

**PENGARUH MODEL LATIHAN “*KEMP VINCENT RALLY TENNIS*”
TERHADAP TINGKAT KONSISTENSI PUKULAN
GROUNDSTROKES TENIS LAPANGAN
BAGI ANGGOTA UKM TENIS UNY**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Lia Dyah Ambarwati
16601241024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**PENGARUH MODEL LATIHAN “*KEMP VINCENT RALLY TENNIS*”
TERHADAP TINGKAT KONSISTENSI PUKULAN
GROUNDSTROKE TENIS LAPANGAN
BAGI ANGGOTA UKM TENIS UNY**

Oleh:

Lia Dyah Ambarwati
NIM 16601241024

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari model latihan “*Kemp Vincent Rally Tennis*” terhadap tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes* tenis lapangan bagi anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Universitas Negeri Yogyakarta.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, metode penelitian eksperimen semu ini menggunakan metode *one group pre test-post test design*. Populasi dari penelitian ini adalah semua anggota UKM Tenis Lapangan UNY yang aktif mengikuti UKM Tenis dan bisa bermain tenis. Sampel dalam penelitian ini adalah 14 anggota UKM tenis lapangan UNY yang tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes*-nya masih rendah. Instrumen untuk tes yang digunakan adalah tes keterampilan tenis lapangan (*Sport Skill Tennis Test*) yang terdiri dari *test forehand groundstroke* dan *test backhand groundstroke* untuk mengukur tingkat konsistensi dengan melakukan pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand* dengan mengarahkan pada target yang telah ditentukan. Adapun teknik analisis data menggunakan uji *paired-t test*, yaitu dengan maksud untuk membandingkan nilai rerata dari hasil *pre test* dan *post test* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji *paired-t test*, terlebih dahulu uji normalitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan *kemp vincent rally tennis*, rata-rata skor *groundstroke forehand* maupun *groundstroke backhand* mengalami peningkatan, yaitu *groundstroke forehand* sebesar 2,29 dan *groundstroke backhand* sebesar 3,07. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh model latihan “*kemp vincent rally tennis*” terhadap tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes tenis lapangan* bagi anggota UKM Tenis UNY.

Kata Kunci: Konsistensi, *Groundstrokes*, Tenis Lapangan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lia Dyah Ambarwati

NIM : 16601241024


Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Model Latihan *Kemp Vincent Rally Tennis*
Terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan *Groundstrokes*
Tenis Lapangan Bagi Anggota UKM Tennis UNY

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 20 Januari 2020

Yang menyatakan,



Lia Dyah Ambarwati
NIM. 16601241024

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH MODEL LATIHAN “*KEMP VINCENT RALLY TENNIS*”
TERHADAP TINGKAT KONSISTENSI PUKULAN
GROUNDSTROKES TENIS LAPANGAN
BAGI ANGGOTA UKM TENIS UNY**

Disusun oleh:

Lia Dyah Ambarwati
NIM 16601241024

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 20 Januari 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes
NIP.19610731 199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Drs. Ngatman, M.Pd
NIP.19670605 199403 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH MODEL LATIHAN “KEMP VINCENT RALLY TENNIS” TERHADAP TINGKAT KONSISTENSI PUKULAN GROUNDSTROKES TENIS LAPANGAN BAGI ANGGOTA UKM TENIS UNY

Disusun oleh:

Lia Dyah Ambarwati
NIM 16601241024

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 23 Januari 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Ngatman M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		27-1-2020
Drs. R. Sunardianta, M.Kes. Sekretaris		27/1, 2020
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Penguji		27-1-2020

Yogyakarta, 23 Januari 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIM 19650301 199001 1 001



MOTTO

1. Di dunia ini sabar itu ada dua hal, yaitu sabar terhadap apa yang kamu benci dan sabar terhadap apa yang kamu suka. (Ali bin Abi Thalib)
2. Kun Fayakun (Tidak ada yang tidak mungkin jika Allah sudah berkehendak)
3. Sesungguhnya, setelah kesulitan itu ada kemudahan.(QS al-Insyirah: 5-6).
4. La Tahzan (Ketika manusia membencimu tanpa alasan, ingatlah ada Allah yang senantiasa mencintaimu tanpa syarat).
5. Teruslah mencoba, berusaha, berniat dan berdoa. Soal hasilnya apa, pasrahkan kepada Allah. (Penulis)
6. Berhentilah menunggu sesuatu menjadi baik, tapi lakukanlah sesuatu agar kondisi membaik. (Penulis)
7. Jadilah seperti angin, tidak perlu terlihat, namun merubuhkan, tidak harus selalu memunculkan diri walaupun sebenarnya selalu ada. Karena untuk memberi manfaat tidak harus jadi yang paling terlihat.(Penulis)
8. Don't be afraid to fail, be afraid not to try. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada orang-orang terbaik yang telah Allah SWT kirim untuk saya. Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Alm.Ibu tercinta, Chusnul Chotimah yang sudah merawat, mendidik dan membesarkan saya. Meskipun Ibu sudah disurganya, tetapi Ibu akan selalu ada di hati saya sampai kapanpun. Terimakasih Ibu untuk segala pelajaran hidup yang sudah Ibu ajarkan, aku berjanji akan terus berusaha tanpa mengenal lelah dan putus asa, agar aku bisa membuktikan meskipun Ibu tidak bisa menemaniku saat ini, aku akan tetap semangat menjalani hidup, semangat meraih kesuksesan di dunia/diakhirat dan semangat mencari bekal untuk diakhirat kelak, karena aku percaya bahwa kelak aku akan bertemu, berkumpul dan bercerita kembali dengan Ibu di surganya nanti. Semoga aku selalu dikelilingi orang-orang yang tulusnya seperti Ibu.
2. Untuk Bapak tercinta, Lilik Asrori yang selalu memberikan dukungan dalam segala aspek dan kritik yang membangun sehingga bisa menjalankan semua ini dengan baik. Terimakasih Bapak yang selalu memberiku semangat dan selalu menjagajarkanku tentang kesabaran yang sangat berarti dalam kehidupanku. Tanpa Ibu dan Bapak, aku tidak akan bisa seperti ini.
3. Untuk kakakku tercinta, Nurika Dyah Lestariningsih yang selalu menjadi partner, tempat bercerita segala keluh kesah setelah Ibu dan Bapak dan yang menjadi salah satu pendorong semangatku sampai saat ini. Terimakasih sudah menjadi pendengar, penasihat dan pemberi motivasi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* Terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan *Groundstrokes* Tennis Lapangan Bagi Anggota UKM Tennis UNY” dapat disusun dengan lancar, sesuai harapan dan tepat waktu.

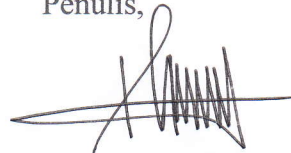
Tugas Akhir Skripsi ini diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, pengarahan, kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Drs. Ngatman M.Pd selaku dosen pembimbing TAS yang sangat banyak memberikan masukan dan kritik yang membangun selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang memberikan bantuan dan pelayanan selama pengerjaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Dr.Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd, selaku Pembina UKM Tennis UNY yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes, selaku Manager Pengelola Lapangan Tennis FIK UNY yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman PJKR A 2016 dan semua sahabatku yang telah memberikan dukungan dan semangat selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini
7. Semua pihak,secara langsung maupun tidak langsung yang memberikan dukungan dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini .

Semoga segala dukungan dari semua pihak tersebut menjadi amalan yang bermanfaat, semoga mendapat balasan dari Allah SWT dan semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 20 Januari 2020

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and vertical strokes, positioned above the printed name.

Lia Dyah Ambarwati
NIM. 16601241024

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Tenis Lapangan	8
2. Hakikat <i>Groundstrokes</i>	14
3. Hakikat Konsistensi	19
4. Prinsip Latihan.....	20
5. Model Latihan <i>Kemp Vincent Rally Tennis</i>	30
6. Karakteristik Anggota UKM Tenis UNY	32
B. Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Bepikir	35
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis dan Desain Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
1. Populasi Penelitian	39
2. Sampel Penelitian	39
D. Definisi Operasional Variable	39
1. <i>Kemp Vincent Rally Tennis</i>	39
2. Konsistensi.....	40
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	40
1. <i>Test Forehand Groundstroke</i>	41
2. <i>Test Backhand Groundstroke</i>	43
F. Teknik Analisis Data	46
1. Uji Normalitas	47

2. Uji Hipotesis	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
1. <i>Forehand</i>	50
2. <i>Backhand</i>	55
B. Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi.....	64
C. Keterbatasan Penelitian	65
D. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Penilaian Tingkat Konsistensi Pukulan Groundstrokes	49
Tabel 2. Deskripsi data pre test forehand.....	50
Tabel 3. Distribusi frekuensi pre test forehand	51
Tabel 4. Deskripsi data post test forehand	52
Tabel 5. Distribusi frekuensi post test forehand.....	52
Tabel 6. Deskripsi dan peningkatan kemampuan <i>forehand</i>	53
Tabel 7. Peningkatan kemampuan forehand	54
Tabel 8. Deskripsi data pre test backhand.....	55
Tabel 9. Distribusi frekuensi pre test backhand.....	55
Tabel 10. Deskripsi data post test backhand	56
Tabel 11. Distribusi frekuensi <i>post test backhand</i>	57
Tabel 12. Deskripsi dan kemampuan peningkatan kemampuan backhand.....	58
Tabel 13. Peningkatan kemampuan backhand	59
Tabel 14. Uji Normalitas.....	60
Tabel 15. Uji Hipotesis	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Daerah permainan tenis berdasarkan tempat jatuhnya bola (Tennis Canadian Coaching Certification System, 1994: 12).....	10
Gambar 2. Arena tes <i>Forehand Groundstroke</i>	42
Gambar 3. Arena tes <i>Forehand Groundstroke</i>	45
Gambar 4. Diagram persentase data <i>pre test</i> kemampuan <i>forehand</i>	51
Gambar 5. Diagram persentase data <i>post test</i> kemampuan <i>forehand</i>	53
Gambar 6. Diagram persentase data <i>pre test</i> kemampuan <i>backhand</i>	56
Gambar 7. Diagram persentase data <i>post test</i> kemampuan <i>backhand</i>	57
Gambar 8. Pelaksanaan <i>Pre test</i>	92
Gambar 9. Pelaksanaan <i>Post test</i>	93
Gambar 10. Foto bersama sampel penelitian	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal Penelitian.....	69
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	70
Lampiran 3. Surat Persetujuan Program Latihan	71
Lampiran 4. Permohonan Izin Penelitian.....	72
Lampiran 5. Surat Peminjaman Tempat.....	73
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian UKM Tennis Lapangan UNY.....	74
Lampiran 7. Program Latihan	75
Lampiran 8. Sesi Latihan	76
Lampiran 9. Biodata.....	81
Lampiran 10. Data <i>Pre test</i>	82
Lampiran 11. Data <i>Post test</i>	83
Lampiran 12. Daftar Hadir.....	84
Lampiran 13. Data Statistik.....	85

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan Tenis lapangan adalah sebuah permainan olahraga yang menggunakan raket dan bola dimainkan di sebuah lapangan yang dibagi menjadi dua oleh sebuah jaring. Tenis lapangan bisa dimainkan dengan permainan tunggal (*single*) dan permainan ganda (*double*). Permainan tunggal adalah pertandingan antara dua pemain, permainan ganda adalah pertandingan antara empat pemain masing-masing dua pemain dalam tiap tim, dan ganda lainnya (Brown, 1999:2).

Menurut Rex Lardner (2003: 5) tujuan utama dalam bermain tenis adalah memukul bola ke dalam petak lawan dengan sedemikian rupa, sehingga lawan tidak dapat menyentuhnya sama sekali. Menurut Sukadiyanto (2002: 29) prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Menurut Rex Lardner (2003: 4) tenis merupakan suatu permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, ketetapan hati (*determination*) dan kecerdikan.

Sedangkan menurut Yudoprasetyo (1981: 10) belajar tenis harus memperhatikan soal-soal berikut, yaitu memusatkan pikiran (konsentrasi), memegang raket, mengayunkan raket, gerak kaki-kaki (*footwork*), menggerakkan badan, dan menggunakan rasa. Permainan tenis tidak hanya menggunakan tangan untuk memukul tetapi harus memperhatikan konsentrasi

dan gerakan anggota badan yang lain untuk mendukung suatu pukulan yang baik.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tenis lapangan adalah permainan olahraga yang memerlukan lapangan tenis, raket, net dan bola. Prinsip bermain tenis lapangan pada dasarnya adalah memukul bola menggunakan raket melewati net dan masuk kedalam garis lapangan lawan, mengarahkan bola ke sisi kosong lapangan lawan supaya tidak dapat dikembalikan oleh lawan dan mendapat poin untuk meraih kemenangan.

Di Indonesia olahraga tenis lapangan kini semakin berkembang, hal ini dibuktikan dengan adanya pertandingan di berbagai tingkatan mulai dari kecamatan, kabupaten, provinsi, nasional, dan internasional. Dari berbagai pertandingan yang diadakan, maka menarik munculnya pemain-pemain tenis lapangan yang berprestasi dari beberapa kelompok umur *junior* dan *senior*.

Dalam permainan tenis, teknik dasar bermain tenis terdiri dari: *service*, *groundstrokes* (*forehand* dan *backhand*), dan *volleys* (*forehand* dan *backhand*). Namun dari ke tiga teknik dasar pukulan tersebut yang paling sering banyak digunakan adalah teknik *groundstrokes*. Menurut Hohm dan Klavora, “di antara ketiga teknik pukulan dasar di atas, kira-kira 87% teknik *groundstrokes* dilakukan selama permainan”. Dengan demikian hakikat *groundstrokes* merupakan teknik dasar yang paling dominan digunakan selama dalam permainan, di samping teknik pukulan servis dan *volley*. Oleh sebab itu teknik *groundstrokes*, servis, dan *volley* sangat tepat diajarkan pertama kali pada petenis.

Hal senada diungkapkan oleh Hume (1986: 7) yang menyatakan bahwa dalam permainan tenis teknik *groundstrokes* banyak memegang peranan dalam mendapatkan angka. *Groundstrokes* merupakan salah satu pukulan dasar di antara teknik pukulan lain untuk mendapatkan angka dari sebuah reli yang dimainkan dan dapat digunakan untuk mengeksploitasi kemampuan lawan. Pukulan ini juga dapat digunakan sebagai senjata untuk menekan lawan dan melemahkan pertahanan lawan.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa betapa pentingnya penguasaan teknik *groundstrokes* dalam permainan tenis. Konsistensi dalam melakukan pukulan *groundstrokes* sangat menentukan terhadap keberhasilan seorang petenis dalam memenangkan suatu pertandingan. Dengan demikian, dalam mengajarkan teknik dasar bermain tenis, *groundstrokes* harus menjadi fokus utama di samping teknik-teknik bermain tenis yang lain.

Dari beberapa teknik dasar tersebut harus dikuasai dengan baik karena dalam permainan akan ada saat bola harus dipukul menggunakan teknik-teknik tersebut. Tetapi dalam permainan tenis lapangan teknik yang lebih banyak digunakan saat permainan adalah teknik *groundstrokes*. *Groundstrokes* adalah pukulan setelah bola memantul di lapangan, *groundstrokes* dapat dipukul dari sisi *forehand* dan *backhand*. *Groundstrokes* sama-sama penting dalam permainan tenis lapangan, karena pukulan *groundstrokes* dapat mempertahankan bola dari lawan dan dapat mematikan bola dari lawan. Ketika bermain tenis lapangan

teknik *groundstrokes* dominan digunakan untuk mempertahankan dan menyerang lawan.

