

Pengaruh Bola Tennis Bertali Terhadap Hasil Keterampilan Forehand Drive

Muhammad Asrul Sidik^{a,1,*}, Hazrina Amni^{b,2}, Lazuardy Akbar Fauzan^{c,3}

^a Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

^b Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Primagraha, Indonesia

^c Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

¹ muhammadsidik@unesa.ac.id; ² hazrinaamni@primagraha.ac.id; ³ lazuardy.fauzan@ulm.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2022-12-10

Revised 2022-12-11

Accepted 2022-12-30

Keywords

Tennis
Rope Ball
Forehand Drive
Drive

Kata kunci

Tennis
Bola Bertali
Forehand Drive
Drive

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of training using a rope ball on the results of forehand drive skills, so that players will not need a long time to master the forehand drive technique. The method used in this research is quasi-experimental (quasi-experimental) with a one-group pretest and posttest design. The subject of this research involved 15 players from the Sportiva club. The increase in exercises using a rope ball shows significance on t-count = -5.662 df = 14 and p-value = 0.00 < 0.05 means that there is a significant difference in ball training before and after being given the ball training treatment. It can be concluded that training using the ball on the results of forehand drive skills developed is effective for mastering the forehand drive technique..

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan bola bertali terhadap hasil keterampilan forehand drive. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan Desain penelitian ini menggunakan teknik *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian ini melibatkan 15 pemain dari Klub Sportiva. Teknik sampling yang digunakan yaitu dengan total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan latihan menggunakan bola bertali dengan data signifikansi pada t-hitung = -5.662 df = 14 dan p-value = 0,00 < 0,05 artinya ada pengaruh signifikan pada latihan menggunakan bola bertali sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan kepada atlet. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan bola tali terhadap hasil keterampilan *forehand drive* efektif untuk menguasai kemampuan *forehand drive*.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Tennis merupakan olahraga yang berasal dari Eropa. Permainan tenis mulai dipertandingkan secara profesional pada abad ke-19 tepatnya dari Birmingham Inggris (Audia et al., 2022). Pertandingan tenis pertama dimainkan di lapangan rumput yang terbuka. Atas dasar ini, maka olahraga ini lebih populer dengan ini lebih populer dengan nama Lawn tennis (Yasriuddin, 2017). Awal mula olahraga ini masuk ke Indonesia yaitu pada masa penjajahan

Belanda dengan dibawa atau disebarluaskan melalui para kalangan bangsawan. Dengan disebarkan oleh bangsawan maka akses masyarakat Indonesia untuk belajar tenis pada waktu ini hanya dimainkan oleh kalangan bangsawan. Berdasarkan riwayat sejarah ini maka olahraga ini awal mulanya hanya dimainkan oleh orang-orang kaya, anggota eksekutif atau kalangan menengah ke atas.

Seiring berkembangnya waktu, olahraga tenis sudah menyebar keseluruh kalangan masyarakat. Hal ini dapat ditemukan bahwa olahraga tenis sudah banyak dimainkan oleh masyarakat dari semua jenjang usia. Di masyarakat, banyak dijumpai kejuaraan tenis dari tingkat junior sampai professional (Pelti, 2022). Dengan berkembangnya olahraga tenis di masyarakat membuat olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari adalah tenis (Agus et al., 2019).

Tenis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan raket dan bola (Fauzan, 2021). Seorang pemain untuk dapat berprestasi dalam tenis maka harus menguasai peraturan permainan, kemampuan fisik yang kuat seperti kecepatan kaki, kecerdikan, dan teknik yang baik (Dayani et al., 2020). Aspek tersebut perlu dipersiapkan oleh untuk menjadi atlet yang berprestasi dengan melakukan latihan yang efektif dan efisien.

