

**PENGARUH METODE LATIHAN DRILL DAN KELINCAHAN
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN FOREHAND PARA PETENIS
CLUB TENIS NASIONAL USIA 10–12 SAMARINDA**

Muhamad Rohadi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menemukan pengaruh metode latihan *drill* jarak pukul dan tingkat kelincahan terhadap ketepatan pukulan *forehand* dari para petenis pria Club Tennis Nasional berusia 10–12 di Samarinda. Penelitian eksperimen 2 x 2 faktorial ini mengambil populasi dari 16 pemain pria. Para peserta diambil dengan menggunakan *total sampling*, didapatkan 16 peserta. Variable terikat antara lain *drill* jarak pukul dan kelincahan. Variabel bebasnya adalah ketepatan pukulan *forehand*. Instrument yang digunakan adalah test keahlian tennis lapangan, dengan modifikasi test *forehand groundstroke* dari *Hewit Tennis Test* oleh Mulyo Biyakto. Data penelitian dianalisa dengan ANOVA dua jalur. Hasilnya menunjukkan (1) adapengaruh antara drilling jarak pendek dan jauh terhadap ketepatan pukulan *forehand* dari pemain berusia 10–12 tahun tersebut dengan jumlah 25.689 ($p = 0.000 < 0.05$), (2) terdapat pengaruh antara kecepatan pukulan *forehand* pemain dengan kelincahan tinggi jauh lebih baik dari pada yang berkelincahan rendah, serta (3) ada interaksi yang signifikan antara drilling jarak dekat dan jauh dan tingkat kelincahan terhadap ketepatan pukulan *forehand*. Disarankan bagi para pelatih untuk memilih drilling pukulan jarak jauh untuk meningkatkan akurasi pukulan *forehand* para pemain tennis.

Kata Kunci : Metode Pelatihan Drill, Kelincahan, Ketepatan Pukulan *Forehand*

PENDAHULUAN

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. *Forehand*, yaitu cara memukul bola dengan posisi telapak tangan yang memegang raket menghadap ke depan atau sasaran. 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 latihan bermain tenis lapangan. Penguasaan terhadap teknik dasar pukul *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 (Handono Murti, 2002:22). 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” (Nurul Khasanah, 2008:52).

Adanya permasalahan pada atlet yang sering mengalami *human error* yakni pada hasil pukulan *forehand* yang dilakukan kurang akurat sehingga mempengaruhi hasil pukulan *forehand*. Kelincahan pada hal ini juga sangat penting dimiliki oleh atlet selain pukulan *forehand*. Hasil pukulan yang akurat akan lebih bermakna dan lebih baik jika dalam hal ini diimbangi dengan faktor kelincahan yang dimiliki oleh atlet. Paulus Pesurney (2003:51) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan gerak untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki. Kelincahan yang dimiliki oleh seorang pemain dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Basuki Widyarso (2008:51) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan diantaranya adalah 1) Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak, 2) Kemampuan

berorientasi terhadap problem yang dihadapi/kemampuan berantisipasi, 3) Kemampuan mengatur keseimbangan, 4) Tergantung kelentukan sendi-sendi, dan 5) Kemampuan mengerem gerakan-gerakan motoric. Bentuk latihan kelincahan unsur-unsur kecepatan, fleksibilitas dan perubahan arah harus ada dalam latihan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah 1) kecepatan reaksi; 2) kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi; 3) kemampuan mengatur keseimbangan; 4) tergantung kelentukan sendi; 5) kemampuan menggerakkan motorik jadi kelincahan sebenarnya adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, kelentukan dan koordinasi *neuromuskuler*.

Dari beberapa pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor pukulan *forehand* dan kelincahan yang dimiliki atlet *Club Nasional Tenis* di Kota Samarinda sangat kurang sehingga dalam hal ini peneliti berusaha memberikan solusi kepada pelatih agar menggunakan metode latihan yang sesuai untuk meningkatkan keakuratan pukulan *forehand* dan kelincahan yang harus dimiliki oleh atlet *Club Nasional Tenis* Kota Samarinda.

Berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan peneliti mencari solusi untuk permasalahan yang ada di *Club Nasional Tenis* Kota Samarinda. Solusi yang ditawarkan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu melalui metode latihan salah satunya metode *drill* dengan jarak jauh dan jarak dekat. Dari metode latihan *drill* pelatih dapat memantau dan mengontrol pukulan si atlet agar dapat konsisten dan akurat yang mana dapat tepat sasaran dan sesuai target. Metode *drill* tidak hanya berdampak pada pukulan *forehand* atlet saja, dimana kelincahan dalam hal ini juga mempengaruhi atlet dalam melakukan kecepatan mengubah haluan gerak untuk mengejar bola. Sehingga diharapkan nantinya dari penerapan metode *drill* ini dilapangan oleh pelatih *Club Nasional Tenis* Kota Samarinda atlet tersebut dapat melatih teknik dari pukulan *forehand* itu sendiri dan membiasakan pukulan *forehand* agar bisa konsisten dan lebih akurat (tepat sasaran).

Tujuan penelitian ini adalah: 1) mengetahui pengaruh metode latihan *drill* jarak dekat dan jauh terhadap ketepatan petenis putra usia 10–12 tahun *Club Nasional Tenis* Kota Samarinda tahun 2014, 2) mengetahui pengaruh tingkat kelincahan

terhadap ketepatan pukulan *forehand* para petenis, serta 3) mengetahui interaksi antara latihan drill jarak tersebut dan kelincahan terhadap keakuratan pukulan para petenis.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan *experiment anaisis factorial 2 X 2* (Sujana, 2005:284), dengan dua variable dimanipulasi secara simultan untuk menyelidiki pengaruh masing-masing taraf terhadap variable terikat dengan pengaruh-pengaruh yang disebabkan oleh interaksi antara variable. *Variabel* dalam penelitian ini terdiri dari satu *variabel* bebas yang dimanipulasi, yaitu metode drill jarakdekat (A1) dan metode drill jarak jauh (A2); satu *variabel* bebas yang dikendali atau *variabel atributuf*, yaitu kelincahan tinggi (B1) dan kelincahan rendah (B2), serta satu *variabel* terikat, yaitu pukulan *forehand*.

Tabel 1. Desain *factorial 2 X 2*

Tingkat Kelincahan (B)	Metode Drill (A)	
	Jarak Pukul Dekat (A1)	Jarak Pukul Jauh (A2)
Kelincahan Tinggi (B1)	A1 B1 (4)	A2 B1 (4)
Kelincahan Rendah (B2)	A1 B2 (4)	A2 B2 (4)

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 petenis dengan memiliki satu sifat yang sama yaitu berjenis kelamin laki-laki dan sama-sama pemain tenis usia 10-12 tahun Kota Samarinda. Teknik yang digunakan untuk mengambil sample adalah *total sampling* sehingga seluruh petenis yang ada di dalam populasi diambil sebagai sample. Kemudian dari seluruh anggota dalam sample tersebut

diambil dengan menggunakan *purposive sampling* yang dikelompokkan kedalam empat kelompok latihan seperti yang ada di table sebelumnya dengan masing-masing empat partisipan di dalamnya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari observasi, wawancara, test dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel terikat yaitu tes keterampilan tenis lapangan *forehand groundstrokes* yang dimodifikasi dari *Hewit Tennis Test* oleh Mulyono Biyakto, dengan nilai validitas instrumen sebesar 0.9067.

Data-data hasil tes akhir hasil *forehand* dianalisis dengan statistika Anova dua jalur dan pengujian hipotesis dengan perhitungan uji F pada taraf signifikan 0.05% yang pada tahap sebelumnya dilakukan uji *normalitas* sampel (uji Lilliefors dengan $\alpha = 0.05\%$) dan uji *homogenitas varians* (uji Bartlett dengan $\alpha = 0.05\%$) Sudjana (2005:261).