Dari hasil observasi di UKM tenis lapangan UNY diperoleh fakta bahwa tingkat konsistensi teknik *groundstrokes* masih rendah. Beberapa pemain terlihat sulit dalam mengembalikan bola lawan pada saat memukul *groundstrokes* secara konsisten. Mereka sering melakukan kesalahan pada saat berada pukulan dari *baseline* (bola menyangkut net maupun keluar dari lapangan).

Konsistensi merupakan salah satu pondasi awal untuk belajar teknik *groundstroke*. Oleh sebab itu diperoleh model latihan untuk menghasilkan konsistensi *groundstrokes*. Meningkatkan konsistensi pukulan *groundstrokes* salah satu caranya dapat dilakukan dengan menggunakan model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis*. *Kemp Vincent Rally Tennis* adalah *test* yang digunakan untuk mengukur tingkat konsistensi melakukan pukulan reli *groundstrokes* (*forehand* dan *backhand*) selama 3 menit secara berturut-turut tanpa membuat kesalahan yang sesuai dengan situasi bermain tenis yang sebenarnya.

Atas dasar fakta sebagaimana diuraikan dalam latar belakang masalah tersebut. Peneliti tertarik untuk menyusun sebuah penelitian yang fokus utamanya sebagai upaya untuk meningkatkan konsistensi *groundstrokes*. Oleh sebab itu peneliti ingin mengkaji penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* Terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan *Groundstrokes* Tenis Lapangan Bagi Anggota UKM Tenis UNY”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan antara lain :

1. *Groundstrokes* merupakan teknik yang paling dominan digunakan dalam bermain tenis lapangan.
2. Tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes* anggota UKM tenis UNY masih rendah.
3. Belum pernah dilakukan penelitian ini sebelumnya tentang pengaruh model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* terhadap tingkat konsistensi pukulan *groundstroke* bagi anggota UKM tenis UNY.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah supaya ruang lingkup pembahasan menjadi jelas dan terstruktur serta dapat dipahami secara mudah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh *Kemp Vincent Rally Tennis* terhadap tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes* tenis lapangan bagi anggota UKM tenis UNY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut: apakah ada pengaruh yang signifikan *Kemp Vincent Rally Tennis* terhadap tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes* tenis lapangan bagi anggota UKM tenis UNY ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* terhadap tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes* tenis lapangan bagi anggota UKM tenis UNY.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pada ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dari hasil penelitian ini memberikan pemikiran dan memperluas ilmu pengetahuan tentang pengaruh model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* terhadap tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes* tenis lapangan bagi anggota UKM tenis UNY.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas pengetahuan baru bagi penulis dan memahami pengaruh model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* terhadap tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes* bermain tenis lapangan.

b. Bagi Pelatih

Model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* dapat memberikan masukan untuk pelatih tentang meningkatkan kemampuan konsistensi pukulan *groundstrokes*.

c. Bagi Dosen

Sebagai bahan pertimbangan bagi dosen dalam mengembangkan dan meningkatkan variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan konsistensi pukulan dalam bermain tenis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Tennis Lapangan

Ide dasar dari permainan tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah mantul di lapangan dengan menggunakan raket, melewati di atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Cara-cara yang dilakukan dalam memukul bola agar dapat menuju ke lapangan lawan dinamakan dengan istilah teknik-teknik dasar pukulan bermain tenis. Menurut Kovacs (2006: 381) tenis lapangan merupakan olahraga yang tidak bisa diprediksi, karena durasi perolehan poin, jenis pukulan, durasi permainan, cuaca, dan lawan. Tenis tidak seperti olahraga lain yang memiliki batas waktu, di permainan tenis tidak ada batasan waktu dalam bertanding.

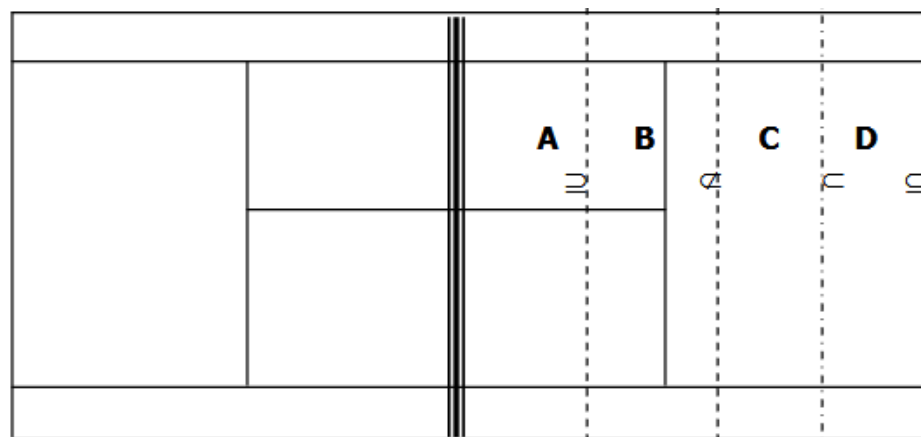
Permainan tenis merupakan latihan yang istimewa, karena latar belakang dan tradisinya. Tenis mengajarkan sopan-santun, sikap mental yang positif, serta penghargaan terhadap aturan-aturan. Karena tenis merupakan suatu cabang olahraga yang sifatnya sangat individu, maka rasa percaya diri mendapat penekanan. Bila anda kalah (paling tidak dalam permainan tunggal), tidak ada yang dapat anda persalahkan selain diri anda sendiri. Kalau anda menang, anda merasakan suatu kepuasan yang besar. Tenis merupakan suatu permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, ketetapan hati (*determination*) dan kecerdikan (Lardner, Rex (2003: 4)).

Tenis lapangan adalah olahraga yang dapat di mainkan antara 2 pemain (*single*) dan 2 pasangan (*double*). Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola, tujuan dari permainan ini adalah mencari *point* dengan memukul bola ke segala arah yang sudah di tentukan dalam peraturannya, sehingga lawan tidak mampu menjangkau bola dan terjadi *point* (Seff, Marison, & Setiakarnawijaya, 2017).

Lapangan untuk permainan tunggal dan ganda berbeda. Untuk tunggal lapangan berukuran panjang 23,77 meter, lebar 10,97 meter dan di tengah dipisahkan oleh sebuah jaring atau net yang di bagian tengahnya tinggi 91,4 cm dan bagian yang dekat dengan tiang tingginya 1,067 meter. Garis batas kedua sisi disebut garis pinggir sedangkan garis batas bagian belakang disebut *baseline*. Sejajar dengan jaring, pada jarak 6,4 meter dari jaring di kedua sisi lapangan terdapat garis yang dinamai *service line*. Garis pada bagian tengah sejajar dengan garis pinggir, terdapat garis yang membagi lapangan sama besar disebut *centre service line*, tiap bagian dinamai *service court*. Garis pendek yang menandai pertengahan disebut *center mark* (B. Yudoprasetio, 1981: 8). Permainan ini dilakukan dengan menggunakan raket sebagai bentuk perpanjangan tangan, bola kecil, lapangan yang luas untuk dijangkau dan dibatasi oleh net dan garis. Olahraga ini termasuk jenis olahraga keterampilan terbuka, karena arah datangnya bola dari lawan dan sulit diperkirakan.

Menurut Tennis Canadian Coaching Certification System(1994: 12) daerah lapangan permainan tenis secara garis besar dibagi menjadi empat

daerah permainan. Pembagian daerah tersebut atas dasar tempat jatuhnya bola pertama kali mantul di lapangan. Adapun keempat daerah tersebut adalah daerah lapangan (1) dekat net (*net court*), (2) tengah (*middle court*), (3) tiga per empat ($\frac{3}{4}$ *court*), dan (4) belakang (*back court*). Di mana setiap daerah tempat jatuhnya bola tersebut memerlukan jenis intensitas pukulan tertentu. Artinya, pemilihan intensitas pukulan yang digunakan oleh petenis akan berbeda-beda atas dasar tempat jatuhnya bola. Berikut ini gambar keempat daerah tempat jatuhnya bola.



Gambar 1. Daerah permainan tenis berdasarkan tempat jatuhnya bola (*Tennis Canadian Coaching Certification System*, 1994: 12)

Keterangan:

- \supseteq A = Daerah depan/net (*net court*)
- $\not\subset$ B = Daerah tengah (*middle court*)
- \subset C = Daerah $\frac{3}{4}$ lapangan ($\frac{3}{4}$ *court*)
- \subseteq D = Daerah belakang (*back court*)

Dalam permainan tenis lapangan ada beberapa prinsip dasar. Adapun prinsip-prinsip dasarnya adalah memandang bola dengan cermat, memperkirakan arah bola dari lawan, mempersiapkan *stroke* sejak dini, gerak kaki yang tepat, keseimbangan yang kokoh, kepekaan terhadap waktu/*timing*, dan konsentrasi. Prinsip tersebut merupakan unsur-unsur pokok untuk memukul dengan *forehand*, *backhand*, *volly*, *smash*, *lob*, dan *dropshot* (Rex Lardner, 2013: 21).

Adapun teknik-teknik dasar pukulan dalam bermain tenis di antaranya adalah *forehand-backhand groundstrokes*, *serve*, *volley*, *smash*, dan jenis pukulan lain untuk pemain tingkat tinggi (Sukadiyanto, 2005). Berdasarkan pengelompokan teknik dasar pukulan dalam tenis tersebut, bila ditinjau dari jenis gerak dasarnya, maka teknik-teknik dasar yang meliputi: (1) teknik *groundstrokes* gerak dasarnya adalah gerakan mengayun (*swing*), (2) voli gerak dasarnya adalah gerakan memblok (*block* atau *punch*), serta (3) servis dan *smash* gerak dasarnya adalah gerakan melempar (*throwing*), sedangkan untuk teknik lob gerak dasarnya adalah gerakan mengangkat (Sukadiyanto, 2005).

Menurut Hohm dan Klavora, “di antara ketiga teknik pukulan dasar di atas, hasil analisis statistik 87% teknik *groundstrokes* dilakukan selama permainan". Dengan demikian hakekat *groundstrokes* merupakan teknik dasar yang paling dominan digunakan selama dalam permainan, di samping teknik pukulan servis dan *volley*. Oleh sebab itu teknik *groundstrokes*, servis, dan *volley* sangat tepat diajarkan pertama kali pada

petenis. Menurut Sukadiyanto (2005: 5) teknik dasar bermain tenis lapangan merupakan berbagai tampilan dari gerak dasar yang menjelaskan bahwa gerak dasar utama merupakan pola gerak yang *inheren* dan membentuk dasar-dasar untuk gerak-gerak terampil kompleks yang khas.

Menurut Kovacs (2009: 78) ada beberapa jenis lapangan yang digunakan dalam pertandingan-pertandingan resmi. Diantaranya adalah jenis lapangan rumput, semen (keras), dan tanah liat. Setiap lapangan akan menimbulkan hasil yang berbeda seperti kecepatan, bantalan dan gesekan. Hal tersebut akan mempengaruhi terjadinya pukulan *rally* dalam setiap pertandingan. Tenis lapangan memiliki 4 pertandingan terbesar di dunia yang disebut dengan *Grand Slam* dan pertandingan tersebut memiliki jenis lapangan yang berbeda. Dalam studi yang dilakukan ditemukan persentase perolehan poin yang didapat pada daerah *baseline*. Persentase nya di Australia Terbuka (lapangan semen) sebanyak 46%, Perancis Terbuka (tanah liat) sebanyak 51%, Amerika Terbuka (lapangan semen) sebanyak 35%, *Wimbledon/Inggris* (lapangan rumput) sebanyak 19%. Menurut Sukadiyanto (2002: 31) penjelasan tentang jenis lapangan tenis adalah sebagai berikut:

1) Lapangan rumput (*Grass court*)

Lapangan ini terbuat beralaskan rumput namun tentu saja yang ditumbuhkan pada tanah yang keras agar memiliki pantulan. Karakteristik lapangan ini adalah yang tercepat dalam hal laju bola di lapangan. Bola cenderung untuk meluncur dan hanya sedikit memiliki

efek pantulan karena friksi minimum yang dihasilkan dari lapangan rumput.

2) Lapangan semen (*Hard court*)

Lapangan ini adalah lapangan tenis yang paling populer. Umumnya lapangan terbuat dari semen atau di beberapa tempat terbuat dari bahan pasiran yang di aspal. Karakteristik lapangan ini termasuk cepat sampai sedang, tergantung dari bahan yang dibuat untuk lapangannya. Untuk lapangan yang terbuat dari semen memiliki karakteristik cepat, tapi untuk yang berbahan pasir atau kerikil yang di aspal umumnya sedang.

3) Lapangan tanah liat (*Clay court*)

Lapangan ini terbuat dari serpihan-serpihan tanah liat atau pasiran dari batu bata yang dihancurkan. Lapangan model ini umumnya memiliki karakteristik lambat. Laju bola yang bergulir di lapangan memiliki putaran yang lambat sehingga memungkinkan bagi pemain untuk dapat memainkan bola lebih lama dengan *rally-rally* yang panjang. Pemain yang memiliki pukulan *topspin* akan menghasilkan pukulan yang lebih melenting daripada biasanya.

4) Lapangan tertutup (*Indoor*)

Di Indonesia lapangan *indoor* atau dalam ruangan yang umumnya adalah lapangan *hard court*, walaupun ada juga lapangan *indoor clay* seperti di lapangan tenis UMS 80, Kuningan, Jakarta. Tetapi kalau di luar negeri, terutama di Amerika dan Eropa, lapangan dilapisi oleh

karpas berbahan sintesis. ITF (*International Tennis Federation*) sendiri mengartikan lapangan karpas itu berbahan dasar dari karet seperti yang digunakan pada lapangan tenis *masters*. Namun di lapangan pada kenyataannya ada pula yang memakai semacam rumput sintesis ataupun kayu tetapi jarang.

2. Hakikat *Groundstrokes*

Roetert, Kovacs, Knudson, *et al* (2009: 41) permainan tenis lapangan telah berubah secara dramatis dalam 30 tahun terakhir. Kemungkinan yang paling jelas terlihat perbedaannya adalah pada teknik *groundstroke* dan strategi. Pemain di era modern lebih banyak memukul *groundstroke* dengan cepat dan sangat agresif.

Tiap pemain tenis seharusnya memahami sedalam-dalamnya apa yang dimaksud dengan *stroke*. Bola tenis yang dipukul dengan *stroke*, memperoleh sifat-sifat yang berbeda dengan bola yang melayang, karena pukulan saja. Dalam the Marriam-Webster Dictionary terdapat keterangan tentang *stroke*, antara lain sebagai berikut. *One of a series of movement against air, water, etc* yang berarti: satu rangkaian gerakan terhadap udara, air dan sebagainya. Dari keterangan tersebut, dapat disimpulkan, bahwa dalam permainan tenis, *stroke* berarti satu rangkaian gerakan terhadap udara. Jadi, pukulan terhadap bola tenis, terdiri dari satu rangkaian gerakan terhadap udara, yang memungkinkan pemukulan bola dengan sempurna.

Ground berarti tanah, dan yang dimaksud dengan *ground stroke* adalah *stroke* (pukulan) terhadap bola yang telah jatuh di atas tanah (lapangan). Yang termasuk jenis *groundstroke* adalah pukulan-pukulan *drive*, pukulan-pukulan *lob*, pukulan pukulan *dropshot* dan pukulan-pukulan *half volley*. Menurut Jim Brown (2001) *groundstrokes* adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. Melakukan pukulan harus dilakukan dengan sebaik mungkin agar pukulan yang dihasilkan akurat.