Ada beberapa teknik dasar yang perlu dipersiapkan dalam permainan tenis untuk menjadi atlet yang baik, teknik dasar tersebut antara lain *forehand drive groundstroke* dan *service*, *backhand drive*, *lob*, *overhead smash* dan *volley* (Hariono, 2010). *Groundstrokes* suatu pukulan dilakukan setelah bola memantul di area lapangan. Memukul bisa dilakukan dari sisi seluruh lapangan tenis kemudian pemain dapat melakukannya dari belakang garis lapangan dan pemain memukul setelah bola memantul di lantai daerah lapangan tenis, menurut (Amni et al., 2019). Pukulan *groundstrokes* pada umumnya dilakukan dari area garis belakang lapangan (*baseline*). Pukulan *groundstrokes* terbagi menjadi 2 yaitu dilakukan dengan menggunakan *forehand* dan dilakukan menggunakan *backhand*. Pukulan *groundstrokes* merupakan pukulan dasar untuk membuat kesempatan mendapatkan nilai setelah permainan dimulai baik dalam permainan tunggal maupun permainan ganda. Pukulan *groundstrokes* merupakan pukulan yang dominan digunakan sebagai senjata menyerang ataupun bertahan (Nugroho, 2015). Pukulan *groundstrokes* merupakan pukulan yang sangat penting dan fundamental sehingga atlet harus menguasai pukulan ini terlebih dahulu sebelum berlatih menguasai jenis pukulan yang lainnya.

Dari pukulan *groundstrokes*, salah satu pukulan yang sering dilakukan dalam pertandingan adalah *forehand* (Genevois et al., 2020). Dari pukulan *groundstrokes* yang

dilakukan dalam permainan, lebih dari 50% atlet menggunakan pukulan *forehand* (Fauzan, 2021). Pukulan *forehand* merupakan pukulan dasar utama dan pukulan yang alami untuk digunakan (Ismalasari & Wibowo, 2010). Karena pentingnya pukulan ini, maka seorang atlet akan dilatih untuk menguasai pukulan *forehand*.

Pukulan *forehand* dilakukan dengan ayunan lengan ke belakang di samping badan sebelah kanan dan kemudian ayunan ke depan terhadap bola, menurut (Cholid, 2019). Pemain melakukan pukulan di sebelah kanannya, jika pemain tersebut kidal, maka dia akan melakukan dari sebelah kiri sisi tubuhnya. Dengan latihan yang tekun dan program dari pelatih yang efektif serta efisien, pukulan *forehand* bisa menjadi pukulan yang mematikan untuk mendapatkan nilai. Seorang pemain tenis akan sangat percaya diri ketika bola yang dipukulnya masuk dan lawan tidak dapat mengembalikan bola. Angka akan mudah didapatkan dan kemenangan mudah diraih. Hal ini dapat dilakukan jika pemain mempunyai teknik pukulan dasar serta *power* yang bagus. Salah satu teknik pukulan yang sering menjadi andalan para pemain yaitu *forehand drive*. Mempunyai teknik yang baik akan membantu pemain untuk memukul bola lebih baik.

Untuk mendapatkan teknik yang baik perlu proses latihan dan terkadang membutuhkan waktu cukup lama. Pemain pemula atau junior terkadang tidak sabar dalam menjalani latihan, hal ini mengakibatkan pemain pemula tersebut tidak memahami langkah-langkah teoritis dalam melakukan pukulan *forehand* sehingga kualitas pukulan yang dihasilkan tidak sempurna. Selain itu, dalam latihan tenis penguasaan *feeling* terhadap bola juga sangat diperlukan. Dengan *feeling* yang baik seorang pemain akan dapat mengambil keputusan dalam melakukan pukulan dengan tepat. Untuk memperoleh *feeling* ini maka pemain pemula atau junior harus berlatih dengan rutin sehingga akan memperoleh otomatisasi gerak yang tepat. Pengulangan gerak yang dilakukan secara rutin ini bertujuan agar terjadi otomatisasi gerak (I Ketut Agus Arta, 2021). Seorang pemain untuk memperoleh *feeling* dan otomatisasi gerak perlu terlebih dahulu melalui proses pengalaman berlatih (Hikmad, 2020), maka penting bagi seorang pemain untuk terus melakukan latihan. Semakin rutin latihan yang dilakukan oleh seorang pemain maka kemungkinan untuk memperoleh *feeling* dan otomatisasi gerak akan semakin cepat.