Untuk memudahkan dalam pengujian hipotesis, maka perlu dirumuskan nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_1) sebagai berikut :

H_1 :Ada perbedaan pengaruh metode latihan *drill* jarak pukul dekat dan jauh terhadap ketepatan pukulan *forehand* para petenis putra.

H_1 : Ada perbedaan pengaruh tingkat kelincahan tinggi dan rendah terhadap ketepatan pukulan *forehand* petenis para petenis putra.

H_1 :Ada interaksi metode latihan *drill* jarak pukul dan kelincahan terhadap ketepatan pukulan *forehand* para petenis putra.

1. Hasil dan Pembahasan

Data hasil latihan metode *drill* jarak pukul dekat bagi sampel dengan kelincahan rendah menunjukkan rentang skor antara 4,0 sampai dengan 8,0 dengan harga rata-rata sebesar 5,75 dan standar deviasi sebesar 1,71. Distribusi skor yang diperoleh sampel pada kondisi ini 100% atau sebanyak 4 sampel memiliki ketepatan pukulan dalam kategori kurang.

Data hasil latihan metode *drill* jarak pukul dekat untuk kelincahan tinggi menunjukkan rentang skor antara 19,0 sampai dengan 22,0 dengan harga rata-rata

sebesar 20.5 dan standar deviasi sebesar 1,29. Distribusi skor yang diperoleh sampel adalah sebagai berikut: sampel yang mendapatkan skor kurang dari 9 atau dalam kategori kurang sebanyak 0 orang (0.0%), sampel yang mendapat skor lebih dari sama dengan 9 dan kurang dari 22 atau dalam kategori cukup sebanyak 3 orang (75,0%) serta sampel dengan skor lebih dari sama dengan 22 atau kategori baik sebanyak 1 orang (25,0%).

Data hasil latihan metode *drill* jarak pukul jauh untuk kelincahan rendah menunjukkan rentang skor antara 12,0 sampai dengan 17,0 dengan harga rata-rata sebesar 15,25 dan standar deviasi sebesar 2,36. Distribusi skor yang diperoleh sampel pada kondisi ini 100% atau sebanyak 4 sampel memiliki ketepatan pukulan dalam kategori cukup.

Data hasil latihan metode *drill* jarak pukul jauh untuk kelincahan tinggi menunjukkan rentang skor antara 19,0 sampai dengan 25,0 dengan harga rata-rata sebesar 21,5 dan standar deviasi sebesar 2,64. Distribusi skor yang diperoleh sampel adalah sebagai berikut: sampel yang mendapatkan skor kurang dari 9 atau dalam kategori kurang sebanyak 0 orang (0.0%), sampel yang mendapat skor lebih dari sama dengan 9 dan kurang dari 22 atau dalam kategori cukup sebanyak 2 orang (50.0%) serta sampel dengan skor lebih dari sama dengan 22 atau kategori baik sebanyak 2 orang (50.0%). Deskripsi data dapat dilihat di table berikut.

Tabel 2. Hasil Data Penelitian

Kelincahan (B)	Metode <i>Drill</i>		Jumlah
	Jarak Pukul Dekat (A ₁)	Jarak Pukul Jauh (A ₂)	
	$\Sigma X_1 = 23,0$	$\Sigma X_2 = 61,0$	
Kelincahan Rendah (B ₁)	$\bar{X}_{2rata} = 5,75$ Min = 4,0 Max = 8,0 SD = 1,71	$\bar{X}_{1rata} = 15,25$ Min = 12,0 Max = 17,0 SD = 2,36	$\bar{X}_{b_1 rata} = 10,5$ $nb_1 = 8$

