untuk mencapai tujuan pengajaran. Salah satu komponen yang berperan penting dalam keberhasilan belajar mengajar adalah penggunaan metode pembelajaran. Penggunaan metode pembelajaran harus disesuaikan dengan kondisi, keadaan peserta didik serta tujuan yang hendak dicapai (Djamaran dan Zain, 1995: 82).

Proses pembelajaran tenis juga membutuhkan adanya metode pembelajaran yang tepat. Penelitian ini akan melakukan eksperimen terhadap efektivitas metode pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran tenis pada materi pukulan *forehand groundstroke*. Metode pembelajaran yang dipilih adalah metode pembelajaran *drill* dan metode pembelajaran taktis. Kedua metode pembelajaran dapat digunakan sebagai pilihan dalam pembelajaran pukulan *forehand groundstroke*.

Perbedaan kedua metode terletak pada fokus latihan yang dilakukan. Metode *drill* pada dasarnya merupakan metode pembelajaran yang berorientasi pada guru dan sangat sesuai untuk digunakan apabila tujuan belajarnya adalah anak didik menguasai keterampilan gerak tertentu yang sudah pasti atau sudah baku (Sugiyanto, 2000: 12). Metode *drill* berfokus pada satu jenis keterampilan gerak tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang sampai peserta didik menguasai keterampilan gerak tersebut. Pada pembelajaran taktis proses pembelajaran dilakukan dengan mengkombinasikan proses pembelajaran keterampilan teknik dengan keterampilan bermain (Griffin *el.all.*, 1997: 8). Peserta didik diajarkan keterampilan gerak tertentu pada simulasi permainan yang sebenarnya.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian yang digunakan adalah “*Treatment-by-block design 2x2*” atau Perlakuan melalui blok (Glass and Hopkins, 1984: 272).

Metode pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *drill* dan metode tektis.

- a. Metode *Drill*: Metode pembelajaran yang memfokuskan pada satu keterampilan gerak yaitu pukulan *forehand* yang dilatih secara berulang-ulang sampai peserta didik menguasai keterampilan pukulan *forehand*.
- b. Metode Taktis: Metode pembelajaran yang menekankan pada latihan keterampilan teknik pukulan *forehand* pada situasi permainan yang sebenarnya.
2. Kelincahan: Kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan yaitu *fundrill*.
3. Hasil Pukulan *forehand*: Kemampuan peserta didik untuk melakukan pukulan *forehand* setelah mengikuti pembelajaran tenis menggunakan metode *drill* atau taktis yang diukur menggunakan *Hewit Tennis Test*.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2008: 146) adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena yang diamati. Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik yaitu lebih cermat, mudah dan sistematis sehingga data mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 135). Pengumpulan data penelitian ini dilakukan menggunakan teknik tes dan pengukuran yaitu pengukuran terhadap hasil pukulan *forehand*. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan tenis lapangan yaitu tes *forehand groundstrokes* yang di modifikasi dari *Hewit Tennis Test* oleh Ngatman, M.Pd, dengan nilai validitas instrumen sebesar 0,9067.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data mempunyai sebaran yang berdistribusi normal. Uji yang digunakan adalah uji *Kolmogorov Smirnov*. Uji homogenitas varians dilakukan untuk menguji kesamaan varians data kelompok eksperimen. Uji homogenitas menggunakan uji *Levene's Test. Analysis of Variance* (ANOVA) dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data hasil pukulan *forehand* pada saat *pretest* kelompok kelincahan rendah (taktis) diperoleh skor terendah adalah 6,00 dan skor tertinggi adalah 14,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 10,22; Simpangan Baku (SB) = 2,54; Median (Me) = 11,00; dan Modus (Mo) = 11,00. Hasil analisis data hasil pukulan *forehand* pada saat *pretest* kelompok kelincahan rendah (*drill*) diperoleh skor terendah adalah 6,00 dan skor tertinggi adalah 20,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 13,22; Simpangan Baku (SB) = 4,12; Median (Me) = 14,00; dan Modus (Mo) = 10,00. Hasil analisis data hasil pukulan *forehand* pada saat *pretest* kelompok kelincahan tinggi (taktis) diperoleh skor terendah adalah 8,00 dan skor tertinggi adalah 16,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 13,13; Simpangan Baku (SB) = 2,75; Median (Me) = 14,00; dan Modus (Mo) = 14,00. Hasil analisis data hasil pukulan *forehand* pada saat *pretest* kelompok kelincahan tinggi (*drill*) diperoleh skor terendah adalah 10,00 dan skor tertinggi adalah 17,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 12,11; Simpangan Baku (SB) = 2,32; Median (Me) = 11,00; dan Modus (Mo) = 11,00. Hasil analisis data hasil pukulan *forehand* pada saat *posttest* kelompok kelincahan rendah (taktis) diperoleh skor terendah adalah 11,00 dan skor tertinggi adalah 17,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 13,11; Simpangan Baku (SB) = 1,96; Median (Me) = 13,00; dan Modus (Mo) = 11,00. Hasil analisis data hasil pukulan *forehand* pada saat *posttest* kelompok kelincahan rendah (*drill*) diperoleh skor