Groundstrokes adalah pukulan yang dilakukan setelah bola menyentuh lapangan atau sesudah mantul dari lapangan. Selama dalam permainan tenis khususnya dalam permainan tunggal, teknik *groundstrokes* merupakan salah satu teknik pukulan dasar yang paling dominan digunakan dan dapat digunakan sebagai senjata menyerang ataupun bertahan (Maulana, 2016). *Groundstrokes* adalah salah satu pukulan yang paling sering digunakan dalam permainan tenis. Dalam Hariadi (110: 2007) menyatakan bahwa *Groundstrokes* adalah pukulan-pukulan dasar atau utama pada permainan tenis.

Menurut Brabenec dalam Genevois, Reid, Rogowski, *et al* (2015: 194) dalam tenis ada *groundstroke forehand* dan *groundstroke backhand*, meskipun *forehand* dapat dianggap sebagai pukulan paling penting setelah *serve* dalam permainan modern, evolusi *backhand* merupakan salah satu perubahan terbesar dalam tenis selama tiga dekade terakhir karena pada tahun 80 an banyak pemain memilih

menggunakan pukulan *backhand* dengan satu tangan dan sekarang mulai bergeser pada *backhand* dengan dua tangan.

Menurut Bey Magethi (1998: 32): agar pukulan *forehand* maupun *backhand* anda berjalan dengan baik, maka anda harus menunggu sampai bola mencapai puncak pantulan, baru di pukul dengan pukulan yang memadai, pada posisi antara pinggang dan lutut. Tarik raket ke belakang pada saat yang tepat, dan usahakan punya ruang yang cukup untuk mengayunkannya. Pukul bola pada jarak yang memadai dari anda pada arah samping. Ingat, untuk membuat posisi berputar ke samping, sehingga daerah pukulan sejajar dengan posisi kaki yang memimpin (di depan). Hal ini menyebabkan berat tubuh anda dipindahkan ke tenaga pukulan. Anda harus konsentrasi penuh pada penangkapan dan pengamatan bola, jadi harus dapat membaca dan mengerti pola melayangnya bola. Teliti dengan cermat titik kontak antara bola dan raket anda, harus tepat baik ketinggian, keluasan, maupun kedalamannya.

Menurut Yudoprasetyo (1981: 41) faktor-faktor yang mempengaruhi pukulan *groundstrokes* adalah tiga gerakan yang menjadi suatu gerakan yang harmonis, yakni: 1) gerak lengan ke belakang, disebut *backswing*. 2) gerak lengan dari belakang badan ke muka untuk memukul bola, disebut *forward swing*. 3) gerakan lanjutan disebut *follow through*. Tiap gerakan dari tiga gerakan tersebut di atas mempunyai maksud dan tujuan tertentu.

Berikut akan dijelaskan dari ketiga gerakan tersebut dalam mempengaruhi teknik *groundstrokes*.

1. *Backswing*

Back swing mempunyai maksud untuk persiapan guna melakukan *forward swing*. *Back swing* yang tidak diatur dengan seksama akan menghasilkan *forward swing* yang kurang baik, sehingga pemukulan tidak dapat dilaksanakan dengan baik.

2. *Forward swing*

Forward swing dilaksanakan sebagaimana mestinya, disertai dengan gerak kaki (*footwork*) yang tepat, pemindahan berat badan yang tepat dan pemutaran badan yang tepat, akan menghasilkan pukulan keras, tanpa banyak tenaga yang dikeluarkan oleh pemain. Karenanya bola melayang dengan kecepatan tinggi. Dengan *forward swing* memberi *speed* kepada bola. Kecepatan bola terbang, melayang tinggi atau rendah tergantung pada si pemukul.

3. *Follow through*

Follow through mempunyai maksud untuk memberi arah kepada bola, menghasilkan bola panjang atau bola pendek, dan memberi kecepatan bola memantul setelah jatuh dilapangan. Kecepatan yang di maksud, disebut *pace*.

Pukulan *groundstrokes* dikatakan lebih akurat ketika bola yang dipukul sampai pada *baseline* lawan, bola akan lebih sulit diterima oleh lawan. Untuk memenangkan sebuah pertandingan tenis, memang

tidak hanya ditentukan oleh penguasaan dalam teknik *groundstrokes*, namun didukung pula oleh penguasaan yang lain baik teknik pukulan yang lain seperti: *service*, *volley*, dan *smash*, tetapi penguasaan yang baik (*groundstrokes*) dapat memberikan poin yang besar dalam memenangkan pertandingan.

Dapat disimpulkan bahwa *groundstrokes* adalah teknik dasar pukulan yang penting dalam permainan tenis lapangan, karena dalam bermain tenis *groundstrokes* dominan digunakan untuk mendapatkan poin dan bisa dikatakan sebagai kunci pemain dalam memenangkan permainan. *Groundstrokes* adalah pukulan yang dipukul setelah bola memantul dari lapangan. Teknik pukulan *groundstrokes* dapat dilakukan dari *forehand* dan *backhand*. *Forehand* dan *backhand groundstroke* sama-sama mempunyai kelebihan untuk menyerang ke area lawan dan dapat mempertahankan bola dalam serangan lawan. Menurut M. Crespo dan Dave Milley (1998: 105), untuk pegangan tangan kanan, pukulan *stroke* yang dimainkan pada sisi kanan dari tubuh, untuk pegangan tangan kiri, sebaliknya.

a. *Forehand Groundstroke*

Pukulan yang dilakukan pada samping kanan disebut *forehand* (Jones & Angela Buxton, 1987: 19). Dalam permainan tenis, pukulan *forehand groundstroke* merupakan pukulan yang sering digunakan dalam permainan, pukulan *forehand* lebih mudah dipelajari dari pada pukulan *backhand*. Pukulan *forehand groundstroke* dilakukan setelah

bola memantul ke tanah/ lantai kemudian dipukul dari sisi kanan bagi yang tidak kidal, dan dari sisi kiri bagi yang kidal.

b. *Backhand Groundstroke*

Backhand groundstroke sebagai teknik pukulan dasar dalam permainan tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan dari sisi *backhand*. Pukulan ini dilakukan dari sisi sebelah kiri (bagi pemain yang tidak kidal) dengan mengayun raket ke sebelah kiri pemain dan mengayun raket ke sebelah kanan pemain (bagi yang kidal). Menurut Arma Abdoellah (1981: 515) bahwa pukulan *backhand* dilakukan juga dengan tangan kanan tetapi dari sebelah kiri badan.

3. Hakikat Konsistensi

Menurut Crespo (1998: 47) Konsistensi dalam bermain tenis lapangan mempunyai pengertian keadaan dimana seseorang memiliki kemampuan yang ajeg dalam memukul bola masuk ke dalam lapangan secara berturut-turut tanpa kesalahan. Konsistensi merupakan salah satu pondasi awal untuk belajar teknik, supaya teknik yang dihasilkan akan terlihat lebih bagus dan dapat dilakukan secara ajeg atau dalam artian dapat diandalkan.

Menurut Fraayenhoven yang dikutip oleh Crespo (1998: 104) konsistensi adalah pondasi awal untuk dapat bermain tenis, pada olahraga tenis lapangan kunci untuk dapat melakukan pukulan konsistensi adalah *keeping the ball in play*. *Keeping the ball in play*

berarti bahwa pemain harus menjaga bola supaya selalu masuk kedalam lapangan lawan tanpa melakukan kesalahan. Dalam perkembangannya, konsistensi dapat diartikan sebagai kemampuan mahasiswa UKM tenis UNY dalam melakukan segala teknik pukulan dengan baik dan tidak melakukan kesalahan.

Dari definisi di atas maka konsistensi berarti suatu keajegan dalam memukul bola dengan baik dengan menggunakan teknik apapun, ajeg itu berarti kontinyu tidak putus-putus. Faktor konsistensi dalam permainan tenis sangat diperlukan karena ini adalah salah satu faktor penentu *level* pemain dapat dikatakan sudah baik atau belum. Konsistensi juga terkadang menjadi tolak ukuran untuk memberikan model latihan lain atau menambah beban baik dari meningkatkan kecepatan atau memperbanyak putaran *spin* dalam melakukan teknik dalam permainan tenis.

4. Prinsip Latihan

Pengertian prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2002: 14) adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Untuk itu pada saat proses berlatih melatih pada olahraga prestasi prinsip latihan harus selalu diterapkan dan dilaksanakan secara simultan yang disesuaikan dengan keperluannya. Sebagai pelatih harus mengerti tentang prinsip-prinsip latihan, hal ini akan berkaitan dengan penyusunan program latihan. Sebenarnya

banyak sekali prinsip-prinsip dalam latihan, namun karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik masing-masing maka ada pemilihan prinsip yang paling tidak harus dimengerti oleh setiap pelatih. Prinsip latihan harus dimasukkan kedalam suatu program latihan karena apabila tidak memperhatikan prinsip latihan maka hasil yang didapat dari sebuah latihan kurang efektif. Tennis lapangan memiliki prinsip-prinsip latihan antara lain sebagai berikut:

a. Prinsip Individual

Menurut Sukadiyanto (2002: 14) prinsip individual yang dimaksud adalah setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara yang satu dan lainnya. Artinya bahwa setiap olahragawan memiliki potensi, kemampuan, faktor kematangan, lingkungan, latar belakang kehidupan, makan dan istirahat yang berbeda-beda bahkan di tingkat pemain profesional yang akan diperhatikan dalam prinsip ini adalah karakteristik pemain itu sendiri, karena setiap pemain itu memiliki gaya bermain sendiri-sendiri berdasarkan dari kemampuan teknik yang dipelajari pada saat usia dini, atas dasar ini maka perencanaan program akan mengikuti dari perbedaan-perbedaan tersebut. Prinsip ini harus dimengerti oleh pelatih dalam menjalankan program latihan baik dalam cabang olahraga individu maupun tim. Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Program latihan yang efektif hanya cocok untuk

individu yang telah direncanakan. Faktor-faktor yang telah disebutkan haruslah dipelajari dan dimengerti oleh pelatih karena dalam cabang olahraga tenis lapangan yang memiliki karakteristik sebagai olahraga individual maka prinsip ini menjadi salah satu penyebab kemajuan dari performa atlet itu sendiri.

b. Prinsip Adaptasi

Menurut Sukadiyanto (2002: 15) keadaan lingkungan dalam proses berlatih melatih sehingga kemampuan dapat dipengaruhi dan diubah melalui latihan yang menyebabkan timbulnya proses adaptasi bagi organ tubuh. Ini adalah hal kedua yang harus dimengerti oleh seorang pelatih khususnya cabang olahraga tenis lapangan. Pada tingkatan kecepatan seorang olahragawan untuk dapat mengadaptasi di setiap beban latihan pasti akan berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya tergantung dari segi usia biologis olahragawan, usia (lama) latihan, kualitas kebugaran otot, kualitas kebugaran energi dan kualitas (mutu) latihannya. Pengertian atau definisi dari prinsip adaptasi ini harus dimengerti karena pada saat program latihan berjalan prinsip adaptasi ini baru akan kelihatan, kemungkinan yang terjadi adalah ada perubahan dalam pemberian latihan baik dari volume, repetisi, istirahat dan set yang digunakan. Menurut Crespo (1998: 152) dalam hal prinsip adaptasi seorang pelatih harus memulai latihan di bagian fisik atau level fitnes dari seorang pemain. Berikut beberapa hal yang diperhatikan saat

beradaptasi. Pertama adalah meningkatkan sirkulasi, respirasi dan fungsi jantung. Kedua, meningkatkan ketahanan otot dan kekuatan. Ketiga, menguatkan tulang, tendon dan ligament.

c. Prinsip Beban Lebih (overload)

Menurut Suharjana (2007: 21) prinsip beban berlebih yang pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki, karena itu beban latihan harus mencapai ambang rangsang. Yang bertujuan untuk merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh untuk mendorong meningkatnya kemampuan otot. Latihan beban ini lebih bisa diterapkan dengan unsur latihan teknik, taktik, fisik, dan mental, hal tersebut harus masih berada dalam batas-batas kemampuan atlet untuk mengatasinya, karena kalau bebannya terlalu berat maka perkembangan pun tidak akan terlihat dan akan mengakibatkan cedera atau (*overtraining*). Maka dalam proses pemberian beban haruslah mengingat tentang teori super kompensasi yang bermakna bahwa tingkat pemberian menu latihan harus disesuaikan dan tepat pada setiap atlet supaya terjadi super kompensasi setelah berlatih. Karena hal tersebut maka setiap proses latihan harus selalu dipantau dengan cara mencatat dan melakukan tes pada waktu tertentu supaya dapat dijadikan acuan dalam pemberian beban lebih di sesi latihan berikutnya. Menurut Sukadiyanto (2002: 16) cara meningkatkan suatu beban latihan dapat dilakukan dengan: (a)

diperberat, (b) dipercepat, dan (c) diperlama proses pemberian bebannya.

d. Prinsip Beban Bersifat Progresif

Menurut Suharjana (2007: 22) prinsip ini dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Bila telah terjadi adaptasi latihan, maka beban yang berat akan terasa ringan. Prinsip progresif harus memperhatikan frekuensi, intensitas, dan durasi baik pada setiap program latihan harian, mingguan, bulanan maupun tahunan. Prinsip progresif menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, terus menerus, dan tepat yang artinya setiap tujuan memiliki jangka waktu tertentu untuk beban latihan mulai ditingkatkan. Prinsip ini adalah salah satu usaha supaya mendapatkan kemajuan dari performa atlet maka dari itu makna dari progresif yaitu sesuatu latihan yang harus dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan. Ajeg berarti latihan harus dilakukan secara kontinyu, tidak kadang-kadang. Maju berarti latihan yang dilakukan harus semakin meningkat disetiap sesinya. Sedangkan berkelanjutan berarti dalam setiap sesi latihan merupakan lanjutan dari proses latihan-latihan yang sudah dilakukan sebelumnya. Kesimpulan dari teori prinsip beban progresif yaitu berusaha untuk tidak melakukan suatu latihan yang sama di setiap hari latihan, namun harus selalu bertambah supaya cepat berkembang dan maju

si atlet tersebut. Karena apabila melakukan hal yang sama maka peningkatan yang diharapkan hanya akan menjadi angan-angan.

e. Prinsip Spesifikasi

Menurut Sukadiyanto (2002: 16) setiap bentuk rangsang akan direspons secara khusus oleh setiap olahragawan, maka dari itu berlatih harus sesuai dengan spesifikasi cabang olahraga serta mengerti apa saja yang dibutuhkan dalam cabang olahraganya. Prinsip latihan yang lebih khusus yang didasarkan pada kemandirian perkembangan menyeluruh dari kekhususan cabang tersebut dengan melakukan latihan-latihan cabang olahraga serta latihan-latihan pengembangan fisik khusus cabang olahraga tersebut. Hal ini adalah kunci untuk dapat mengoptimalkan suatu kemampuan atlet yang disesuaikan dengan cabang olahraganya masing-masing. Hal-hal yang perlu dipertimbangkan dari prinsip spesifikasi, antara lain mencakup: spesifikasi kebutuhan energi, spesifikasi bentuk atau model latihan, dan spesifikasi pola gerak serta kelompok otot yang terlibat. Contoh pada latihan kelincuhan (*footwork*) pada olahraga tenis lapangan pastinya akan berbeda dengan olahraga bola basket maupun cabang yang lain. Dari uraian diatas maka seorang pelatih harus mengerti betul tentang jenis latihan yang dimasukkan di dalam program latihan, karena apabila jenis latihan itu bertolak belakang dengan suatu program jangka

panjang maupun pendek maka hasilnya kurang optimal, karena salah penempatan jenis latihan.