	$n_2 = 4$	$n_1 = 4$	
Kelincahan Tinggi (B ₂)	$\Sigma X_3 = 82,0$	$\Sigma X_4 = 86,0$	$\Sigma X_{b_2} = 168,0$
	$\bar{X}_{4rata} = 20,5$	$\bar{X}_{3rata} = 21,5$	
	Min = 19,0	Min = 19,0	$\bar{X}_{b_2 rata} = 21,0$
	Max = 22,0	Max = 25,0	
	SD = 1,29	SD = 2,64	$nb_2 = 8$
	$n_4 = 4$	$n_3 = 4$	
Jumlah	$\Sigma X_{k_1} = 105,0$	$\Sigma X_{k_2} = 147,0$	$\Sigma X_t = 257,0$
	$\bar{X}_{k_2rata} = 13,13$	$\bar{X}_{k_1rata} = 18,38$	
	$nk_1 = 8$	$nk_1 = 8$	$\bar{X}_{trata} = 15,75$
			$n_t = 16$

1.1. Uji Normalitas Sampel

Uji normalitas sampel dilakukan dengan menggunakan uji *lilliefors* atau uji *kolmogorov smirnov*. Hasilnya dapat dilihat di table berikut.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sampel pada Taraf Signifikansi $\alpha=0.05$

No	Kelompok Data	N	P	α	Kesimpulan
1.	A ₁ B ₁	4	0.220	0.05	Normal
2.	A ₂ B ₁	4	0.689	0.05	Normal
3.	A ₁ B ₂	4	0.850	0.05	Normal
4.	A ₂ B ₂	4	0.972	0.05	Normal

Berdasarkan table, diketahui bahwa untuk semua kelompok data lebih besar dibandingkan dengan harga alfa atau taraf signifikansi 0,05 atau probabilitas ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari semua kelompok sampel berdistribusi normal.

1.2. Uji Homogenitas Varian Populasi

Homogenitas populasi dilakukan dengan menggunakan uji levene. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 95% ($\alpha = 0.05$).

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Varians Populasi Pada Taraf Signifikasi $\alpha=0,05$

No	Kelompok Data	N	df1	df2	Kesimpulan
1.	A ₁ B ₁	4			
2.	A ₂ B ₁	4	3	12	0,533
3.	A ₁ B ₂	4			
4.	A ₂ B ₂	4			

Berdasarkan table, diketahui bahwa nilai atau tingkat signifikansi atau nilai probabilitas di atas 0,05 (0,533 lebih besar dari 0,05), maka dapat dikatakan bahwa data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians yang sama.

1.3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis digunakan teknik analisis anova dua jalan dengan taraf sinifikansi sebesar 95% ($\alpha = 0,05$).

Tabel 5. Rangkuman Hasil Perhitungan *Anova* Dua Jalan pada Taraf Sinifikansi $\alpha=0,05$ Dependent Variable: ketepatan *forehand*

Source	Type III Sum				
	of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	623.500 ^a	3	207.833	48.427	.000
Intercept	3969.000	1	3969.000	924.816	.000
Kelincahan	441.000	1	441.000	102.757	.000
Metode Latihan	110.250	1	110.250	25.689	.000
Kelincahan * Metode Latihan	72.250	1	72.250	16.835	.001
Error	51.500	12	4.292		
Total	4644.000	16			

Source	Type III Sum				
	of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	623.500 ^a	3	207.833	48.427	.000
Intercept	3969.000	1	3969.000	924.816	.000
Kelincahan	441.000	1	441.000	102.757	.000
Metode Latihan	110.250	1	110.250	25.689	.000
Kelincahan * Metode Latihan	72.250	1	72.250	16.835	.001
Error	51.500	12	4.292		
Total	4644.000	16			
Corrected Total	675.000	15			

a. R Squared = .924 (Adjusted R Squared = .905)

3.3.1 Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill* Jarak Pukul Dekat Dan Jauh terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* Petenis Putra

Hasil perhitungan anova satu faktor seperti pada Tabel 4 di atas, diketahui bahwa F hitung sebesar 25,689 dengan probabilitas 0,000. Oleh karena probabilitas kurang dari 0,05, maka H_0 yang menyatakan bahwa “tidak terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *drill* jarak pukul dekat dan jauh terhadap ketepatan pukulan *forehand* petenis putra” ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa “ada perbedaan pengaruh metode latihan *drill* jarak pukul dekat dan jauh terhadap ketepatan pukulan *forehand* petenis putra” diterima, karena kebenarannya terbukti dalam penelitian ini. Hal ini juga dapat ditunjukkan dengan perbandingan antara mean kelompok yang mendapat latihan metode *drill* dengan jarak pukul jauh yaitu 18,38 lebih baik dari pada mean pada kelompok petenis yang mendapatkan latihan metode *drill* dengan jarak pukul dekat yaitu 13,13.