Latihan merupakan usaha pemain untuk mencapai tujuan dengan memperbaiki mental dan teknik bermain (Sawali, 2018). Latihan merupakan suatu aktifitas yang sistematis dalam meningkatkan kapasitas fungsional (Hikmad, 2020). Di dalam olahraga, latihan bertujuan untuk meningkatkan performa kemampuan berolahraga. Latihan yang baik dilakukan dengan

pendampingan pelatih. Seorang pelatih akan mengarahkan dalam proses latihan supaya pemain mampu memperoleh kemampuan yang baik. Pemain dan pelatih tentu akan sangat senang apabila latihan yang dilakukan dapat mencapai tujuan dengan efektif dan efisien. Dalam latihan, seorang pelatih akan menggunakan berbagai macam sarana untuk mencapai tujuan latihan.

Dengan berkembangnya tenis di masyarakat, semakin berkembang juga pengembangan alat latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan bermain tenis. Salah satu alat yang dapat digunakan untuk latihan tenis adalah dengan menggunakan bola tenis bertali. Bola tenis bertali merupakan alat bantu untuk pelatih dan pemain dalam melatih pukulan tenis. Alat ini terbuat dari rangkaian bola tenis yang diberi tali dan pemberat yang sudah dirakit sedemikian rupa. Bola tenis bertali ini ketika dipukul maka hasil daripukulan bola tersebut akan tertahan oleh tali yang sudah melekat pada bola, sehingga bola tidak akan terlempar sampai jauh. Tali yang digunakan dalam alat ini juga merupakan tali yang elastis, sehingga apabila bola yang sudah dipukul, sampai pada jarak tertentu bola tersebut akan kembali lagi ke arah pemukul. Modifikasi bola tali ini agar bola terlempar tidak terlalu jauh (Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 2015). Hal ini memungkinkan pemain untuk melakukan pukulan dengan berulang-ulang kali karena bola akan kembali dengan sendirinya ke arah pemukul.

Bola tenis bertali ini dapat digunakan oleh pemain pemula maupun pemain tenis yang sudah mahir. Cara menggunakan bola bertali ini yaitu dengan meletakkan rangkaian alat ini dengan jarak yang sudah ditentukan dari jangkauan badan, selanjutnya pemain melakukan posisi untuk memukul bola, kemudian pemain menjatuhkan bola yang sudah terangkai dari alat ini, dan kemudian seorang pemain langsung melakukan pukulan terhadap bola. Untuk pemain pemula, dapat dilakukan dengan cara melakukan sekali jatuhnya bola dan memukul. Untuk pemain yang sudah mahir bisa melakukan dengan gerakan pukulan secara terus menerus.

Keunggulan dari bola tenis bertali ini adalah bola hasil pukulan yang dilakukan oleh pemain akan kembali ke arah pemukul, sehingga pemain tidak perlu untuk mengambil bola dengan jarak yang jauh. Keunggulan yang kedua adalah dengan menggunakan alat ini, pemain dapat melakukan latihan tidak harus di lapangan tenis. Pemain dapat melakukan latihan pada area yang terlalu luas namun dilakukan pada area yang mencukupi untuk jarak ayunan bola. Pemain hanya perlu mencari tempat disekitar rumah untuk latihan. Dengan menggunakan bola bertali, seorang pelatih dapat memberikan program latihan tambahan secara mandiri kepada pemain untuk dapat berlatih menambah jam latihan diluar jam program latihan. Dengan keunggulan tersebut, latihan dapat dilakukan oleh pemain secara mandiri dengan dilakukan di

rumah.