f. Prinsip Latihan Bervariasi

Menurut Sukadiyanto (2002: 16) proses latihan yang lama dan monoton akan menimbulkan kejenuhan, keengganan dan keresahan. Maka dari itu prinsip latihan variasi bertujuan untuk menghindari hal tersebut yang merupakan kelelahan secara psikologis. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan. Bentuk-bentuk latihannya harus mengacu pada karakteristik cabang olahraga tertentu. Dalam mengani hal semacam ini, Crespo (1998: 151) menyarankan untuk merubah latihan atau memberikan variasi di dalam latihan seperti membuat suatu permainan antar sesama teman latih, memberikan durasi istirahat pada saat setelah latihan, memberikan sesi latihan ringan setelah melakukan yang berat, semua yang dilakukan dalam hal variasi itu ditujukan supaya latihan itu tetap menyenangkan dan selalu menjadi menarik bagi setiap atlet yang melakukannya.

g. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm Up dan Colling Down*)

Menurut Sukadiyanto (2011: 20) latihan inti yang terdiri dari satu tatap muka yaitu 1) pengantar, 2) pemanasan, 3) latihan inti, 4) latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran energi, dan 5) cooling down dan penutup. Prinsip pemanasan adalah 1)

menaikkan suhu badan, 2) aktivitas peregangan aktif dan pasif, 3) aktivitas senam khusus cabang olahraga, dan 4) aktivitas gerak teknik cabang olahraganya. Aktivitas cooling down merupakan penurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak secara mendadak, sedangkan pendinginan untuk membantu kelancaran peredaran darah, menurunkan ketegangan otot, dan memperlancar pengangkutan sisa pembakaran. Hal yang harus selalu diperhatikan oleh atlet dan sebagai pelatih harus selalu memantau kedisiplinan dalam prinsip ini karena ini berkaitan dengan tingkat kesiapan pada saat akan latihan dan tingkat istirahat yang baik setelah melakukan sebuah latihan.

h. Prinsip Jangka Panjang

Menurut Sukadiyanto (2011: 21) proses latihan dalam jangka waktu panjang akan berpengaruh pada beban latihan yang tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan proses yang harus dilakukan secara bertahap serta berkelanjutan. Untuk itu diperlukan waktu dalam mencapai kemampuan dan prestasi optimal. Dengan mempersiapkan melalui proses latihan yang teratur, intensif dan progresif yang membutuhkan waktu antara 4 10 tahun. Jangka waktu panjang dipengaruhi oleh pertumbuhan dan perkembangan anak, peletakkan dasar gerak, serta dasar teknik cabang olahraga, penambahan keterampilan dan pengayaan gerak, serta strategi pembelajaran.

Dari uraian diatas maka sorang pelatih harus berdiskusi dengan atlet dan faktor pendukung seperti orang tua dan sponsor tentang target yang akan dituju baik dalam jangka pendek maupun panjang, semua yang ditargetkan juga harus dipikirkan secara matang dan realistis dengan sumber daya manusia yang dipunyai, yang dimaksudkan disini adalah bakat dan karakter dari atletnya.

i. Prinsip Berkebalikan (Reversibilitas)

Menurut Suharjana (2007: 23) kemampuan otot yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Atlet yang tidak latihan dan beristirahat total tanpa ada aktivitas lain, tingkat kebugarannya akan mengalami penurunan setiap minggunya. Sedangkan pada komponen biomotor kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara perlahan yang diawali dengan proses pengecilan otot. Peningkatan prestasi secara progresif akan diperoleh apabila atlet berlatih secara kontinu. Prinsip ini selayaknya harus ditanamkan kepada para atlet dan pelatih perlu memberi edukasi kepada orang tua juga supaya mengerti tentang hal ini. Kasus yang sering terjadi ialah di tingkat junior karena para atlet kadang terbentur dengan jadwal sekolah maupun kegiatan yang lainnya, jadi latihan yang dilakukan itu tidak teratur, apabila sudah tidak teratur maka tujuan yang akan dicapai terkadang sulit untuk dicapai.

j. Prinsip Tidak Berlebihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 22) pembebanan yang tidak berlebihan artinya pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan anak latih, kemampuan teknik dan tingkat kebugaran, sehingga beban latihan yang diberikan tidak terlalu ringan tidak akan berdampak terhadap peningkatan kemampuan dan keterampilan. Hal ini juga jadi faktor penentu, apabila terlalu dini diberikan latihan yang sering dan berat memang akan menghasilkan juara atau kemenangan, namun itu berlebihan karena usia dini sasaranya bukan untuk juara, dari hasil yang seperti inilah maka ada dampak yang terjadi seperti cepat bosan melakukan latihan akhirnya memilih untuk keluar, lalu ada juga yang cepat cedera bahkan tidak memiliki prestasi disaat dewasa atau terjun ke senior.

k. Prinsip Istirahat

Menurut Crespo (1998: 152) kualitas istirahat harus direncanakan dengan baik dengan tujuan supaya tidak ada terjadinya cedera, ada dua tipe atau model istirahat yaitu yang pertama adalah istirahat aktif, artinya adalah mengisi istirahat dengan melakukan kegiatan olahraga yang lain seperti berenang, bersepeda atau yang lainnya. Yang kedua adalah istirahat pasif, jenis istirahat ini adalah tidak melakukan kegiatan apa-apa dalam proses beristirahat. Jika tingkat kualitas istirahat nya buruk maka akan

mengganggu performa dari atlet itu sendiri. Istirahat disini bukan hanya pada saat tidak melakukan latihan, bahkan pada saat latihan pelatih harus mengerti kapan memberikan istirahat dengan tujuan supaya tidak terjadi *overtraining*. Maka dari itu pelatih perlu mengerti dan menggunakan prinsip ini dalam menyusun suatu program latihan supaya tujuan dapat dicapai dengan baik tanpa mengakibatkan cedera apalagi sakit pada atlet.

5. Model Latihan *Kemp Vincent Rally Tennis*

Menurut Kemp, T. Dan W.M. Vincent (1968 : 39) *The Kemp-Vincent Rally Tennis* dirancang untuk mengklasifikasikan siswa dan menilai pencapaian dalam keterampilan bermain tenis yang diukur dengan kemampuan reli dalam permainan tenis yang disimulasikan. Peralatan terdiri dari lapangan tenis, *stop watch*, empat bola tenis yang bagus per lapangan dan raket tenis untuk masing-masing mahasiswa. Tujuan dari model latihan *Kemp-Vincent Rally Tennis* adalah untuk mengukur tingkat keterampilan melakukan pukulan reli *groundstrokes* (*forehand* dan *backhand*) dalam situasi bermain tenis. Adapun prosedur pelaksanaan adalah sebagai berikut:

Kedua petenis diasumsikan memiliki kemampuan yang sama berdiri saling berhadapan (sebagai *partner*) di seberang net dari garis belakang lapangan tunggal (*baseline*) siap melakukan reli *groundstrokes*. Kedua petenis masing-masing memegang 2 buah bola.

Pada saat aba-aba diberikan, salah seorang pemain memberikan bola ke pemain yang berada di seberang net untuk melakukan pukulan *groundstrokes*. Kedua pemain tersebut kemudian melakukan pukulan reli selama mungkin agar bola yang dipukul jangan sampai menyangkut net atau ke luar lapangan daerah tunggal (*single area*). Apabila pada saat melakukan reli bola menyangkut net atau ke luar lapangan daerah tunggal petenis boleh menggunakan bola lain yang dipegang oleh masing-masing petenis. Dalam melakukan pukulan reli *groundstrokes* (*forehand* dan *backhand*) pemain boleh menggunakan berbagai tipe pukulan (*flat*, *topspin*, maupun *slice*). Jika semua bola yang dipukul menyangkut net atau ke luar lapangan tunggal, maka pemain tersebut harus segera mengambil bola untuk melanjutkan.

Kesalahan pada saat melakukan pukulan reli *groundstrokes* petenis dicatat manakala: bola tidak melewati/menyeberang net pada saat melakukan pukulan reli, petenis tidak dapat menjangkau bola pada saat melakukan pukulan reli, pemain gagal memberikan umpan (*feeding*) pertama kali dari garis belakang (*baseline*) pada saat akan melakukan pukulan reli, petenis gagal mempertahankan bola selama melakukan pukulan reli sehingga bolanya ke luar lapangan tunggal, dan pemain gagal memukul bola setelah bola memantul lebih satu kali. Masing-masing pemain diberikan waktu pemanasan selama 1 menit sebelum pelaksanaan model latihan ini.

6. Karakteristik Anggota UKM Tennis UNY

Olahraga yang teratur dan terprogram tidak saja dapat menciptakan jasmani yang sehat dan kuat. Latar belakang pendirian unit kegiatan mahasiswa yaitu supaya ada tempat atau wadah bagi para mahasiswa yang sudah mahir maupun bagi yang baru belajar ataupun yang sedang ingin mengoptimalkan kemampuannya di bidang tenis lapangan.

UKM tenis lapangan menjadi salah satu wadah dalam bidang olahraga yang dimiliki oleh UNY. UKM tenis lapangan mendapatkan fasilitas dari Universitas Negeri Yogyakarta sejumlah 6 lapangan sebagai tempat untuk berlatih, sekarang ini ada sekitar 20 mahasiswa aktif yang mengikuti kegiatan organisasi di UKM tenis lapangan. Mahasiswa aktif memiliki beragam kemampuan atau termasuk dalam beberapa kategori level permainan, kurang lebih ada sekitar 4 termasuk dalam kategori *level intermediate*, 10 pemain dengan kategori profesional, dan sisanya adalah pemula. UKM tenis lapangan sering mengikuti kejuaraan antar mahasiswa yang biasa diadakan oleh universitas yang ada di Indonesia maupun di luar negeri sebagai pemacu dan semangat untuk berprestasi dalam olahraga tenis lapangan. UKM tenis lapangan berlatih 2 kali dalam seminggu di hari Selasa dan Jumat biasanya para pemain yang masuk dalam kategori profesional menambah hari latihan diluar jadwal UKM. Tahun 2019 ini UKM tenis lapangan diketuai oleh Abiyyu Amajida dan ditunjuk selaku pembina adalah bapak Yudanto M,Pd.

B. Penelitian yang Relevan

1. Skripsi Fathoni Hidayat (2019) penelitian yang berjudul Pengaruh latihan "*precision with tempo*" terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada ukm tenis lapangan UNY.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan "*precision with tempo*" terhadap akurasi teknik pukulan *groundstroke* pada Unit Kegiatan Mahasiswa Tennis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, metode penelitian eksperimen semu ini menggunakan metode *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain UKM Tennis Lapangan UNY. Sampel dalam penelitian ini adalah 12 pemain UKM tenis lapangan UNY yang tingkat akurasi teknik pukulan *groundstroke*-nya masih rendah, bukan pemain inti UNY dan pemain dalam level menengah. Instrumen untuk tes yang digunakan adalah *Hewitt Tennis Test* untuk menilai tingkat akurasi dengan melakukan pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand* dengan menggunakan target yang telah ditentukan. Adapun teknik analisis data menggunakan uji *paired t test*, yaitu dengan maksud untuk membandingkan nilai rerata dari hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji *paired-t test*, terlebih dahulu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan metode latihan *precision with tempo*, rata-rata skor

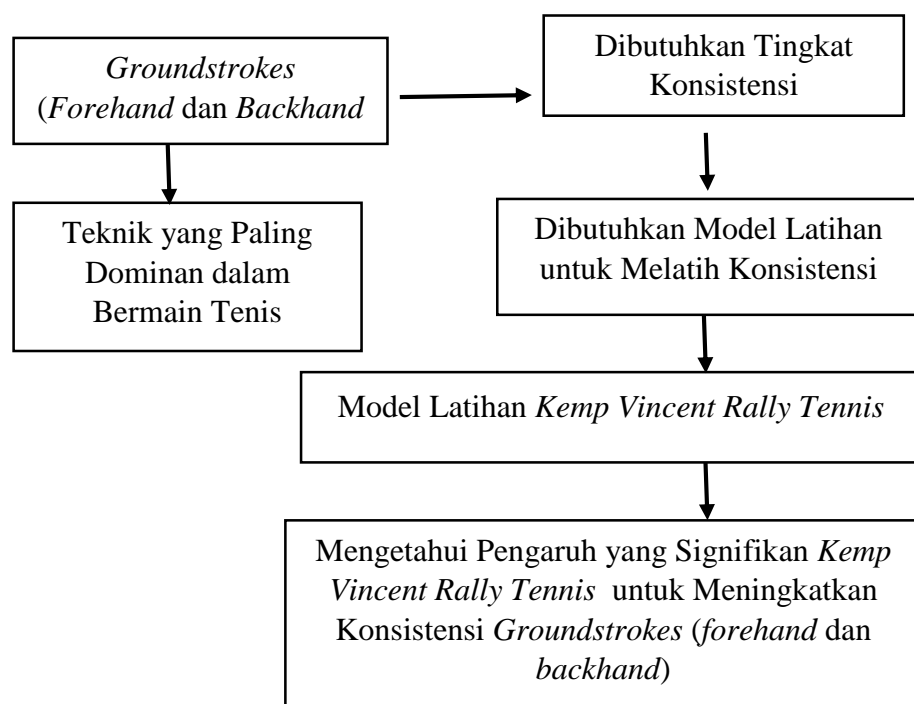
groundstroke forehand maupun *groundstroke backhand* mengalami peningkatan, yaitu *groundstroke forehand* sebesar 2,77 dan *groundstroke backhand* sebesar 3,87. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh model latihan “*precision with tempo*” terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada UKM Tenis Lapangan UNY.

2. Skripsi Revina Clarinda Devi (2016) penelitian yang berjudul “Tingkat keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand groundstroke* tenis lapangan siswa sekolah Bantul tenis camp DIY”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris tingkat keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand groundstroke* tenis lapangan siswa sekolah Bantul Tenis Camp DIY. Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa sekolah Bantul Tenis Camp DIY yang berjumlah 28 siswa yaitu laki-laki sebanyak 15 siswa dan perempuan sebanyak 13 siswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes tenis *Dyer* yang sudah relevan. Dengan validitas instrumen antara 0,85 dan reliabilitas instrumen adalah 0,90. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 1) tingkat keterampilan *forehand groundstroke* siswa sekolah Bantul Tenis Camp DIY secara

rinci dari keseluruhan 28 siswa sekolah Bantul Tennis Camp DIY, sebagai berikut: 3 siswa (10,7 %) berkategori sangat rendah; 4 siswa (14,3%) berada pada kategori rendah; 11 siswa (39,3%) berada pada kategori sedang; 9 siswa (32,1%) berada pada kategori tinggi; dan 1 siswa (3,6%) berada pada kategori sangat tinggi. 2) pada tingkat keterampilan *backhand groundstroke* diketahui dari hasil keseluruhan 28 siswa sekolah Bantul Tennis Camp DIY; 2 siswa (7,1 %) berada pada kategori sangat rendah; 9 siswa (32,1%) berada pada kategori rendah; 7 siswa (25%) berada pada kategori sedang; 8 siswa (28,6%) berada pada kategori tinggi; dan 2 siswa (7,1%) berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *forehand groundstroke* pada kategori “sedang” dan tingkat keterampilan *backhand groundstroke* pada kategori “rendah”.

C. Kerangka Bepikir



Groundstrokes adalah salah satu teknik pukulan yang paling sering digunakan dalam bermain tenis. *Groundstrokes* adalah teknik dasar pukulan setelah bola memantul di lapangan. Dalam permainan tenis lapangan teknik yang dominan digunakan ketika bertanding adalah teknik *groundstrokes*. Setiap pemain tenis lapangan harus dapat menguasai teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand groundstroke*, selain karena dominan digunakan pukulan *groundstrokes* juga sebagai kunci keberhasilan untuk mendapatkan poin dalam permainan.

