



**MENINGKATKAN PUKULAN *BACKHAND* TENIS LAPANGAN MENGGUNAKAN
METODE *DRILL***

(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Angkatan 2020

Universitas Muhammadiyah Surakarta)

R. Farhan Zapar Sidik*, Nurhidayat, Pungki Indarto
Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Correspondence : a810190060@student.ums.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena banyak mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga angkatan 2020 dalam pembelajaran mata kuliah tenis lapangan belum memenuhi kriteria lulus dalam ujian pukulan backhand. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menggunakan metode drill untuk meningkatkan kemampuan pukulan backhand pada permainan tenis lapangan pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan desain pretest dan posttest dengan pembagian kelompok menggunakan ordinal pairing. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling atau sampel tujuan. Berdasarkan hasil pengujian statistik menggunakan paired sampel t test dan independent t test diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh yang signifikan. Sedangkan, apabila dilihat dari rerata pretest sebesar 12,8000 dan rerata posttest sebesar 46,2000 mengalami peningkatan sebesar 33,4 artinya hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan metode drill memberikan peningkatan dalam kemampuan pukulan backhand dibandingkan dengan sebelum dilakukannya latihan dengan metode drill.

Kata kunci : Pukulan backhand, latihan drill.



PENDAHULUAN

Tenis Lapangan merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua orang atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain. Tujuan dari olahraga ini adalah memainkan bola dengan cara tertentu sehingga pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Tennis lapangan dahulu hanyalah sebuah permainan yang biasanya hanya dimainkan oleh para keturunan seorang bangsawan, dan anggota kelompok eksekutif atau kaum kelas atas. Seiring dengan perkembangan zaman, masyarakat baik dari kaum kelas menengah maupun kelas atas juga dapat memainkan permainan tennis lapangan ini. Ada sejarawan yang berpendapat bahwa permainan tennis berasal dari permainan kuno yang dimainkan memukul bola dengan telapak tangan di Prancis pada abad ke 12, nama permainan tersebut adalah je de paume (Nurhidayat, 2020). Olahraga tennis lapangan termasuk kedalam olahraga yang mudah dimainkan dikalangan usia.

Teknik-teknik dasar pukulan merupakan hal yang harus dikuasai dalam permainan tennis lapangan. Teknik dasar dalam permainan bola tennis menurut (Agus, 2015) terdiri dari pukulan forehand, pukulan backhand, service, pukulan smash, volley, pukulan lop. Teknik pukulan tennis lapangan sangat perlu untuk dikuasai agar menghasilkan gerakan pukulan yang maksimal. Agus (2015:111) berpendapat backhand adalah pukulan yang diayunkan dari seberang badan menuju depan atau menggunakan belakang dari raket untuk memukul bola dan telapak tangan memukul bola. Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pukulan backhand adalah pukulan yang arah datangnya bola bukan di area tangan yang digunakan untuk memegang raket dan pukulan dilakukan menggunakan bagian belakang dari raket. Pukulan backhand merupakan pukulan dasar kedua yang harus dikuasai dalam olahraga tennis lapangan, maka diperlukan latihan rutin agar mampu menguasai teknik pukulan backhand. Tujuan dari metode latihan terus menerus atau bisa disebut dengan metode drill dalam penguasaan teknik pukulan backhand adalah untuk memperbaiki kemampuan atau keterampilan dari setiap anggota yang diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan daripada latihan.

Menurut (Irawadi, 2019)“ Latihan adalah kegiatan atau aktifitas fisik yang dilakukan secara berulang ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau keterampilan gerak tertentu”. Seperti halnya dalam beberapa olahraga, pada tennis lapangan dibutuhkan suatu strategi yang tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Metode drill merupakan salah satu strategi yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik pukulan backhand yang memerlukan prinsip dan petunjuk dalam menggunakan metode ini. Diantara petunjuk penggunaan metode drill adalah atlet harus melakukan latihan secara rutin meskipun latihan tidak berlangsung lama dan latihan harus didahulukan hal-hal yang esensial dan berguna. Namun, kenyataan di lapangan tidak sesuai apa yang diharapkan, masih banyak mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga angkatan 2020 dalam pembelajaran mata kuliah tennis lapangan belum memenuhi kriteria lulus dalam ujian pukulan backhand. Berdasarkan permasalahan diatas, penulis ingin menerapkan latihan backhand dengan metode latihan drill yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan backhand yaitu dengan menggunakan metode drill. Metode drill merupakan metode latihan yang dilakukan secara berulang ulang agar bisa



mencapai tujuan yang diinginkan. Setelah mengetahui permasalahan yang ada, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode drill untuk meningkatkan kemampuan pukulan backhand pada permainan tenis lapangan pada mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

METODE

Pada penelitian Tenis Lapangan ini jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Metode ini juga disebut sebagai metode positivistik karena berdasarkan pada filsafat positivisme. Metode penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. (Sugiyono, 2012) Desain Penelitian ini adalah dengan menggunakan dua perlakuan yang berbeda yaitu pre-test (sebelum diberi perlakuan) dan post-test (setelah diberi perlakuan) kemudian keduanya akan dibandingkan sehingga hasil yang didapat akan lebih akurat dimana desain penelitian ini disebut dengan “two groups pretest-post-test design”.