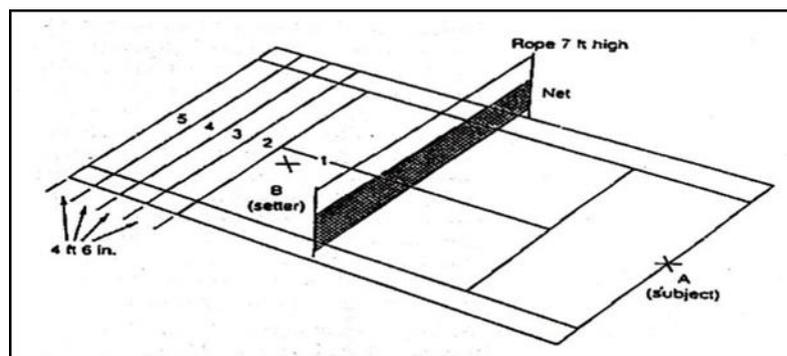
Berdasarkan observasi pada lokasi penelitian, pada pemain Klub Sportiva masih terdapat pemain yang belum mahir dalam melakukan pukulan *forehand* dengan baik. Pada Klub tenis ini juga memiliki keterbatasan waktu latihan karena lapangan yang digunakan oleh klub ini merupakan lapangan yang masih sewa sehingga pemain dalam melakukan latihan terbatas oleh durasi waktu yang ditentukan oleh pengelola lapangan. Berdasarkan latar belakang tersebut perlu adanya latihan tambahan diluar lapangan untuk menambah intensitas latihan bagi para pemain. Dari uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bola tenis bertali terhadap hasil keterampilan *forehand* bagi atlet tenis Klub Sportiva.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode eksperimen. Metode eksperimen menurut adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lainnya dalam kondisi yang dikendalikan oleh peneliti (Sugiyono, 2015). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang diakibatkan dari perlakuan yang telah diberikan dengan sengaja oleh peneliti. Dalam hal ini perlakuan yang diberikan oleh peneliti berupa latihan dengan menggunakan bola tenis bertali terhadap kemampuan forehand. Desain penelitian ini dengan menggunakan teknik *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu satu grup dengan terdapat tes awal sebelum diberikan perlakuan, dan tes akhir setelah diberikan perlakuan. Perlakuan dapat diketahui lebih efektif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Desain penelitian merupakan rancangan yang memberikan jalan dan arah dari proses analisis data agar dapat dilaksanakan dengan mudah sesuai dengan tujuan penelitian sehingga peneliti peneliti tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan sesuai tujuan yang diinginkan.

Lokasi penelitian ini dilakukan pada Klub Sportiva yang beralamat di Lapangan Pendopo Kec.Kutoarjo, Kab. Purworejo Sampel penelitian ini adalah anggota Klub Sportiva yang merupakan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berjumlah 15 anak. Usia rata-rata sampel adalah 13 – 15 tahun. Teknik pengambilan sampling yang digunakan oleh penulis ialah total sampling. (Sugiyono, 2015) menjelaskan bahwa total sampling adalah salah satu teknik sampling dengan pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi yang ada atau keseluruhan dari populasi. Pemberian perlakuan dengan menggunakan bola tenis bertali dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Dalam satu minggu pemain berlatih sebanyak 3 kali sehingga durasi pemberian perlakuan latihan secara keseluruhan dilakukan selama 6 minggu.

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes awal dan tes akhir. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Hewitt *Acievement Test*. Terdapat nilai 0,67 untuk koefisien validitasnya kemudian nilai 0,75 untuk koefisien reliabilitasnya (Fauzan, 2022). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan pukulan *forehand drive* tenis. Adapun pelaksanaan tes yaitu sampel dimulai dengan berdiri di belakang garis baseline lapangan. Pelatih mengumpankan bola kepada sampel sebanyak 10 kali, dengan sampel melakukan pukulan bola melewati net dan masuk pada kolom angka yang tertera pada lapangan. Tingkat kemampuan sampel diukur dari jumlah kumulatif nilai yang diperoleh sampel. Di bawah ini gambar untuk tes *forehand drive* tenis menurut (Hewitt, 1966).



Gambar 1
Tes Untuk *Forehand drive Drive*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Nilai Hasil Tes Awal & Akhir

Variabel	Mean	Std. Deviation	N
Awal	13.20	1.612	15
Akhir	15.93	1.71	15

Tabel di atas menggambarkan nilai hasil rata-rata sesudah tes awal yaitu 13.20 dan nilai hasil rata-rata sesudah tes akhir yaitu 15.93 maka disimpulkan terdapat peningkatan yang cukup baik yang dihasilkan dari tes awal ke tes akhir.