Dibutuhkan tingkat konsistensi yang baik dalam melakukan teknik pukulan *groundstrokes*. Konsistensi merupakan salah satu pondasi awal untuk belajar teknik *groundstrokes*. Oleh sebab itu diperoleh model latihan untuk menghasilkan konsistensi *groundstrokes*. Meningkatkan konsistensi pukulan *groundstrokes* salah satu caranya dapat dilakukan dengan menggunakan model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis*.

Kemp Vincent Rally Tennis Test adalah *test* yang digunakan untuk mengukur tingkat konsistensi melakukan pukulan reli *groundstrokes* selama 3 menit secara berturut-turut tanpa membuat kesalahan yang sesuai dengan situasi bermain tenis yang sebenarnya.

Model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* diharapkan dapat meningkatkan kualitas konsistensi pukulan *groundstrokes* (*forehand* dan *backhand*) mahasiswa UKM tenis UNY yang menjadi sampel karena dilihat dari inti latihanya yang mengutamakan lamanya melakukan

pukulan *rally* tanpa membuat kesalahan yang sesuai dengan situasi bermain tenis.

D. Hipotesis Penelitian

Ha: Ada pengaruh yang signifikan model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* terhadap tingkat konsistensi pada *groundstrokes* bagi anggota UKM Tenis UNY.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan di dalam penulisan ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Hadi (1985), penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat dari yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Penelitian ini untuk menjawab pertanyaan bagaimana pengaruh yang signifikan model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* terhadap tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes* anggota UKM Tennis Lapangan UNY. Penulisan ini merupakan penelitian eksperimen semu, yang artinya dalam penelitian eksperimen semu ini memiliki kekurangan, yaitu tidak adanya kelompok kontrol. Menurut Ali Maksum (2012: 96), *one group pre test-post test design* menggunakan *pre test* sebelum diberi perlakuan dan sesudah perlakuan *post test*. Dengan menggunakan metode penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan suatu variabel atas kelompok eksperimen dengan mendasarkan pada hasil *pre test* dengan *post test*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Tennis Indoor dan Outdoor FIK Universitas Negeri Yogyakarta, setiap hari Selasa jam 16.00 sampai selesai, Rabu jam 16.00 sampai selesai, Kamis jam 16.00 dan Jumat jam 16.00 sampai selesai. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 17 Desember 2019 s/d 13 Januari 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dari penelitian ini semua anggota UKM tenis lapangan UNY yang aktif mengikuti UKM Tenis dan bisa bermain tenis.

2. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu mahasiswa UNY yang aktif mengikuti UKM tenis lapangan dan bisa bermain tenis.

D. Definisi Operasional Variable

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki definisi variabel terikat pada tujuan konsistensi dan variabel bebas nya adalah model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis*, desain operasional variabel penelitiannya kurang lebih sebagai berikut:

1. *Kemp Vincent Rally Tennis*

Kemp-Vincent Rally Tennis adalah tes untuk mengukur tingkat kemampuan mahasiswa UKM Tenis UNY dalam melakukan pukulan reli *groundstrokes (forehand dan backhand)* selama 3 menit secara berturut-turut tanpa membuat kesalahan (bola menyangkut net maupun keluar dari lapangan) dengan beradu pukulan dari *baseline* pada saat bermain tenis.

2. Konsistensi

Kemampuan mahasiswa UKM Tenis UNY dalam melakukan segala teknik pukulan dengan baik (bola masuk ke dalam lapangan) dan tidak melakukan kesalahan.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan instrumen tes *forehand groundstroke* dan tes *backhand groundstroke*. Tes keterampilan tenis lapangan (*Sport Skill Tennis Test*) yang terdiri dari *test forehand groundstroke* dan *test backhand groundstroke*. Test ini didesain oleh Ngatman pada tahun 1999 dan direvisi lagi pada tahun 2017. Menurut Ngatman, tujuan umum *test* ini adalah untuk mengukur tingkat keterampilan bermain tenis untuk tingkat *intermediate* dan *advance player (tournament player)*. *Test forehand groundstroke* dan *test backhand groundstroke* bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan petenis dalam melakukan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* yang diarahkan pada sasaran tertentu sehingga dapat menyulitkan lawan dalam permainan. Validitas dan reliabilitas dari *test forehand groundstroke* adalah 0,907 dan 0,908, sedangkan validitas dan reliabilitas *backhand groundstroke* adalah 0,895 dan 0,925. Test ini digunakan untuk pemain *intermediate* dan *advance player (tournament player)*. Tes ini dapat digunakan pada kategori mahasiswa, sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas.

Adapun prosedur pelaksanaan tesnya adalah sebagai berikut :

1. *Test Forehand Groundstroke*

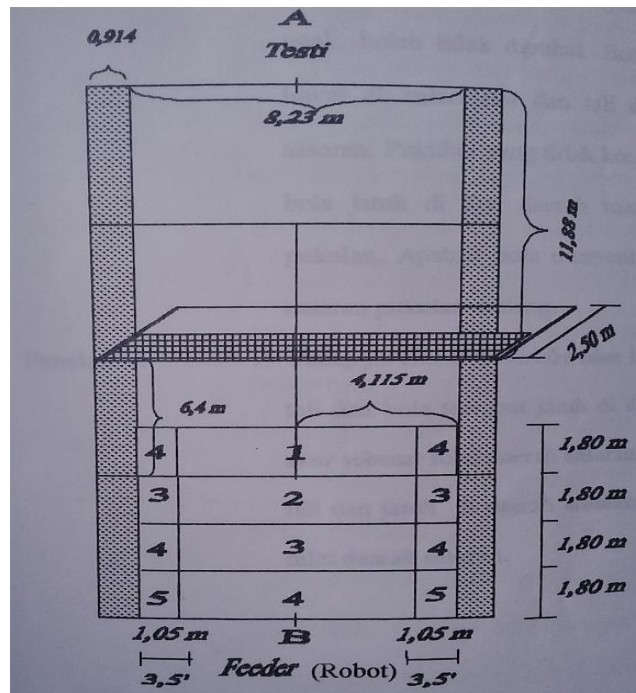
Tujuan : Untuk mengukur tingkat keterampilan petenis dalam melakukan *forehand groundstroke* yang diarahkan pada sasaran tertentu sehingga dapat menyulitkan lawan dalam permainan

Alat : Raket tenis, 30 buah bola tenis, net, tali, duabuahtiang setinggi 2,25 meter, pensil, dan blangko untuk mencatat skor tes.

Testor : Seorang pencatat skor tes, seorang pengawas jatuhnya bola ke sasaran, dan seorang pengumpan bola

Arena Tes : Sebuah lapangan tenis, tepat di atas net direntangkan tali sejajar dengan net dan berjarak 2,50 meter dari lantai. Di dalam lapangan tenis dibuat empat buah garis belakang (baseline), jarak diantara dua buah garis yang berdekatan adalah 1,80 meter. Selain itu dua garisjuga di buat dengan jarak masing-masing 1,05 meter dari garis permainan tunggal sebelah kanan (*right single side line*) dan berjarak 1,05 meter dari garis permainan tunggal sebelah kiri (*left single side line*). Garis-garis tersebut berpotongan memebentuk bidang daerah sasaran yang bernilai 1, 2, 3, 4, dan 5 seperti pada gambar 2.

Arena tes *forehand groundstroke* dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. Arena tes *Forehand Groundstroke*

Pelaksanaan tes : tes dimulai dengan testi berdiri di tengah-tengah *baseline (center mark)* menghadap ke arah daerah sasaran yang berada diseberang net siap untuk melakukan tes. Sebelum tes dimulai testi diberi kesempatan mencoba melakukan *forehand groundstroke* terhadap bola yang diumpankan dari garis belakang seberang net sebanyak 5 kali. Dalam pelaksanaan tes, testi melakukan *forehand groundstroke* sebanyak 6 kali terhadap bola yang diumpankan oleh seorang pengumpan dari garis belakang seberang net dan diusahakan bola yang diumpankan jatuh sedikit dibelakang garis *service*.

Bola yang diumpankan apabila tidak enak, boleh tidak dipukul. Bola yang dipukul diusahakan lewat diantara net dan jatuh didaerah sasaran. Pukulan yang tidak kena, bola menyangkut net atau bola jatuh didaerah sasaran dihitung sebagai satu pukulan. Apabila bola menyentuh net dan jatuh didaerah sasaran pukulan diulang.

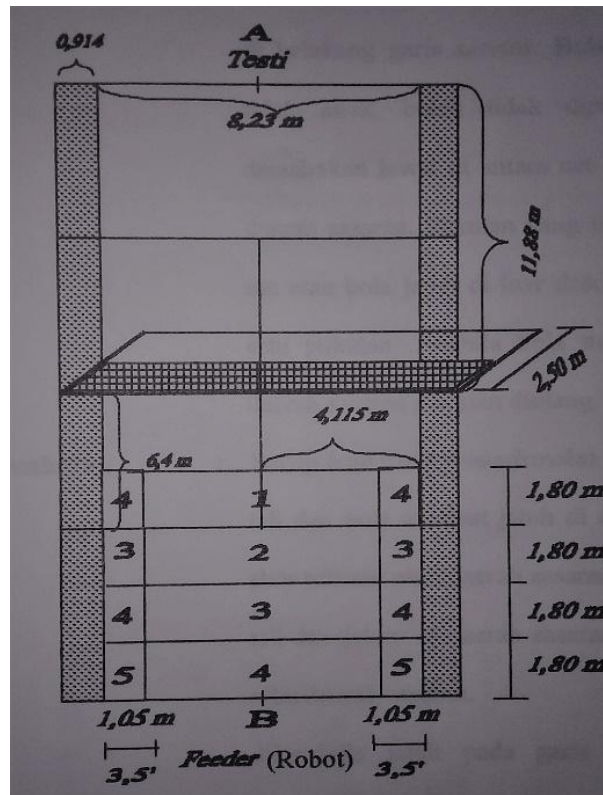
Penskoran : Setiap *forehand groundstroke* bola lewat diantara net dan tali dan bola tersebut jatuh didaerah sasaran, memperoleh skor sebesar nilai daerah sasaran. Apabila bola lewat di atas tali dan jatuh di daerah sasaran, memperoleh skor separuh nilai daerah sasaran. Jika bola jatuh pada garis batas dua daerah sasaran memperoleh skor sebesar nilai daerah sasaran yang besar. Skor akhir tes adalah jumlah skor dari 6 kali *forehand groundstroke*.

2. *Test Backhand Groundstroke*

Tujuan : Untuk mengukur tingkat keterampilan petenis dalam melakukan *backhand groundstroke* yang diarahkan pada sasaran tertentu sehingga dapat menyulitkan lawan dalam permainan tenis.

- Alat : Raket tenis, 30 buah bola tenis, net, tali, dua buah tiang setinggi 2,25 meter, pensil dan blangko untuk mencatat skor tes.
- Testor : Seorang pencatat skor tes, seorang pengawas jatuhnya bola kesisaran, dan seorang pengumpan bola (*feeder*).
- Arena Tes : Sebuah lapangan tenis, tepat di atas net direntangkan tali sejajar dengan net dan berjarak 2,50 meter dari lantai. Didalam lapangan tenis dibuat empat buah garis sejajar dengan garis belakang (*baseline*), jarak diantara dua buah garis yang berdekatan adalah 1,80 meter. Selain itu dua garis yang juga dibuat dengan jarak masing masing 1,05 meter dari garis permainan tunggal sebelah kanan (*right single side line*) dan berjarak 1,05 meter dari garis permainan tunggal sebelah kiri (*left single side line*). Garis-garis tersebut berpotongan membentuk bidang daerah sasaran yang bernilai 1, 2, 3, 4, dan 5 seperti pada gambar 3.

Arena tes *backhand groundstrokes* dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3. Arena tes *Forehand Groundstroke*

Pelaksanaan Tes : Tes dimulai dengan testi berdiri di tengah-tengah *baseline (center mark)* menghadap kearah daerah sasaran yang berada di seberang net siap untuk melakukan tes. Sebelum tes dimulai testi diberi kesempatan mencoba melakukan *backhand groundstroke* terhadap bola yang diumpankan dari garis belakang seberang net sebanyak 5 kali. Dalam pelaksanaan tes, testi melakukan *backhand groundstroke* sebanyak 6 kali terhadap bola yang diumpankan oleh seorang pengumpan (*feeder*) dari garis belakang seberang net dan diusahakan bola

yang diumpankan itu jatuh sedikit dibelakang garis *service*. Bola yang diumpankan apabila tidak enak, boleh tidak dipukul. Bola yang dipukul diusahakan lewat diantara net dan tali dan jatuh di dalam daerah sasaran dihitung sebagai satu pukulan. Apabila bola menyentuh net dan jatuh didaerah sasaran pukulan diulang.

Penskoran Tes :Setiap *backhand groundstroke* bola lewat di antara net dan tali dan bola tersebut jatuh di daerah sasaran, memperoleh skor sebesar nilai daerah sasaran, memperoleh skor sebesar nilai daerah sasaran. Apabila bola lewat di atas tali dan jatuh didaerah sasaran, memperoleh skor separuh nilai daerah sasaran. Jika bola jatuh pada garis batas dua daerah sasaran memperoleh skor sebesar nilai daerah sasaran yang besar. Skor akhir tes adalah jumlah skor dari 6 kali *backhand groundstroke*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t, yaitu membandingkan nilai rerata dari hasil *pre test* dan *post test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji-t, terlebih dahulu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui hasil dari data tersebut berdistribusi normal. Adapun syaratnya, yaitu harus

reliabel dan valid. Pengujian realibilitas dan validasi tes menggunakan statistik deskriptif.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan ketentuan pengambilan kesimpulan sebagai berikut:

Ho : data distribusi normal.

Ha : data tidak berdistribusi normal.

Kriteria pengujian:

- a. Ho diterima / Ha ditolak apabila nilai signifikansi (p value) $> 0,05$
- b. Ho ditolak / Ha diterima apabila nilai signifikansi (p value) $< 0,05$

2. Uji Hipotesis

Setelah kedua persyaratan di atas dipenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis uji-t menggunakan uji *paired t test* dengan ketentuan pengambilan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Ho : tidak ada pengaruh yang signifikan model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* terhadap tingkat konsistensi pada *groundstrokes* bagi anggota UKM Tennis UNY.
- b. Ha : terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* terhadap tingkat konsistensi pada *groundstrokes* bagi anggota UKM Tennis UNY.