Pada penelitian ini menggunakan sebanyak 30 mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga angkatan 2020 UMS yang diperoleh dengan menggunakan purposive sampling. Dalam teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dikenai pre-test kemudian di ranking yang dimana hasilnya akan dimasukkan kedalam rumus a-b-b-a secara ordinal pairing untuk menyamaratakan kemampuan subjek dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan menggunakan metode tes dan observasi. Metode tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan tes pukulan backhand. Pada penelitian ini pelaksanaan tes dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan perlakuan (treatment) yaitu tes pukulan backhand dengan menggunakan latihan metode drill. Sedangkan, kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan perlakuan (treatment).

Metode tes ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan metode drill dalam meningkatkan kemampuan pukulan backhand olahraga tenis lapangan. Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, analisis akan dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Uji pertama yang dilakukan adalah Uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dengan menggunakan uji Liliefors untuk menentukan apakah data dapat berdistribusi normal atau tidak. Sedangkan Uji homogenitas dilakukan untuk menguji bahwa varians dari variabel variabel tersebut sama. Setelah dilakukan uji prasyarat, dilakukan uji hipotesis menggunakan paired t test dan independent t test



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum dilakukan analisis statistik untuk dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dengan uji liliefors , rangkuman hasil uji normalitas data disajikan pada tabel dibawah ini sebagai berikut :

Tabel 1 : Uji Normalitas dengan uji liliefors

	Kelas	Statistic	df	Sig.
Hasil pukulan backhand	Pre-Test	,084	30	,200
	Post-Test	,0152	30	,074

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 1 diatas, bahwa semua data memiliki nilai $p > 0,05$. Maka variabel dapat dikatakan berdistribusi normal. Karena semua data dalam penelitian ini berdistribusi normal maka selanjutnya dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik.

Tabel 2 : Uji Homogenitas

	Levene statistic	df1	df2	Sig.	
Hasil pukulan backhand	Based on Mean	,122	1	28	,729
	Based on Median	,059	1	28	,810
	Based on Median and with adjusted df	,059	1	27,679	,810
	Based on trimmed mean	,106	1	28	,748

Berdasarkan table 2 diatas, diperoleh nilai signifikansi $> 0,05$ sehingga varians sampel tersebut homogen. Setelah uji prasyarat terpenuhi maka selanjutnya akan dilakukan pengujian hipotesis. Berikut ini adalah hasil uji hipotesis untuk mengetahui signifikansi pengaruh latihan menggunakan metode latihan drill terhadap peningkatan kemampuan pukulan backhand mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga angkatan 2020 UMS.

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan paired t test dan independent t test dengan kriteria pengujian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig. Lebih kecil dari 0,05 (Sig. $< 0,05$). Hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut.



Tabel 3 : Uji Hipotesis

Variabel	mean		Sig.	Keterangan
	Pre-Test	Post-Test		
Latihan Backhand metode latihan drill	12,72	20	0,000 < 0,05	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh latihan menggunakan metode drill dalam meningkatkan kemampuan pukulan backhand mahasiswa prodi pendidikan olahraga angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pada tabel diatas diperoleh rerata pretest sebesar 12,72 dan rerata posttest sebesar 20 mengalami peningkatan sebesar 7,283 , sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan backhand menggunakan metode drill dapat meningkatkan kemampuan pukulan backhand mahasiswa prodi pendidikan olahraga angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan dengan metode drill terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Backhand Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan metode drill terhadap peningkatan kemampuan pukulan backhand Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Apabila dilihat dari rerata pretest sebesar 12,72 dan rerata posttest sebesar 20 mengalami peningkatan sebesar 7,28 artinya hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan metode drill memberikan peningkatan dalam kemampuan pukulan bakchand dibandingkan dengan sebelum dilakukannya latihan dengan metode drill. Dibawah ini grafik perbandingan hasil pretest dan posttest dilihat dari nilai rata-rata.