3.3.2 Perbedaan Pengaruh antara Tingkat Kelincahan Tinggi Dan Rendah terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* Petenis Putra

Hasil perhitungan anova satu faktor pada Tabel 4 di atas, juga menunjukkan perbedaan antara tingkat kelincahan terhadap ketepatan pukulan *forehand*. Berdasarkan Tabel 4 di atas, diketahui bahwa F hitung sebesar 102,757 dengan probabilitas 0,000. Oleh karena probabilitas lebih dari 0,05, maka juga terdapat perbedaan antara pengaruh antara tingkat kelincahan tinggi dan rendah terhadap ketepatan pukulan *forehand* petenis putra.

3.3.3 Interaksi antara Metode Latihan Drill Jarak Pukul Dan Tingkat Kelincahan terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Petenis Putra

Hasil perhitungan anova dua jalan seperti pada Tabel 4 di atas, diketahui bahwa F hitung sebesar 16,835 dengan probabilitas 0,001. Oleh karena probabilitas kurang dari 0,05, maka H_0 yang menyatakan bahwa “tidak terdapat interaksi antara metode latihan *drill* jarak pukul dan tingkat kelincahan terhadap ketepatan pukulan *forehand* petenis putra” ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa “ada interaksi antara metode latihan *drill* jarak pukul dan tingkat kelincahan terhadap ketepatan pukulan *forehand* petenis putra” diterima, karena kebenarannya terbukti dalam penelitian ini.

Uji lanjut untuk mengetahui perbedaan pengaruh antar sel dilakukan dengan uji Tukey.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Tukey Interaksi antara Metode Latihan *Drill* Jarak Pukul Dan Tingkat Kelincahan terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* Petenis Putra

Kelompok yang dibandingkan	Rata-rata Skor	Mean Difference	Sig.	Keterangan
A1B1 >< A2B1	15,250 – 5,750	9,500	0,003	Signifikan
A1B1 >< A1B2	15,250 – 21,500	-6,250	0,042	Signifikan
A2B1 >< A2B2	5,750 – 16,500	-10,750	0,001	Signifikan
A1B2 >< A2B2	21,500 – 16,500	5,000	0,119	Tidak Signifikan

Keterangan:

1. A1B1 = Kelompok yang diberi metode *drill* jarak pukul dekat dengan kelincahan rendah
2. A2B1 = Kelompok yang diberi metode *drill* jarak pukul dekat dengan kelincahan rendah
3. A1B2 = Kelompok yang diberi metode *drill* jarak pukul jauh dengan kelincahan tinggi
4. A2B2 = Kelompok yang diberi metode *drill* jarak pukul jauh dengan kelincahan tinggi

Perbandingan antara kelompok A1B1 dengan A2B1, diketahui *mean difference* 9,500 dengan tingkat signifikansi 0,003 dimana kurang dari 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa kedua kelompok sampel mempunyai perbedaan skor yang signifikan. Kesimpulan: latihan metode *drill* jarak pukul dekat dengan kelincahan rendah pada petenis memberi pengaruh yang sama dengan latihan metode *drill* jarak pukul jauh dengan kelincahan rendah.

Perbandingan antara kelompok A1B1 dengan A1B2, diketahui *mean difference* -6,250 dengan tingkat signifikansi 0,042 dimana kurang dari 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa kedua kelompok sampel mempunyai perbedaan skor yang signifikan. Kesimpulan: latihan metode *drill* jarak pukul dekat dengan kelincahan rendah pada petenis memberi pengaruh yang sama dengan latihan metode *drill* jarak pukul dekat dengan kelincahan tinggi.