Kriterian pengujian:

- a. Ho diterima / Ha ditolak apabila nilai sig $> 0,05$
- b. Ho ditolak / Ha diterima apabila nilai sig $< 0,05$

Rumus pengujian 2 sisi (two tail test) :

$$\begin{array}{l} H_0 : \mu_1 = \mu_2 \\ H_a : \mu_1 \neq \mu_2 \end{array}$$

Tolak H_0 bila $t_{hitung} > t_{tabel}$

H_a diterima: $\mu_1 \neq \mu_2$ atau H_a diterima: $\mu_1 < \mu_2$

3. Untuk menyusun kategori norma standar penilaian *Sport Skill Tennis Test* (tes *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke*) data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan T_{score} . Adapun rumus T_{score} adalah sebagai berikut:

$$T_{score} = 10 Z + 50$$

Diketahui:

10 = Harga setiap satu standard deviasi dari distribusi T – Score

50 = Rerata dari distribusi T – score

$$X = \frac{\text{Rerata}-X}{\text{Standar Deviasi}}$$

Dari data penelitian (*post test* dan *pre test*) *groundstroke forehand* dan *groundstroke backhand* dianalisis dengan menggunakan rumus T_{score} . Selanjutnya dari nilai T_{score} setiap sampel penelitian dicari nilai rata-rata (*mean*) dan simpang baku (*SD*) T_{score} -nya untuk kemudian di konversi ke dalam tabel kategori norma penilaian berikut:

Tabel 1. Kategori Penilaian Tingkat Konsistensi Pukulan
Groundstrokes

Rentangan Norma	Kategori
$X + 1,5 \text{ SD}$ Ke atas	Baik Sekali
$X + 0,5 \text{ SD}$ s/d $X + 1,5 \text{ SD}$	Baik
$X - 0,5 \text{ SD}$ s/d $X + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
$X - 1,5 \text{ SD}$ s/d $X - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
Kurang dari $X - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali

(Anas Sudijono, 2005: 65)

Keterangan:

X : Mean

SD: Standar deviasi

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari model latihan “*Kemp Vincent Rally Tennis*” terhadap tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes* tenis lapangan bagi anggota UKM Tenis Lapangan UNY. Hasil penelitian ini diperoleh dari data pre test dan post test yang telah dilakukan, berikut uraian deskripsi data pre test dan post test penelitian.

1. *Forehand*

a. *Pre test*

Tabel 2. Deskripsi data *pre test forehand*

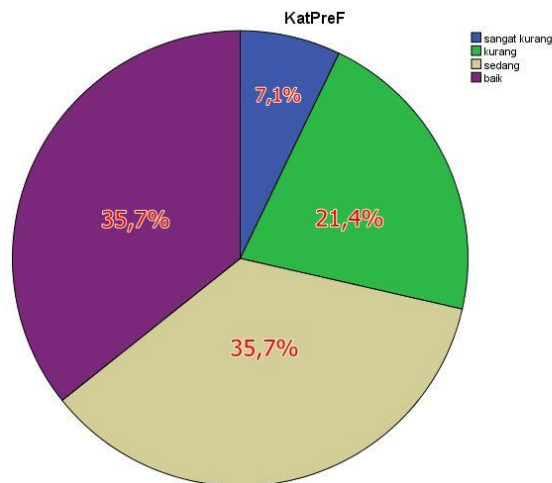
NO	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	10
2.	Maksimum	20
3.	<i>Modus</i>	12
4.	<i>Mean</i>	16.07
5.	Standar Deviasi	3.36

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian data *pre test* tingkat konsistensi pukulan *groundstroke forehand* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum 10, maksimum 20, *modus* 12, *mean* 16,07, standar deviasi 3,36.

Tabel 3. Distribusi frekuensi *pre test forehand*

NO	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Baik	$\geq 21,1$	0	0 %
2.	Baik	$17,7 - < 21,1$	5	35,7%
3.	Sedang	$14,3 - < 17,7$	5	35,7%
4.	Kurang	$11,0 - < 14,3$	3	21,4%
5.	Sangat Kurang	$< 11,0$	1	7,1%

Tabel 3 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi *pre test forehand* 5 orang (35,7% dengan kategori baik, 5 orang (35,7%) dengan kategori sedang, 3 orang (21,4%) dengan kategori kurang, 1 orang (7,1%) dengan kategori sangat kurang, jumlah keseluruhan pemain ada 14 orang, berikut diagram data *pre test forehand* konsistensi pukulan *groundstroke*:



Gambar 4. Diagram persentase data *pre test* kemampuan *forehand*

b. *Post test*

Tabel 4. Deskripsi data *post test forehand*

NO	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	14
2.	Maksimum	23
3.	<i>Modus</i>	17
4.	<i>Mean</i>	18.36
5.	Standar Deviasi	2.43

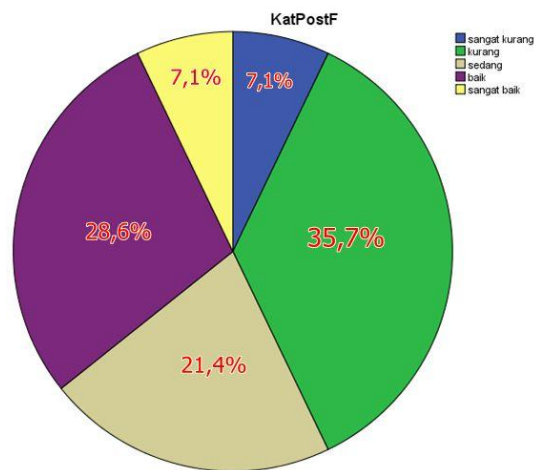
Hasil penelitian data *post test* konsistensi pukulan *groundstroke post test* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum 14, maksimum 23, *modus* 17, *mean* 18,36, standar deviasi 2,43.

Tabel 5. Distribusi frekuensi *post test forehand*

NO	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Baik	$\geq 22,0$	1	7,1%
2.	Baik	$19,5 - < 22,0$	4	28,6%
3.	Sedang	$17,1 - < 19,5$	3	21,4%
4.	Kurang	$14,7 - < 17,1$	5	35,7%
5.	Sangat Kurang	$< 14,7$	1	7,1%

Tabel 5 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi data *post test forehand* 1 orang (7,1%) dengan kategori sangat baik, 4

orang (28,6%) dengan kategori baik, 3 orang (21,4%) dengan kategori sedang, 5 orang (35,7%) dengan kategori kurang, 1 orang (7,1%) dengan kategori sanga kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 14 pemain. Berikut diagram data *post test forehand* konsistensi:



Gambar 5. Diagram persentase *data post test* kemampuan *forehand*

c. Peningkatan/perubahan

Tabel 6. Deskripsi dan peningkatan kemampuan *forehand*

NO	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	-2
2.	Maksimum	6
3.	<i>Modus</i>	1
4.	<i>Mean</i>	2
5.	Standar Deviasi	2,268

Hasil penelitian data peningkatan konsistensi pukulan *groundstroke forehand* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum

-2, maksimum 6, *modus* 1.00, *mean* 2.00, standar deviasi 2.268.

Secara lebih detail data peningkatan *forehand* dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Peningkatan kemampuan *forehand*

NO	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Peningkatan
1.	20	23	3
2.	15	17	2
3.	19	18	-1
4.	17	20	3
5.	20	21	1
6.	12	16	4
7.	17	19	2
8.	19	20	1
9.	10	16	6
10.	19	21	2
11.	12	17	5
12.	17	18	1
13.	16	14	-2
14.	12	17	5
Rata-Rata	16,07	18,36	2,29

2. *Backhand*

a. *Pre test*

Tabel 8. Deskripsi data *pre test backhand*

NO	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	9
2.	Maksimum	16
3.	<i>Modus</i>	12
4.	<i>Mean</i>	12.71
5.	Standar Deviasi	2.12

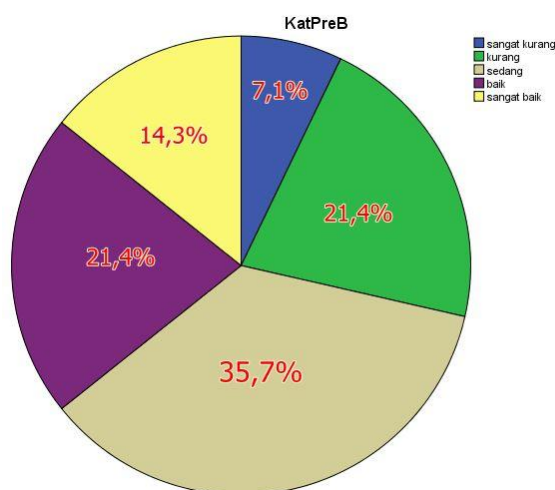
Hasil penelitian data *pre test* konsistensi pukulan *groundstroke backhand* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum 9, maksimum 16, *modus* 12, *mean* 12,71, standar deviasi 2,12.

Tabel 9. Distribusi frekuensi *pre test backhand*

NO	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Baik	$\geq 15,9$	2	14,3%
2.	Baik	$13,7 - < 15,9$	3	21,4%
3.	Sedang	$11,6 - < 13,7$	5	35,7%
4.	Kurang	$9,5 - < 11,6$	3	21,4%
5.	Sangat Kurang	$< 9,5$	1	7,1%

Tabel 9 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi data *pretetst backhand* 2 orang (14,3%) dengan kategori sangat baik, 3

orang (21,4%) dengan kategori baik, 5 orang (35,7%) dengan kategori sedang, 3 orang (21,4%) dengan kategori kurang, 1 orang (7,1%) dengan kategori sangat kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 14 pemain. Berikut diagram data *pre test backhand* konsistensi:



Gambar 6. Diagram persentase data *pre test* kemampuan *backhand*

b. *Post test*

Tabel 10. Deskripsi data *post test backhand*

NO	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	12
2.	Maksimum	19
3.	<i>Modus</i>	18
4.	<i>Mean</i>	15.79
5.	Standar Deviasi	2.48

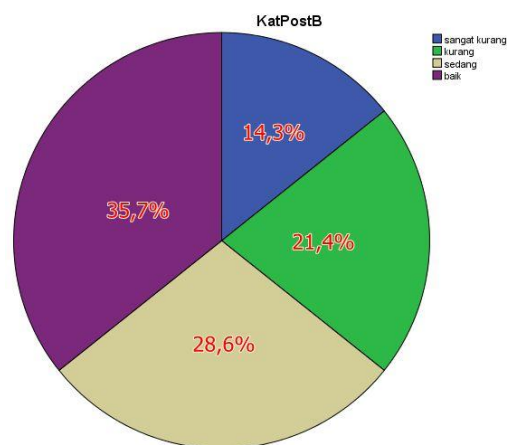
Hasil penelitian data *posttest* konsistensi pukulan *groundstroke backhand* menunjukkan bahwa perolehan nilai

minimum 12, maksimum 19, *modus* 18, *mean* 15,79, standar deviasi 2,48.

Tabel 11. Distribusi frekuensi *post test backhand*

NO	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Baik	$\leq 19,5$	0	0%
2.	Baik	$17,0 - < 19,5$	5	35,7%
3.	Sedang	$14,5 - < 17,0$	4	28,6%
4.	Kurang	$12,0 - < 14,5$	3	21,4%
5.	Sangat Kurang	$< 12,06$	2	14,3%

Tabel 11 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi data *post test forehand* 5 orang (35,7%) dengan kategori baik, 4 orang (28,6%) dengan kategori sedang, 3 orang (21,4%) dengan kategori kurang, 2 orang (14,3%) dengan kategori sangat kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 14 pemain. Berikut diagram *post test backhand* konsistensi:



Gambar 7. Diagram persentase data *post test* kemampuan *backhand*

c. Peningkatan/perubahan

Tabel 12. Deskripsi dan kemampuan peningkatan kemampuan *backhand*

NO	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	-4
2.	Maksimum	9
3.	<i>Modus</i>	1
4.	<i>Mean</i>	3,07
5.	Standar Deviasi	3,66

Hasil penelitian data peningkatan/perubahan konsistensi pukulan *groundstroke backhand* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum -4 maksimum 9, *modus* 1, *mean* 3,07, standar deviasi 3,66. Untuk lebih jelas bisa dilihat pada Tabel 13.

Tabel 13. Peningkatan kemampuan *backhand*

No	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Peningkatan
1.	16	17	1
2.	12	18	6
3.	14	18	4
4.	13	19	6
5.	11	13	2
6.	12	15	3
7.	10	19	9
8.	9	16	7
9.	16	12	-4
10.	11	18	7
11.	12	14	2
12.	14	12	-2
13.	15	16	1
14.	13	14	1
Rata-Rata	12,71	15,79	3,07

1) Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov*. Kaidah yang dijadikan acuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas adalah sebagai berikut.

Tabel 14. Uji Normalitas

Variable		Sig.	Keterangan
Akurasi Groundstroke	Pre test forehand	0,200	Normal
	Post test forehand	0,200	Normal
	Pre test backhand	0,200	Normal
	Post test backhand	0,200	Normal

Berdasarkan hasil di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi data *pre test* dan *post test* lebih besar dari 0,05 yaitu 0,200 dan menunjukkan data berdistribusi normal.

2) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan guna mengetahui penerimaan atau penolakan dari hipotesis yang diajukan. Uji hipotesis menggunakan uji-t (paired sampel t-test) pada taraf signifikan 5%. Hasil dari ujian hipotesis uji-t dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15. Uji Hipotesis

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Groundstroke Forehand</i>	0,002	Signifikan
<i>Groundstroke Backhand</i>	0,008	Signifikan

Berdasarkan hasil uji paired t-test untuk *groundstroke forehand* didapatkan p value (sig) sebesar 0,002 dan *groundstroke backhand* sebesar 0,008.

B. Pembahasan

Metode latihan *Kemp Vincet Rally Tennis* cocok untuk peningkatan konsistensi pukulan *groundstrokes*. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata dari skor *groundstroke forehand* maupun *groundstroke backhand* pada pemain UKM Tennis Lapangan UNY.

Rata-rata skor *pre test forehand* adalah 16,07, kemudian setelah dilakukan perlakuan dengan latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* terjadi peningkatan, yaitu menjadi 18,36. Dapat dikatakan bahwa peningkatan konsistensi pukulan *groundstroke forehand* setelah memperoleh perlakuan melalui model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis*, yaitu sebesar 2,29.

Berkaitan dengan konsistensi pukulan *groundstroke backhand*, yaitu mengalami peningkatan rata-rata sebesar 3,07. Pada saat *pre test backhand*, rata-rata yang diperoleh adalah sebesar 12,71. Kemudian, setelah memperoleh perlakuan dengan latihan *Kemp Vincent Rally Tennis*, rata-rata konsistensi pukulan *groundstroke backhand* menjadi 15,79.

Selain itu, setelah dilakukan analisis data menggunakan SPSS, hasil uji hipotesis menyatakan bahwa data yang diperoleh sebesar 0,002 untuk variabel *groundstroke forehand* dan 0,008 untuk variabel *groundstroke backhand*, angka tersebut dinyatakan signifikan. Oleh karena itu, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan model *Kemp Vincent Rally Tennis Test* berpengaruh untuk meningkatkan konsistensi pukulan *groundstrokes* tenis lapangan pada UKM Tenis Lapangan UNY.

Melalui metode latihan *Kemp Vincent Rally Tennis Test*, maka kualitas teknik dalam bermain tenis lapangan dapat dikuasai dengan baik. Menurut Sukadiyanto (2002: 29) prinsip dasar dalam bermain tenis lapangan adalah memukul bola melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Pada saat memukul bola harus diusahakan agar menyulitkan lawan dalam melakukan pengembalian. Untuk mempersulit lawan dalam memukul bola, ada beberapa teknik dasar dalam bermain tenis lapangan salah satunya teknik *groundstrokes*.

Menurut J. Brown (2001) *groundstrokes* adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. Sementara itu menurut pendapat

Yudoprasetyo (1981:40) *groundstrokes* adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola yang menyentuh tanah (lapangan). Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *groundstrokes* adalah teknik memukul bola yang dilakukan setelah bola jatuh ke tanah atau lapangan permainan sendiri. Untuk pegangan tangan kanan, pukulan *stroke* yang dimainkan pada sisi kanan dari tubuh, untuk pegangan tangan kiri, sebaliknya (M. Crespo dan Dave Milley, 1998: 105).