Berdasarkan hasil analisis pengujian di atas menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan metode drill memberikan pengaruh yang besar terhadap peningkatan kemampuan pukulan backhand Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Adanya peningkatan yang cukup besar yaitu sebesar 7,283 dapat menunjukkan bahwa latihan menggunakan metode drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan backhand karena dalam pelaksanaannya mahasiswa melakukan latihan secara berulang sehingga dapat memberikan peningkatan kemampuan dalam melakukan pukulan backhand. Banyaknya mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga angkatan 2020 dalam pembelajaran mata kuliah tenis lapangan belum memenuhi kriteria lulus dalam ujian praktek pukulan backhand yang dimana hal tersebut harus diketahui penyebab dan solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Penyebab dari permasalahan tersebut karena kurang dilaksanakannya latihan secara rutin sehingga dalam melakukan pukulan backhand mahasiswa masih melakukan kesalahan yang mengakibatkan mahasiswa belum memenuhi kriteria lulus dalam ujian pukulan backhand. Permasalahan



tersebut dapat diatasi dengan menerapkan latihan backhand dengan metode latihan drill yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pululan backhand mahasiswa prodi pendidikan olahraga angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Menurut Djamarah (Partini, 2018) metode latihan drill adalah suatu cara mengajar yang benar guna menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik. Metode latihan drill digunakan sebagai metode untuk meningkat kemampuan pukulan backhand pada tenis lapangan. Karena bentuk latihan dari metode drill sifatnya pengulangan gerakan yang terus menerus, sehingga akan semakin meningkatkan kemampuan pukulan backhand. Pukulan backhand merupakan pukulan dasar kedua yang harus dikuasai dalam olahraga tenis lapangan, maka diperlukan latihan yang rutin agar bisa menguasai teknik pukulan backhand.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil analisis data dan telah dilakukan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan metode drill terhadap peningkatan kemampuan pukulan backhand mahasiswa prodi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan hasil pengujian statistik menggunakan paired sampel t test dan independent t test diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh yang signifikan. Sedangkan, apabila dilihat dari rerata pretest sebesar 12,72 dan rerata posttest sebesar 20 mengalami peningkatan sebesar 7,28 artinya hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan metode drill memberikan peningkatan dalam kemampuan pukulan backhand dibandingkan dengan sebelum dilakukannya latihan dengan metode drill. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan menggunakan metode drill dalam meningkatkan kemampuan pukulan backhand mahasiswa prodi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta .

PERNYATAAN PENULIS

Dalam penelitian ini, peneliti belum pernah menerbitkan di jurnal/aksi/publikasi ilmiah lain dan tidak ada unsur plagiarisme. Penulis menulis artikel ini dalam keadaan sehat dan seadanya tanpa ada gangguan atau tekanan dari pihak lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah. (2015). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Pendekatan Bermain dan Pendekatan Tradisional terhadap Kemampuan Groundstroke Backhand Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Semester VI Penjasokesrek IKIP-PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4, 4.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media.



- Astra, I. K. B. (2017). *Pengaruh Metode Pelatihan Praktik Padat dan Praktik Terdistribusi terhadap Hasil Belajar Forehand dan Backhand Drive dalam belajar Tenis Lapangan Bagi Pemula*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Theory and Methodology of Training*. . Peridization.
- Brown, J. (1999). *Tenis tingkat pemula*. PT.Rajagrafindo Persada.
- Dedy Pranata, & Noortje Anita Kumaat. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga* , 10, 107–116.
- Devi Tirtawirya. (2012). Intensitas Dan Volume Dalam Latihan Olahraga. *Juranl Issa*.
- Endang Sepdanius, S. Si. , M. O., Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S. Si. , M. P., & Dr.Anton Komaini, S. Si. , M. P. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Fathurrahman, Nurhidayat, & Vera Septi Sistiasih. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Pukulan Groundstroke pada Mahasiswa UKM Tenis Lapangan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, 19.
- Hendri Irawadi, M. J. Y. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh terhadap Kemampuan Groundstroke Tenis Lapangan. *Jurnal Performa*, 4.
- Hendryadi, S. (2016). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Bisnis*. Prenadamedia Group.
- Ikfan Nur Ardiansyah, N. (2021). Efektifitas Latihan Sasaran terhadap Kemampuan Backhand. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 4.
- Ilmu Coaching Umum. (1993). *Suharno HP*. Yayasan STO.
- Irawadi, H. (2016). *Cara Mudah Menguasai Tenis*. FIK UNP.
- Irawadi, H. (2019). *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Wineka MediaMalang.
- Malasari, A. C. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelanggang Olahraga : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 81–88.
- Noor, J. (2017). *Metodologi Penelitian : Skripsi , Tesis , Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Kencana.
- Nurhidayat. (2020). *Pembelajaran Tenis Lapangan*. Muhammadiyah University Press.



- Nurhidayat, Pungki Indarto, & Vera Septi Sistiasih. (2020). *Pembelajaran Tenis Lapangan*. Muhammadiyah University Press.
- Partini, P. (2018). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V Sedkolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Ilmiah*, 123130.
- PENERAPAN PERMAINAN BOLA BASKET UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR. (2014). Penerapan Permainan Bola Basket Untuk Meningkatkan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02, 398–401.
- Sajoto, M. (2005). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam Olahraga*. Semarang Dahara Prize.
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 107–116.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Wibowo, R. A. T. (2017). Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran Berganti dan Pengulangan Terhadap Kemampuan Pukulan Grounstroke Backhand Tenis Lapangan Ditinjau dari Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*