Tabel 2. Hasil Nilai Data Korelasi

Variabel	N	Sig.	Correlation
Tes Awal & Tes Akhir	15	0.77	0.368

Tabel data di atas menunjukkan koefisien korelasi bola tenis bertali adalah 0.368 , untuk Sig yaitu $0,177 < 0,05$ maka disimpulkan yaitu ada hubungan yang signifikan. Nilai hasil ini didapatkan setelah dilakukannya tes awal dan akhir terhadap sampel.

Tabel 3. Nilai Hasil Uji Normalitas

Variable	t-hitung	Sig	Keterangan
Tes Awal	0.837	0.486	normal
Tes Akhir	0.932	0.350	normal

Tabel data nilai diatas menunjukkan nilai yang sudah dihitung memakai aplikasi SPSS (Uji Tes Kolmogorov-Smirnov), kemudian diperoleh data normalitas tes awal 0.837 dan pada kelompok tes akhir 0.932 yang mana kedua data tersebut lebih besar dari alpha 0.05. Maka berdasarkan nilai data pada table di atas kemudian disimpulkan, bahwa kedua nilai data berdistribusi normal.

Tabel 4. Analisa Data Nilai hasil Uji *Paired t-test*

Variable	t-hitung	Sig	Selisih Mean
Tes Awal dan Tes Akhir	-5.662	0.000	-2.733
N: 15			

Tabel di atas menunjukkan nilai yang telah dihitung dengan uji perbedaan reratanya menggunakan SPSS maka diperoleh mean = -2.733 menunjukkan selisih dari tes awal dan hasil tes akhir, hasil t-hitung = -5.662, df = 14 dan p-value = $0.00 < 0.05$, kemudian dapat disimpulkan bahwa, ada perbedaan yang signifikan pada nilai hasil keterampilan test forehand drive sebelum dan sesudah diterapkan model latihan bola tenis tali.

Bola tenis bertali merupakan alat bantu untuk pelatih dan pemain dalam melatih pukulan tenis. Pemain dapat menggunakan alat ini untuk latihan dimana pun lokasinya, tidak harus di lapangan tenis. Pemain dapat berlatih secara mandiri pada area yang cukup memadai untuk jarak ayunan bola. Pemain dapat mencari tempat disekitar rumah untuk latihan dengan menggunakan alat ini. Dengan menggunakan bola bertali, seorang pelatih dapat memberikan program latihan tambahan secara mandiri kepada pemain untuk dapat berlatih menambah jam

latihan diluar jam program latihan. Semakin rutin latihan yang dilakukan oleh seorang pemain maka kemungkinan untuk menguasai kemampuan gerak akan semakin cepat karena dengan melakukan pengulangan gerak secara rutin ini dapat menumbuhkan otomatisasi gerak dari seorang pemain terhadap teknik tertentu (I Ketut Agus Arta, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh latihan menggunakan bola bertali terhadap hasil keterampilan *forehand* pemain tenis Klub Sportiva. Dari hasil tes awal dan tes akhir diperoleh diperoleh mean = -2.733 menunjukkan selisih dari tes awal dan hasil tes akhir, hasil t-hitung = -5.662, df = 14 dan p-value = 0.00 < 0.05. Faktor-faktor penentu kemampuan gerak dipengaruhi beberapa hal yaitu, koordinasi tinggi, feeling atlet, konsentrasi, ketajaman indera dan pengaturan syaraf, serta penguasaan teknik (Subakti, 2017). Menurut Schroeder dan Bauersfeld dalam penelitian (Fazari et al., 2017) mengatakan bahwa pencapaian keterampilan dan prestasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Pengaruh yang berasal dari faktor internal meliputi kondisi psikologis atlet, kemampuan teknik, kondisi fisik, pemahaman terhadap taktik dan strategi. Sedangkan Faktor eksternal yang mempengaruhi latihan ditentukan oleh ketersediaan sarana prasarana, peralatan olahraga, dan sistem kompetisi. Faktor-faktor tersebut memiliki peran penting terhadap kemampuan atlet terutama dalam keberlangsungan pada saat latihan.