Olahraga tenis lapangan adalah olahraga yang tidak mengenal usia, jenis kelamin, keterbatasan fisik atau cacat fisik dan latar belakang pemain tenis lapangan. Olahraga ini dapat dilakukan siapa saja, tanpa ada syarat yang membatasi orang untuk melakukan olahraga ini bahkan mampu berprestasi dibidang tenis lapangan. Apabila seorang atlet ingin meningkatkan kualitas permainan tenis, maka diperlukan latihan yang teratur dan terstruktur.

Dalam melakukan latihan, kita juga harus mempunyai tujuan latihan. Tujuan latihan adalah suatu pencapaian yang melalui proses latihan dengan benar dan terstruktur. Penelitian model latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* memiliki tujuan, yaitu untuk mengukur tingkat konsistensi pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data yang sudah Penulis kemukakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan model latihan *Kemp Vincet Rally Tennis* untuk meningkatkan konsistensi pukulan *groundstrokes* tenis lapangan pada anggota UKM tenis UNY. Hal ini bisa dilihat pada bab hasil penelitian dan pembahasan yang menunjukkan bahwa 12 pemain dari 14 pemain mengalami peningkatan konsistensi pukulan *groundstrokes* setelah memperoleh latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* selama 16 kali pertemuan dari tanggal 17 Desember 2019 – 13 Januari 2020 di Lapangan Tenis FIK UNY.

B. Implikasi

1. Hasil penelitian tersebut dapat menjadi tolok ukur mengenai pengaruh latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* terhadap konsistensi pukulan *groundstrokes* pada UKM Tenis Lapangan UNY.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan introspeksi bagi pelatih tenis lapangan bahwa ternyata latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* mempunyai pengaruh terhadap konsistensi pukulan *groundstrokes*. Oleh karena itu, latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* perlu diajarkan dengan tujuan agar anggota UKM Tenis Lapangan

UNY memiliki konsistensi pukulan *groundstrokes* yang bagus dalam bermain tenis lapangan.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Sulitnya mengontrol kegiatan testi di luar jam latihan, hal ini dapat berpengaruh terhadap kualitas kondisi tubuh.
2. Tingkat kedisiplinan testi yang kurang.
3. Pada saat pengambilan data *pre test* dan *post test*, tidak semua testi dalam kondisi badan yang baik.

D. Saran

Adapun saran yang ingin Penulis sampaikan baik yang ditujukan kepada pelatih maupun atlet, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, hendaknya pelatih UKM Tenis Lapangan UNY memberikan program latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* kepada anggota UKM Tenis Lapangan, agar anggota UKM Tenis Lapangan UNY mempunyai konsistensi pukulan *groundstrokes* yang bagus dalam bermain tenis lapangan.
2. Bagi atlet, hendaknya memahami mengenai pentingnya konsistensi pukulan *groundstrokes* pada permainan tenis lapangan dan selalu menerapkan konsistensi pukulan *groundstrokes* pada setiap bermain atau bertanding tenis lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboellah, Arma dkk. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta. PT. Sastra Hudaya.
- Brown, Jim. (1999). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- _____ (2001). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Crespo, Miguel and Miley, Dave. 1998. *ITF Advanced Coaches Manual*. Roehampton, London: ITF, Ltd.
- Hadi, Sutrisno. 1985. *Metodologi Research*, Yogyakarta: Yasbit, Fak. Psikologi UGM.
- Hariadi. (2007). *Teori dan Praktek Tennis Lapangan*. Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
- Hohm, Jindrich; Klavara, Peter. (1987). *Tennis, Technique and Tactics: Play to win The Czech Way*. Toronto, Canada: Sport Book Publishers.
- Kemp, T.L. and W.M. Vincent. "Kemp-Vincent Rally Test of Skill." *Research Quarterly*. 39: 1000-1004, 1968.
- Kovacs, M. S. (2006). *Br J Sports Med*, 40, 381-386
- _____ (2009). Movement for tennis: the importance of lateral training. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4), 77-85.
- Lardner, Rex (1996). *Teknik dasar tenis strategi dan taktik yang akurat*. Semarang: Dahara Prize.
- _____ (2003). *Pedoman Lengkap Bermain Tennis*. Semarang: Dahara Prize.
- Magethi, Bey. 1990. *Tenis Para Bintang*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maulana, V. S. (2016). *Tingkat Keterampilan Groundstroke Forehand Drive Dan Groundstroke Backhand Drive Siswa Sekolah Tennis New Armada Magelang*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Roetert, E. P., Kovacs, M., Knudson, D., et al. (2009). Biomechanics of the tennis groundstroke: implications for strength training. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4), 41-49.

Seff, F., Marison, R. W., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Tingkat Keberhasilan Groundstroke Forehand dan Backhand Pemain Tim Nasional Tennis Lapangan Indonesia pada Pertandingan Davis Cup antara Indonesia Vs Vietnam Maret 2016 di Solo. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 29–43. <https://doi.org/10.21009/JSCE.01103>.

Sudijono, Anas. (2005). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Suharjana. (2007). *Prinsip beban latihan*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Sukadiyanto, S. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.

_____. (2005). *Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tennis Lapangan*. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 1(2). Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/6872/5905>.

Tennis Canada Coaching Certification System. 1994. *Mini Tennis/Novice Tennis Instructor*. Canada: National Coaching Certification Program.

Yudoprasetyo (1981) *Belajar tenis*. Jakarta. Bhratara Karya Aksara.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal Penelitian

17/12-2019
9

Lampiran : 1 Bendel Judul Proposal Penelitian
Hal : Pengajuan Judul Proposal Penelitian

Kepada
Yth. Ketua Jurusan POR
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Lia Dyah Ambarwati
Nomor Mahasiswa : 16601241024
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi, dengan ini saya mengajukan kepada Bapak Ketua Jurusan POR, judul penelitian yang telah direkomendasi oleh Koordinator/Anggota *Research Group* Jurusan POR. Adapun judul penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

Pengaruh Model Latihan "Komp Vincent Rally Tennis" Terhadap
Tingkat Konsistensi Pukulan Groundstroke Tennis Lapangan
Bagi Anggota UKM Tenis Lapangan

Besar harapan saya Bapak menyetujui permohonan ini. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Koordinator/Anggota
Research Group Jurusan POR

Yogyakarta, 12 Desember 2019
Yang Mengajukan

Drs. Ngatman M. P.
NIP. 196706051994031001









[Signature]
NIM. 16601241024

CS Scanned with CamScanner

Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Lia Dyah Ambarwati
 NIM : 16601241024
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Drs. Ngatman, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	2 Desember 2019	Perbaikan latar belakang proposal	
2.	6 Desember 2019	Perbaikan kajian pustaka	
3.	10 Desember 2019	Perbaikan metode penelitian	
4.	13 Desember 2019	Diskusi Instrumen penelitian dan program latihan	
5.	14 Januari 2020	Diskusi bab IV	
6.	16 Januari 2020	Perbaikan bab I-V	
7.	17 Januari 2020	Memperbaiki tata tulis, abstrak dan daftar pustaka	
8.	20 Januari 2020	ACC ujian	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Scanned with
 CamScanner

Lampiran 3. Surat Persetujuan Program Latihan

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Ngatman, M.Pd
NIP : 196706051994031001
Unit Kerja : FIK UNY

Dengan ini menyatakan bahwa program latihan dan sesi latihan yang disusun untuk penelitian, sudah saya baca dan teliti, dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi yang disusun oleh :

Nama : Lia Dyah Ambarwati
NIM : 16601241024

Judul Skripsi : Pengaruh Model Latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* Terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan *Groundstroke* Pada Anggota UKM Tennis UNY

Telah disetujui dan dapat digunakan untuk penelitian agar melatih konsistensi teknik pukulan *groundstroke* pada anggota UKM Tennis UNY.

Demikian surat persetujuan ini dibuat, semoga dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Yogyakarta, 18 Desember 2019

Pembimbing




Drs. Ngatman, M.Pd
NIP 19670605 199403 1 001



Scanned with
CamScanner

Lampiran 4. Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541


Nomor : B/12.31/UN.34.16/PP/2019. 16 Desember 2019
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Pelatih UKM Tennis Lapangan UNY
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan ijin penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:


Nama : Lia Dyah Ambarwati
NIM : 16601241024
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Drs. Ngatman, M.Pd
NIP : 196706051994031001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Desember 2019 s/d Februari 2020
Tempat : UKM Tennis Lapangan UNY, Lapangan Tennis FIK UNY
Judul Skripsi : Pengaruh Model Latihan *Kemp Vincent Rally Tennis* Terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan *Groundstroke* Tennis Lapangan Bagi Anggota UKM Tennis UNY

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang
Akademik dan Kerjasama
Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.
NIP. 19720310 199903 1 002

Tembusan :
1. Kaprodi PJKR
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs

 Scanned with CamScanner

Lampiran 5. Surat Peminjaman Tempat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092 Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1049/UN34.16/RT.01./2019
Perihal : Peminjaman Tempat

23 Desember 2019

Kepada: Sdri Lia Dyah Ambarwati
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Menanggapi surat Saudari, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, mengizinkan Saudari menggunakan tempat di Lapangan Tennis UNY, pada:

bulan : Desember 2019 s/d Februari 2020
keperluan : Izin Penelitian Tugas Akhir Skripsi
tempat : Lapangan Tennis Indoor/ Outdoor UNY

Demikian atas perhatian Saudari kami ucapkan terima kasih.








Wakil Dekan
Bidang Umum dan Keuangan
Dr. Abdul Alim, M.Or
NIP 1982211292006041001


Tembusan :
Manager Lapangan Tennis UNY



Scanned with
CamScanner

Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian UKM Tennis Lapangan UNY

	UNIT KEGIATAN MAHASISWA TENIS LAPANGAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA	
Sekretariat : <i>Lapangan Tennis Outdoor</i> , Karangmalang Yogyakarta Telp 087839933815		
<hr/>		
SURAT KETERANGAN		
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua dan Pembina UKM Tennis Lapangan UNY, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa FIK UNY :</p>		
<p>Nama : Lia Dyah Ambarwati NIM : 16601241024 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)</p>		
<p>Mahasiswa tersebut benar-benar telah melakukan penelitian dan pengambilan data di UKM Tennis Lapangan UNY pada bulan Desember 2019 – Februari 2020, dengan judul Pengaruh Model Latihan <i>Kemp Vincent Rally Tennis</i> Terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan <i>Groundstroke</i> Pada Anggota UKM Tennis UNY.</p>		
<p>Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.</p>		
Yogyakarta, 18 Desember 2019		
<p>Mengetahui, Pembina UKM Tennis Lapangan</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> Dr. Yudanto, M.Pd NIP. 19810702 20050 1001</div>	<p>Ketua UKM Tennis Lapangan</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> Abiyyu Amajida NIM 17603141018</div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"></div>	

 Scanned with CamScanner

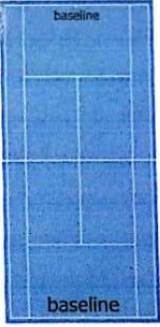
Lampiran 7. **Program Latihan**

No	Sesi Latihan	Materi Latihan	Dosis
1.	1,2,3,4	Kemp Vincent Rally Tennis	Frekuensi : 4-5/ minggu T.recovery : 10 menit T.interval : 10 menit
2.	5,6,7,8	Kemp Vincent Rally Tennis	Frekuensi : 4-5/ minggu T.recovery : 10 menit T.interval : 10 menit
3.	9,10,11,12	Kemp Vincent Rally Tennis	Frekuensi : 4-5/ minggu T.recovery : 10 menit T.interval : 10 menit
4.	13,14,15,16	Kemp Vincent Rally Tennis	Frekuensi : 4-5/ minggu T.recovery : 10 menit T.interval : 10 menit

Lampiran 8. Sesi Latihan

LAMPIRAN SESI LATIHAN

Sesi Latihan : 1,2,3
 Tujuan Latihan : Untuk meningkatkan konsistensi pukulan groundstroke
 Durasi Latihan : 120 menit
 Jumlah Atlet :
 Peralatan : Raket, bola, dan cone

NO	DOSIS	MATERI LATIHAN	FORMASI	KETERANGAN
1	10 menit	Pelaksanaan 1. Atlet dibariskan dan berdoa 2. Atlet di briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan	Menyesuaikan	Pastikan semua pemain mengerti tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	30 menit	Pemanasan 1. Individual atlet 2. Pemanasan spesifik	Menyesuaikan	Pastikan pemain sudah siap untuk mengikuti latihan selanjutnya
3.	60 menit	Latihan Inti - Kemp Vincent Rally Tennis a. Melakukan Rally Groundstroke secara konsisten tanpa melakukan kesalahan b. Jatuh bola usahakan di garis baseline c. Melakukan rally selama mungkin dan seminim mungkin melakukan kesalahan d. Memberi 2 bola kepada setiap sampel dan dihitung (stopwatch) berapa lama sampel tersebut melakukan rally		Waktu 3 menit untuk melakukan pukulan rally groundstroke dengan konsisten di garis baseline
4.	20 menit	Penutup 1. Pendinginan Individual 2. Berdoa sebelum pulang	Menyesuaikan	Pastikan pendinginan yang cukup untuk semua pemain, dan jangan lupa berdoa sebelum pulang

LAMPIRAN SESI LATIHAN


Sesi Latihan : 4,5,6

Tujuan Latihan : Untuk meningkatkan konsistensi pukulan groundstroke

Durasi Latihan : 120 menit

Jumlah Atlet :

Peralatan : Raket, bola, dan cone

NO	DOSIS	MATERI LATIHAN	FORMASI	KETERANGAN
1	10 menit	Pelaksanaan 1. Atlet dibariskan dan berdoa 2. Atlet di breafing tentang materi latihan yang akan dilakukan	Menyesuaikan	Pastikan semua pemain mengerti tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	30 menit	Pemanasan 1. Individual atlet 2. Pemanasan spesifik	Menyesuaikan	Pastikan pemain sudah siap untuk mengikuti latihan selanjutnya
3.	60 menit	Latihan Inti - Kemp Vincent Rally Tennis a. Melakukan Rally Groundstroke secara konsisten tanpa melakukan kesalahan b. Jatuh bola usahakan di garis baseline c. Melakukan rally selama mungkin dan seminim mungkin melakukan kesalahan d. Memberi 2 bola kepada setiap sampel dan dihitung (stopwatch) berapa lama sampel tersebut melakukan rally		Waktu 3 menit untuk melakukan pukulan rally groundstroke dengan konsisten di garis baseline
4.	20 menit	Penutup 1. Pendinginan Individual 2. Berdoa sebelum pulang	Menyesuaikan	Pastikan pendinginan yang cukup untuk semua pemain, dan jangan lupa berdoa sebelum pulang



Scanned with
CamScanner

LAMPIRAN SESI LATIHAN

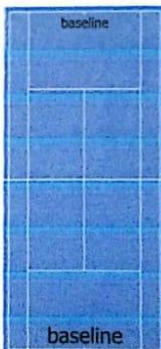
Sesi Latihan : 7,8,9

Tujuan Latihan : Untuk meningkatkan konsistensi pukulan groundstroke

Durasi Latihan : 120 menit

Jumlah Atlet :