Perbandingan antara kelompok A2B1 dengan A2B2, diketahui *mean difference* -10,750 dengan tingkat signifikansi 0,001 dimana lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa kedua kelompok sampel mempunyai perbedaan skor yang signifikan. Kesimpulan: latihan metode *drill* jarak pukul jauh dengan kelincahan rendah pada petenis memberi pengaruh yang sama dengan latihan metode *drill* jarak pukul jauh dengan kelincahan tinggi.

Perbandingan antara kelompok A1B2 dengan A2B2, diketahui *mean difference* 5,000 dengan tingkat signifikansi 0,119 dimana lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa kedua kelompok sampel tidak mempunyai perbedaan skor

yang signifikan. Kesimpulan: latihan metode *drill* jarak pukul dekat dengan kelincahan tinggi pada petenis tidak memberi pengaruh yang sama dengan latihan metode *drill* jarak pukul jauh dengan kelincahan tinggi.

1.4. Pembahasan

Berikut ini adalah pembahasan setiap hipotesis sesuai dengan hasil uji yang dilakukan di bagian sebelumnya.

3.4.1 Pembahasan Hasil Hipotesis Pertama

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan adanya perbedaan pengaruh antara metode latihan *drill* jarak pukul dekat dan jauh terhadap ketepatan pukulan *forehand* petenis putra usia 10-12 tahun *Club Nasional Tennis Kota Samarinda*. Dari perbandingan antara mean kelompok yang mendapat latihan metode *drill* dengan jarak pukul jauh yaitu 18,38 lebih baik dari pada mean pada kelompok petenis yang mendapatkan latihan metode *drill* dengan jarak pukul dekat yaitu 13,13.

- 1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drill* jarak pukul dekat dan metode latihan *drill* jarak pukul jauh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand* petenis putra usia 10-12 tahun *Club Nasional Tennis Kota Samarinda*. Pengaruh metode latihan *drill* jarak pukul jauh lebih baik dari pada metode latihan *drill* jarak pukul dekat.
- 2) Ada perbedaan pengaruh petenis yang memiliki kelincahan tinggi dan kelincahan rendah terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand*. Peningkatan ketepatan pukulan *forehand* pada petenis yang memiliki kelincahan tinggi lebih baik dari pada yang memiliki kelincahan rendah.
- 3) Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan *drill* jarak pukul dan tingkat kelincahan terhadap ketepatan pukulan *forehand* petenis putra usia 10-12 tahun *Club Nasional Tennis Kota Samarinda*. Interaksi adalah bahwa petenis yang memiliki kelincahan tinggi memiliki peningkatan ketepatan pukulan *forehand* yang lebih baik dibandingkan dengan petenis yang memiliki kelincahan rendah, baik dilatih dengan metode latihan *drill* jarak pukul dekat dan metode latihan *drill* jarak pukul jauh.

3.4.2 *Pembahasan Hasil Hipotesis Kedua*

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan adanya perbedaan pengaruh antara tingkat kelincahan tinggi dan rendah terhadap ketepatan pukulan *forehand* petenis putra usia 10-12 tahun *Club Nasional Tenis Kota Samarinda*. Perbandingan antara mean kelompok dengan kelincahan tinggi lebih baik dari pada mean pada kelompok atlet dengan kelincahan rendah. Dalam pelaksanaan *forehand*, ayunan raket berperan penting dalam usaha membangun tenaga terhadap bola yang dipukul. Ayunan raket dalam pelaksanaan *forehand* terdiri dari tiga rangkaian gerakan yang merupakan satu kesatuan, yaitu *back swing*, *forward swing* dan *follow trough*. *Forward swing* yaitu ayunan ke depan yang dimaksudkan untuk memukul bola dan berperan utama dalam membangun tenaga. Besarnya tenaga ini tergantung pada kecepatan raket yang diayunkan ke depan. Semakin cepat raket yang diayunkan akan semakin besar tenaga penubruk bola yang dihasilkan dan bola akan meluncur dengan cepat atau keras. Kenyataan tersebut didukung oleh pendapat seorang pakar ahli yang mengatakan bahwa kekuatan tenis dimulai pada tingkat dasar dan terus naik ke atas keseluruhan tubuh anda (Chu 2001:11).