Keterbaruan dalam penelitian ini yaitu penelitian menggunakan bola tenis bertali dalam latihan *forehand* tenis belum pernah dilakukan. Sehingga penelitian yang dilakukan ini memiliki kebaruan dalam cabang olahraga tenis karena belum dilakukan oleh penelitian sebelumnya. Dalam penelitian menggunakan bola tenis bertali mendukung faktor latihan baik secara internal maupun eksternal. Secara internal, alat bola tenis bertali ini memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengembangkan kemampuan teknik pukulan *forehand* melalui latihan yang lebih rutin sehingga diperoleh peningkatan kualitas kemampuan pukulan *forehand* yang lebih baik. Selain itu, alat bola tenis bertali ini mendukung faktor eksternal dengan menggunakan sarana dan prasarana yang mendukung proses latihan. Sarana dan prasarana latihan memiliki dampak yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan gerak olahraga. Dengan menggunakan sarana yang sesuai melalui pengembangan IPTEK kemampuan gerak olahraga dapat ditingkatkan secara signifikan (Frans, 2021).

Penelitian tentang tenis menggunakan bantuan alat atau berupa media sudah dilakukan beberapa peneliti, di antaranya latihan menggunakan VCD (Kusumawardana et al., 2013). Fokus dalam penelitian tersebut adalah dengan mengembangkan media pembelajaran tenis

siswa sekolah dasar kelas atas. Hasil penelitian ini diperoleh video pembelajaran tenis dalam bentuk VCD yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi masalah keterbatasan sumber belajar di lingkungan sekolah dasar khususnya materi permainan bola kecil cabang tenis. Penelitian lainnya tentang penggunaan media video game virtual untuk latihan tenis (Pujianto & Sutisyana, 2019). Fokus dari penelitian ini yaitu penerapan media *video game* virtual tenis lapangan untuk meningkatkan kemampuan *serve* tenis, diperoleh hasil penelitian bahwa latihan dengan bantuan media video game virtual tenis dapat meningkatkan hasil belajar servis. Penelitian yang dilakukan oleh penulis berbeda dengan penelitian menggunakan media video game, dalam penelitian menggunakan media video game pemain harus mampu melakukan pengamatan terhadap kemampuan gerak *serve* kemudian menerapkan hasil pengamatan tersebut dalam latihan. Dalam pengamatan ini memerlukan pendampingan dari pelatih untuk memastikan gerakan yang dilakukan sesuai dengan tahapan gerakan yang akan dipraktikkan dalam latihan. Dalam penelitian menggunakan bola tenis bertali, pemain hanya perlu melakukan sekali tutorial penggunaan alat kemudian mempraktikannya secara mandiri. Penggunaan bola tenis bertali yang cukup mudah membuat setiap pemain baik pemula maupun yang sudah profesional dapat dengan mudah menggunakan alat tersebut.

Dengan bantuan alat media latihan tenis lapangan dapat mengatasi permasalahan keterbatasan alat bantu untuk latihan tenis lapangan (Kusumawardana et al., 2013). Anak dapat latihan secara mandiri di rumah dengan bola tenis bertali tanpa harus datang ke lapangan. Latihan *forehand* dengan menggunakan bola tenis bertali sangat signifikan dalam meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* atlet dikarenakan atlet dapat melakukan pukulan dengan durasi yang sering sehingga kesempatan untuk memukul bola akan lebih sering dilakukan oleh pemain. Selain itu, dengan latihan menggunakan bola tenis bertali, atlet dapat berlatih secara mandiri di rumah sehingga memberikan kesempatan kepada atlet untuk melakukan latihan sesering mungkin. Dengan banyaknya melakukan latihan, akan memberikan dampak kepada atlet dalam memperoleh *feeling* pukulan serta memperoleh otomatisasi gerak yang lebih baik. Otomatisasi gerak dapat meningkatkan kualitas hasil pukulan *forehand* pemain. Untuk memperoleh otomatisasi gerak seorang pemain perlu mengolah informasi menjadi Gerakan (Winarno, 1994) yang sesuai dengan pengalaman latihan yang rutin dilakukan dengan pengulangan (Gery et al, 2021). Seorang pelatih harus terampil dalam memodifikasi alat latihan agar anak semakin bersemangat untuk berolahraga dan latihan. Sehingga tujuannya dari latihan atau berolahraga dapat tercapai. Belajar dapat diartikan sebagai suatu proses di mana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman. Proses