terendah adalah 16,00 dan skor tertinggi adalah 21,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 18,44; Simpangan Baku (SB) = 1194; Median (Me) = 19,00; dan Modus (Mo) = 20,00. Hasil analisis data hasil pukulan *forehand* pada saat *posttest* kelompok kelincahan tinggi (taktis) diperoleh skor terendah adalah 9,00 dan skor tertinggi adalah 18,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 14,38; Simpangan Baku (SB) = 2,72; Median (Me) = 14,50; dan Modus (Mo) = 14,00. Hasil analisis data hasil pukulan *forehand* pada saat *posttest* kelompok kelincahan tinggi (*drill*) diperoleh skor terendah adalah 17,00 dan skor tertinggi adalah 22,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 19,22; Simpangan Baku (SB) = 1,72; Median (Me) = 19,00; dan Modus (Mo) = 17,00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan normalitas data *pretes* diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat dinyatakan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Artinya sebaran data penelitian ini memenuhi kriteria kurva kenormalan data sebagai syarat analisis statistik parametrik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan normalitas data *posttest* diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat dinyatakan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Artinya sebaran data penelitian ini memenuhi kriteria kurva kenormalan data sebagai syarat analisis statistik parametrik. Hasil uji homogenitas untuk menguji kesamaan varians hasil pengukuran data *forehand* pada saat *pretest* masing-masing kelompok perlakuan diperoleh nilai F hitung sebesar 0,991 dengan nilai signifikansi sebesar 0,410. Oleh data nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat dinyatakan bahwa data *forehand* hasil pengukuran *pretest* pada masing-masing kelompok perlakuan adalah homogen. Artinya terdapat kesamaan varians antara data *pretest* pada empat kelompok perlakuan sehingga data memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik. Hasil uji homogenitas untuk menguji kesamaan varians hasil pengukuran data *forehand* pada saat *posttest* masing-masing kelompok perlakuan diperoleh nilai F hitung sebesar 0,322 dengan nilai signifikansi sebesar 0,810. Oleh data nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat dinyatakan bahwa data *forehand* hasil pengukuran *posttest* pada masing-masing kelompok perlakuan adalah homogen.

Artinya terdapat kesamaan varians antara data *posttest* pada empat kelompok perlakuan sehingga data memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik. Hasil uji anova pada data *forehand* sebelum perlakuan pada kelompok kelincahan rendah (taktis) diperoleh nilai rata-rata sebesar 10,22, kelompok kelincahan rendah (*drill*) diperoleh nilai rata-rata 13,22, kelompok kelincahan tinggi (taktis) diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,13 dan pada kelompok kelincahan tinggi (*drill*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 12,11. Berdasarkan hasil analisis anova diperoleh nilai F hitung sebesar 1,878 dengan nilai signifikansi sebesar 0,154. Oleh karena nilai signifikansi sebesar 0,154 lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan hasil *forehand* pada masing-masing kelompok perlakuan. Hasil ini dapat diartikan bahwa tingkat kemampuan *forehand* mahasiswa pada masing-masing kelompok sebelum diberikan pembelajaran menggunakan metode taktis dan *drill* sama, sehingga layak untuk diberikan perlakuan untuk membuktikan pengaruh metode pembelajaran terhadap hasil *forehand*. Berdasarkan hasil analisis *Two Way Anova* pengujian pengaruh yang signifikan metode pembelajaran terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur diperoleh nilai F hitung sebesar 51,340 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan metode pembelajaran terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur, sehingga hipotesis pertama penelitian ini dapat diterima. Hasil uji *Two Way Anova* pada data *forehand* sesudah perlakuan pada kelompok yang diajar dengan metode taktis diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,71. Hasil pada kelompok yang diajar dengan metode *drill* diperoleh nilai rata-rata sebesar 18,83. Hasil analisis diketahui mahasiswa yang diajar menggunakan metode *drill* mempunyai hasil pukulan *forehand* yang lebih baik. Hal ini dapat diartikan bahwa metode *drill* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* pada mahasiswa, sehingga hipotesis kedua diterima. Berdasarkan hasil analisis *Two Way Anova* pengujian pengaruh yang signifikan kelincahan terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur

diperoleh nilai F hitung sebesar, 2,065 dengan nilai signifikansi sebesar 0,161. Oleh karena nilai signifikansi sebesar 0,161 lebih besar dari 0,05 ($p>0,05$), maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh yang signifikan kelincahan terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur, sehingga hipotesis ketiga penelitian ini ditolak. Berdasarkan hasil analisis anova diperoleh nilai F hitung sebesar 0,117 dengan nilai signifikansi sebesar 0,735. Oleh karena nilai signifikansi sebesar 0,735 lebih besar dari 0,05 ($p>0,05$), maka dapat disimpulkan tidak ada interaksi metode pembelajaran dan kelincahan terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur, sehingga hipotesis keempat penelitian ini ditolak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh metode pembelajaran terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur ($p=0,000$).
2. Metode pembelajaran yang efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* mahasiswa adalah metode *drill*. Hasil pukulan *forehand* kelompok hasil taktis diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,71 dan pada kelompok hasil *dril* diperoleh nilai rata-rata sebesar 18,83.
3. Tidak ada pengaruh kelincahan terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur ($p=0,161$).
4. Tidak ada interaksi metode pembelajaran dan kelincahan terhadap hasil pukulan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa FIP IKIP PGRI Kalimantan Timur ($p=0,735$).

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, menerapkan metode pembelajaran *drill* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran dalam melatih kemampuan dasar.

2. Bagi mahasiswa, meningkatkan kemampuan bermain tenis dengan aktif berlatih dan mengikuti instruksi pelatih.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat mengembangkan penelitian ini, dengan melakukan penelitian pada metode-metode latihan/pembelajaran yang lain sehingga dapat melengkapi hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman dan Agus Mahendra. 2001. *Menuju Perkembangan Menyeluruh*. Jakarta : Dirjen Pendidikan Dasar Menengah. Dirjen Olahraga
- Aip Syaifudin. 2003. *Athletik*. Jakarta: Depdikbud Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Anton Moeliono. M. 2001. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bomemann, *et all*. 2000. *Tennis course techniques and tactics*. Germany: Barrons.
- Brown, J. 2007. *Tennis steps to success*. Illionis: Leisure Press. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Cayer, Luis. 1988. *Mini tennis novice tennis instruction*. Canada: National Coaching Certification System.
- Dave, Miley, Miguel and Crepsio. 1998. *ITF advance manual*. London: ITF.
- David K Miller. 2002. *measurement bay the physical educator*. New York: The Graw Hill Companies.
-

- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian SMA Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Umum.
- Djamarah, S. B., dan Zain, S. 1995. *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Elliott, Bruce. 2001. *Biomechanics and stroke production: implications for the tennis coach*. *Coaches Review: ITF*. 9th Year Issue 24, July 2001
- Filipic, Ales. 2000. *The reliability and validity of motor tests in tennis*. *Coaches Review: March 2000 rev*. Page 15.
- Glass & Hopkins. 1984. *Physical educational and physiology second edition*. New Jersey: Prentice Hall.
- Granitto, Gustavo., Guizar., Nicolas, and Mota, Marcial. 1998. Drill for improving reception and projection of the ball. *ITF Coaches Review, Issue 15 August 1998*.
- Griffin, L.L., Mitchel, S.A., & Oslin, J.L. 1997. *Teaching sport concepts and skill: a tactical games approach*. USA: Human Kinetics.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Husdarta, H. J. S. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung. Alfabeta
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Ismaryati. 2010. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNES.
- KONI. 2003. *Latihan kondisi fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Lloyd, D. 1989. *Successful tennis*. England: Sackville Books.
- M. Nazir. 2005. *Metode penelitian*. Bogor: Ghalia Indah.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Ngatman. 1997. *Panduan praktikum dan diklat test pengukuran pendidikan olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

- _____. 2001. *Action method dalam tenis (majora edisi Desember)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nia. 2009. *Pendekatan pembelajaran taktis*. Tersedia dalam: http://nia_pendekatanpembelajaran-taktis. Diakses Oktober 2011.
- Pangrazi. 2004. *Dynamic Physical Education For Elementary school Children*. Arizona State University. Benjamin Cummings.
- PB PELTI. 1990. *Pedoman penataran pelatihan tenis tingkat dasar*. Jakarta: PB PELTI.
- Poerwadarminta, W. J. S. 2001. *Kamus bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pusaka.
- Ralston, D. 1987. *Tennis workbook*. USA: Prentice Hall International.
- Rex Lardner. 2013. *The complete guide to tennis*. Semarang: Dahara Prize.
- Rusli Lutan. 2002. *Menuju sehat dan bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Rusli Lutan. 2004. *Supervisi Pendidikan Jasmani : Konsep dan Praktek. Departemen Pendidikan Nasional*. Jakarta. Direktorat Jenderal Keolahragaan.
- Sharkey. B. J. 2003. *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyanto. 2000. *Perkembangan pembelajaran motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2008. *Metode penelitian bisnis*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharno, HP. 1993. *Metodologi pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta press.
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukarman. 2001. *Bentuk-Bentuk Tugas Ajar dan Pembelajarannya*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung. Nuansa