3.4.3 *Pembahasan Hasil Hipotesis Kedua*

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan adanya interaksi antara metode latihan *drill* jarak pukul dan tingkat kelincahan terhadap ketepatan pukulan *forehand* petenis putra usia 10-12 tahun *Club Nasional Tenis Kota Samarinda*. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan pukulan *forehand* petenis. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah metode latihan dan kelincahan. Jarak pukul berkaitan erat dengan tingkat kelincahan. Anak yang memiliki kelincahan tinggi memiliki kemampuan memukul bola dengan jarak jauh, namun disisi lain masalah akurasi hasil pukulan kurang berhasil secara *optimal* karena kurang memperhatikan aspek teknik gerakan yang benar pada awal-awal latihan. Sebaliknya tingkat kelincahan yang rendah memiliki kemampuan dalam mempelajari teknik gerakan dengan baik dan benar sehingga akurasi hasil pukulan dapat tercapai secara *optimal*.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa 1) Pengaruh metode latihan *drill* jarak pukul jauh lebih baik dari pada metode latihan *drill* jarak pukul dekat. 2) Peningkatan ketepatan pukulan *forehand* pada petenis yang memiliki kelincahan tinggi lebih baik dari pada yang memiliki kelincahan rendah. 3) Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan *drill* jarak pukul dan tingkat kelincahan terhadap ketepatan pukulan *forehand* petenis putra. Interaksi adalah bahwa petenis yang memiliki kelincahan tinggi memiliki peningkatan ketepatan pukulan *forehand* yang lebih baik dibandingkan dengan petenis yang memiliki kelincahan rendah, baik dilatih dengan metode latihan *drill* jarak pukul dekat dan metode latihan *drill* jarak pukul jauh.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, dengan memperhatikan kelebihan dan keefektifan dari latihan latihan *drill*, maka latihan ini dapat digunakan sebagai solusi dan variasi bagi pengajar maupun pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand*. Seorang pelatih atau pembina olahraga juga harus pandai-pandai memilih metode yang tepat dan efektif bagi atletnya serta memperhatikan pula variabel atributifnya.

Hasil penelitian ini secara praktis dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih dan pembina olahraga untuk dapat memberikan pengalaman yang berharga kepada petenis, sehingga secara aktif dapat memanfaatkan latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *forehand* pada khususnya dan prestasi olahraga pada umumnya.

SARAN

Disarankan kepada pelatih dan pembina olahraga lebih memilih metode latihan *drill* jarak pukul jauh dalam upaya meningkatkan hasil ketepatan pukulan *forehand* pada petenis. Metode latihan *drill* jarak pukul jauh memiliki pengaruh yang lebih baik dalam meningkatkan ketepatan pukulan *forehand* petenis putra usia 10-12 tahun *Club Nasional Tennis Kota Samarinda*. Bagi peneliti lain yang hendak mengadakan penelitian sejenis, hendaknya dalam mengambil data atau

dalam melakukan tes dilakukan dengan waktu tes yang lebih luas, agar diperoleh hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Donald, A Chu., 2000. *Tenis Tenaga*. Jakarta, Raja Grafindo Persada.
- Murti, Handono. 2002. *Tenis Sebagai Prestasi dan Profesi*. Jakarta : Tyas Biratno Pallal.
- Nana Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Nurul Khasanah, 2008. *Pedoman penataran pelatihan tenis tingkat dasar*. Jakarta: Tyas Biratno Pallal.
- Paulus Levinus Pasurney. 2003. *Latihan kondisi fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Paulus Levinus Pasurney, dan Didik Jafar Sidik. 2006. *Latihan Daya Tahan*. Jakarta : KONI Pusat
- Widyarso, Basuki. 2008. *Melatih Tenis Remaja*. Jakarta : PT Intan Sejati.