Peralatan : Raket, bola, dan cone

NO	DOSIS	MATERI LATIHAN	FORMASI	KETERANGAN
1	10 menit	Pelaksanaan 1. Atlet dibariskan dan berdoa 2. Atlet di breafing tentang materi latihan yang akan dilakukan	Menyesuaikan	Pastikan semua pemain mengerti tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	30 menit	Pemanasan 1. Individual atlet 2. Pemanasan spesifik	Menyesuaikan	Pastikan pemain sudah siap untuk mengikuti latihan selanjutnya
3.	60 menit	Latihan Inti - Kemp Vincent Rally Tennis a. Melakukan Rally Groundstroke secara konsisten tanpa melakukan kesalahan b. Jatuh bola usahakan di garis baseline c. Melakukan rally selama mungkin dan seminim mungkin melakukan kesalahan d. Memberi 2 bola kepada setiap sampel dan dihitug (stopwatch) berapa lama sampel tersebut melakukan rally		Waktu 3 menit untuk melakukan pukulan rally groundstroke dengan konsisten di garis baseline
4.	20 menit	Penutup 1. Pendinginan Individual 2. Berdoa sebelum pulang	Menyesuaikan	Pastikan pendinginan yang cukup untuk semua pemain, dan jangan lupa berdoa sebelum pulang

LAMPIRAN SESI LATIHAN

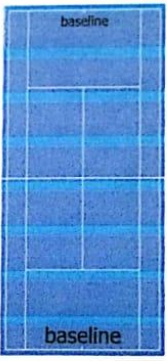
Sesi Latihan : 10,11,12

Tujuan Latihan : Untuk meningkatkan konsistensi pukulan groundstroke

Durasi Latihan : 120 menit

Jumlah Atlet :

Peralatan : Raket, bola, dan cone


NO	DOSIS	MATERI LATIHAN	FORMASI	KETERANGAN
1	10 menit	Pelaksanaan 1. Atlet dibariskan dan berdoa 2. Atlet di briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan	Menyesuaikan	Pastikan semua pemain mengerti tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	30 menit	Pemanasan 1. Individual atlet 2. Pemanasan spesifik	Menyesuaikan	Pastikan pemain sudah siap untuk mengikuti latihan selanjutnya
3.	60 menit	Latihan Inti - Kemp Vincent Rally Tennis a. Melakukan Rally Groundstroke secara konsisten tanpa melakukan kesalahan b. Jatuh bola usahakan di garis baseline c. Melakukan rally selama mungkin dan seminim mungkin melakukan kesalahan d. Memberi 2 bola kepada setiap sampel dan dihitung (stopwatch) berapa lama sampel tersebut melakukan rally		Waktu 3 menit untuk melakukan pukulan rally groundstroke dengan konsisten di garis baseline
4.	20 menit	Penutup 1. Pendinginan Individual 2. Berdoa sebelum pulang	Menyesuaikan	Pastikan pendinginan yang cukup untuk semua pemain, dan jangan lupa berdoa sebelum pulang



Scanned with
CamScanner

LAMPIRAN SESI LATIHAN

Sesi Latihan : 13,14,15,16
 Tujuan Latihan : Untuk meningkatkan konsistensi pukulan groundstroke
 Durasi Latihan : 120 menit
 Jumlah Atlet :
 Peralatan : Raket, bola, dan cone

NO	DOSIS	MATERI LATIHAN	FORMASI	KETERANGAN
1	10 menit	Pelaksanaan 1. Atlet dibariskan dan berdoa 2. Atlet di briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan	Menyesuaikan	Pastikan semua pemain mengerti tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	30 menit	Pemanasan 1. Individual atlet 2. Pemanasan spesifik	Menyesuaikan	Pastikan pemain sudah siap untuk mengikuti latihan selanjutnya
3.	60 menit	Latihan Inti - Kemp Vincent Rally Tennis a. Melakukan Rally Groundstroke secara konsisten tanpa melakukan kesalahan b. Jatuh bola usahakan di garis baseline c. Melakukan rally selama mungkin dan seminim mungkin melakukan kesalahan d. Memberi 2 bola kepada setiap sampel dan dihitung (stopwatch) berapa lama sampel tersebut melakukan rally		Waktu 3 menit untuk melakukan pukulan rally groundstroke dengan konsisten di garis baseline
4.	20 menit	Penutup 1. Pendinginan Individual 2. Berdoa sebelum pulang	Menyesuaikan	Pastikan pendinginan yang cukup untuk semua pemain, dan jangan lupa berdoa sebelum pulang

Lampiran 9. **Biodata**

No	Nama	Tempat, tanggal lahir
1.	DRK	Wonosobo, 31 Mei 1995
2.	MFAW	Yogyakarta, 2 Agustus 2001
3.	AA	Sleman, 20 Februari 1999
4.	AA	Sleman, 27 Agustus 1998
5.	SRM	Semarang, 13 Agustus 1999
6.	HMH	Bantul, 12 Februari 2001
7.	DNP	Medan, 18 November 2001
8.	MDH	Magelang, 23 Mei 2000
9.	MSH	Bogor, 18 Mei 1998
10.	MFA	Klaten, 01 Agustus 2001
11.	ADW	Jepara, 01 Januari 2001
12.	DRR	Jombang, 04 Januari 1998
13.	DNH	Purbalingga, 29 Juli 2000
14.	AS	Balikpapan, 06 Oktober 2000

Lampiran 10. **Data Pre test**

No	Nama	Total score forehand							Total score backhand						
		1	2	3	4	5	6	Total	1	2	3	4	5	6	Total
1.	DRK	2	5	3	4	4	2	20	4	3	5	0	3	1	16
2.	MFAW	0	4	4	5	0	2	15	1	0	1	4	2	4	12
3.	AA	3	0	5	3	4	4	19	3	2	2	4	2	1	14
4.	AA	5	1	4	3	4	0	17	2	3	0	3	1	4	13
5.	SRM	2	4	3	3	5	3	20	4	0	2	2	0	3	11
6.	HMH	3	2	1	2	0	4	12	1	0	2	3	2	4	12
7.	DNP	2	1	4	3	2	5	17	4	0	3	2	0	1	10
8.	MDH	4	2	3	4	3	3	19	2	1	0	2	4	0	9
9.	MSH	2	3	0	4	1	0	10	1	4	3	2	3	3	16
10	MFA	3	4	2	5	2	3	19	3	0	2	2	1	3	11
11	ADW	0	4	3	3	2	0	12	2	1	5	0	2	2	12
12	DRR	2	4	3	3	2	3	17	3	3	4	0	4	0	14
13	DNH	3	2	4	4	1	2	16	3	2	5	0	3	2	15
14	AS	3	4	1	3	0	1	12	1	2	1	4	3	2	13

Lampiran 11. **Data Post test**

No	Nama	Total score forehand							Total score backhand						
		1	2	3	4	5	6	Total	1	2	3	4	5	6	Total
1.	DRK	4	3	5	5	4	2	23	3	2	2	4	2	4	17
2.	MFAW	3	2	4	3	4	1	17	4	4	3	0	5	2	18
3.	AA	3	2	4	4	2	3	18	3	3	2	1	5	4	18
4.	AA	2	4	3	3	4	4	20	3	4	3	1	5	3	19
5.	SRM	5	2	3	3	4	4	21	5	2	3	2	0	1	13
6.	HMH	3	2	3	2	3	3	16	2	5	3	0	4	1	15
7.	DNP	4	4	2	3	3	3	19	0	5	4	2	4	4	19
8.	MDH	4	2	3	4	4	3	20	3	2	4	2	2	3	16
9.	MSH	4	3	1	4	2	2	16	2	2	1	3	2	2	12
10	MFA	3	4	2	4	4	4	21	4	3	3	2	4	2	18
11	ADW	3	5	2	4	1	2	17	1	3	0	5	2	3	14
12	DRR	0	4	3	4	5	2	18	2	0	1	3	2	4	12
13	DNH	3	2	3	4	1	1	14	3	1	3	2	4	3	16
14	AS	3	3	2	4	4	1	17	2	5	2	1	0	4	14

Lampiran 12. **Daftar Hadir**

No	Nama	Pretest	Treatment																Posttest
1.	DRK	√	√	-	-	√	√	-	√	-	√	-	-	√	√	-	√	√	√
2.	MFA W	√	-	√	√	√	-	√	-	√	-	-	√	-	√	√	-	-	√
3.	AA	√	√	√	√	-	√	-	√	-	-	√	√	√	-	-	√	√	√
4.	AA	√	√	√	-	√	-	-	√	√	√	-	√	-	√	√	-	√	√
5.	SRM	√	√	√	-	-	√	√	-	-	√	-	-	√	√	-	√	-	√
6.	HMH	√	√	-	√	-	√	√	-	-	√	√	-	√	-	√	√	-	√
7.	DNP	√	-	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√
8.	MDH	√	-	√	-	√	√	-	√	√	-	-	√	-	√	-	√	√	√
9.	MSH	√	√	-	-	-	√	√	√	-	√	-	√	-	√	√	-	-	√
10.	MFA	√	√	-	√	√	-	√	√	√	-	-	-	√	-	√	-	-	√
11.	APW	√	√	-	-	√	√	-	√	-	√	√	-	√	√	-	-	-	√
12.	DRR	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13.	DNH	√	√	√	-	√	-	√	√	-	√	√	√	-	√	-	√	√	√
14.	AS	√	√	-	-	√	√	-	√	-	√	√	√	-	-	√	√	√	√

Lampiran 13. Data Statistik

Lampiran Uji Normalitas SPSS 23

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest_Forehand	14	16,07	3,362	10	20
Posttest_Forehand	14	18,36	2,437	14	23
Pretest_Backhand	14	12,71	2,128	9	16
Posttest_Backhand	14	15,79	2,486	12	19

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Pretest_Forehand	Posttest_Forehand	Pretest_Backhand	Posttest_Backhand
N		14	14	14	14
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	16,07	18,36	12,71	15,79
	Std. Deviation	3,362	2,437	2,128	2,486
Most Extreme Differences	Absolute	,180	,140	,131	,171
	Positive	,173	,140	,131	,121
	Negative	-,180	-,107	-,084	-,171
Test Statistic		,180	,140	,131	,171
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran Uji T Before After Manual

Data Forehand dan Backhand

FOREHAND

	DEO	FILO	ASYAM	ABI	HENDR A	HANI F	DIMAS	M.DAFF A	SYARIF	FAJA R	ADY	DANI	DAFFA N	ANGELA	
Sebelum	20	15	19	17	20	12	17	19	10	19	12	17	16	12	
Sesudah	23	17	18	20	21	16	19	20	16	21	17	18	14	17	
di	-3	-2	-1	-3	-1	-4	-2	-1	-6	-2	-5	-1	2	-5	-22
di ²	9	4	1	9	1	16	4	1	36	4	25	1	4	25	140

BACKHAND

	DEO	FILO	ASYAM	ABI	HENDR A	HANI F	DIMAS	M.DAFF A	SYARIF	FAJA R	ADY	DANI	DAFFA N	ANGELA	
Sebelum	16	12	14	13	11	12	10	9	16	11	12	14	15	13	
Sesudah	17	18	18	19	13	15	19	16	12	18	14	12	16	14	
di	-1	-6	-4	-6	-2	-3	-9	-7	4	-7	-2	2	-1	-1	-43
di ²	1	36	16	36	4	9	81	49	16	49	4	4	1	1	307



Scanned with
CamScanner

Uji T Before After Manual

Diket : forehand

$$\sum d_i = -32$$

$$\sum d_i^2 = 140$$

$$s = \sqrt{\frac{14(140) - 1024}{14(13)}}$$

$$= \sqrt{\frac{1960 - 1024}{182}}$$

$$= \sqrt{\frac{936}{182}} = \sqrt{5.142} = 2,267$$

$$d = \frac{-32}{14} \quad t_{hit} = \frac{-2,285}{\frac{2,267}{\sqrt{14}}} = \frac{-2,285}{\frac{2,267}{3,741}} = \frac{-2,285}{0,605} = -3,776$$

Diket : Backhand

$$\sum d_i = -43$$

$$\sum d_i^2 = 307$$

$$s = \sqrt{\frac{14(307) - 1849}{14(13)}}$$

$$= \sqrt{\frac{4298 - 1849}{182}}$$

$$= \sqrt{\frac{2449}{182}} = \sqrt{13,456} = 3,668$$

$$d = \frac{-43}{14} \quad t_{hit} = \frac{-3,071}{\frac{3,668}{\sqrt{14}}} = \frac{-3,071}{\frac{3,668}{3,741}} = \frac{-3,071}{0,980} = -3,133$$

CS Scanned with CamScanner

Lampiran. Uji Hubungan Pre test - Post test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Forehand	16,07	14	3,362	,898
	Posttest_Forehand	18,36	14	2,437	,651
Pair 2	Pretest_Backhand	12,71	14	2,128	,569
	Posttest_Backhand	15,79	14	2,486	,664

Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest_Forehand & Posttest_Forehand	14	,738	,003
Pair 2 Pretest_Backhand & Posttest_Backhand	14	-,260	,370

Apakah terdapat hubungan antara pretest dan posttest melalui uji korelasi

- Nilai signifikansi 0,03 (forehand)
Ada hubungan antara pretest dan posttest
- Nilai signifikansi 0,370 (backhand)
- Tidak ada hubungan antara pretest dan posttest

Lampiran Uji T Test Paired SPSS 23

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest_Forehand - Posttest_Forehand	-2,286	2,268	,606	-3,595	-,976	-3,771	13	,002
Pair 2	Pretest_Backhand - Posttest_Backhand	-3,071	3,668	,980	-5,189	-,953	-3,133	13	,008

Nilai signifikan lebih kecil dari 0,05

- Forehand = $0,002 < 0,05$

- Backhand = $0,008 < 0,05$

Kesimpulannya, terdapat pengaruh yang signifikan model latihan kemp vincent rally tennis terhadap tingkat konsistensi pada groundstroke tenis lapangan bagi anggota UKM tenis UNY antara hasil test pada data pretest dan posttest.

Pengambilan keputusan :

Melalui model latihan kemp vincent rally tennis dapat meningkatkan konsistensi pukulan groundstroke, hasil uji paired T test menunjukkan adanya pengaruh yang nyata terhadap hasil test pretest dan posttest.

Hasil hipotesis menyatakan bahwa data yang diperoleh sebesar 0,002 untuk variable groundstroke forehand dan 0,008 untuk variable groundstroke backhand, angka tersebut dinyatakan signifikan. Oleh karena itu, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan model latihan kemp vincent rally tennis test berpengaruh untuk meningkatkan konsistensi pukulan groundstroke forehand dan backhand tenis lapangan bagi anggota UKM tenis UNY.



Scanned with
CamScanner

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest_Forehand - Posttest_Forehand	-2,286	2,268	,606	-3,595	-,976	-3,771	13	,002
Pair 2	Pretest_Backhand - Posttest_Backhand	-3,071	3,668	,980	-5,189	-,953	-3,133	13	,008

Nilai signifikan lebih kecil dari 0,05

- Forehand = 0,002 < 0,05

- Backhand = 0,008 < 0,05

Kesimpulannya, terdapat pengaruh yang signifikan model latihan kemp vincent rally tennis terhadap tingkat konsistensi pada groundstroke tenis lapangan bagi anggota UKM tenis UNY antara hasil test pada data pretest dan posttest.

Pengambilan keputusan :

Melalui model latihan kemp vincent rally tennis dapat meningkatkan konsistensi pukulan groundstroke, hasil uji paired T test menunjukkan adanya pengaruh yang nyata terhadap hasil test pretest dan posttest.

Hasil hipotesis menyatakan bahwa data yang diperoleh sebesar 0,002 untuk variable groundstroke forehand dan 0,008 untuk variable groundstroke backhand, angka tersebut dinyatakan signifikan. Oleh karena itu, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan model latihan kemp vincent rally tennis test berpengaruh untuk meningkatkan konsistensi pukulan groundstroke forehand dan backhand tenis lapangan bagi anggota UKM tenis UNY.

DOKUMENTASI



Gambar 8. Pelaksanaan *Pre test*



Gambar 9. Pelaksanaan *Post test*



Gambar 10. Foto bersama sampel penelitian