belajar diartikan sebagai suatu proses tugas ajar menyeluruh, yang sesuai harus dapat mengakomodasi dengan baik setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu dan mendorongnya ke perubahan yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penggunaan bola tenis bertali memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* pemain tenis Klub Sportiva. Hal ini berdasarkan dari hasil tes awal dan tes akhir yang telah dilakukan analisis data dengan diperoleh mean = -2.733 menunjukkan selisih dari tes awal dan hasil tes akhir, hasil t-hitung = -5.662, df = 14 dan p-value = 0.00 < 0.05. Saran yang diajukan dalam penelitian ini supaya menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya terutama yang membahas tentang penelitian tenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin Pelti. (2022). *ITF Asia 14 & Under Development Championships 2022 - Finals, Thailand - Pelti*. <https://pelti.or.id/itf-asia-14-under-development-championships-2022-finals-thailand/> Diakses 11 Januari 2023
- Agus, R., Wibowo, T., Hartini, :, & Kuncoro, B. (n.d.). *Comparative Study of Post-Marriage Nationality Of Women in Legal Systems of Different Countries International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding The Effect of Part and Overall Learning Methods on the Results of the Tennis Forehand Stroke*. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v7i10.2169>
- Amni, H., Sulaiman, I., & Hernawan, H. (2019). Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tenis Lapangan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 91–98. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18968>
- Audia Balfasa, Safrina, Azkal Azkiya M, Widya Putri, M. (2022). *Hubungan koordinasi mata-tangan, power lengan, dan panjang lengan terhadap kemampuan servis pada atlet junior dibawah usia 18 tahun club di sukoharjo*. 2, 7–19. <https://doi.org/10.35706/joker.v2i1.6294>
- Cholid, M. (2019). *Petunjuk Praktis Bermain Tenis*. Bandung : Angkasa
- Dayani, H., Yenes, R., Masrun, & Setiawan, Y. (2020). *Studi Minat Mahasiswa Terhadap Olahraga Tenis Lapangan*. 2, 796–811. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.669>

- Fauzan, L. A. (2022). The Effect of Drill and Elementary Training to Forehand Ability of Tennis Athletes. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 106–116. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.20623>
- Fazari, M., Damayanti, I., Indri, N., Program, R., Ilmu, S., Departemen, K., Kesehatan, P., Fakultas, R., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2017). Hubungan Kecerdasan Intelektual (Iq) Dan Kecerdasan Emosional (Eq) Dengan Keterampilan Bermain Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 02, 2549–6360. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i1.5350>
- Frans Devin Tarigan, & Amir Supriadi. (2021). Pengembangan Alat Latihan Ketepatan Sasaran Forehand Drive Pada Cabang Olahraga Tenis Lapangan Tahun 2021 . *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(1), 62-68. <https://doi.org/10.55081/jphr.v2i1.520>
- Genevois, C., Reid, M., Creveaux, T., & Rogowski, I. (2020). Kinematic differences in upper limb joints between flat and topspin forehand drives in competitive male tennis players. *Sports Biomechanics*, 19(2), 212–226. <https://doi.org/10.1080/14763141.2018.1461915>
- Gery, M. I., & Aspar, M. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar (Jalan, Lari dan Lompat) Melalui Model Pendekatan Bermain. *Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, 18. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/rumi.v18i1.48506>
- Hariono, A. (2010). The Influence Of An Exercise And Cordination Toward The Drive technique For Beginner Tennis Athlete. *Jurnal Olahraga Prestasi* ,3 <https://doi.org/10.21831/jorpres.v6i1.10325>
- Hewitt, J. E. (1966). *Hewitt's Tennis Achievement Test* (37(2)). Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10671188.1966.10613366>
- Hikmad Hakim. (2020). Pengaruh Latihan Raket Berbeban Dan Latihan Dumbel Swing Terhadap Keterampilan Pukulan Forehand Dan Backhand Dalam Permainan Tenis Lapangan. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 3. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.17017>
- I Ketut Agus Arta. (2021). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7, 46–55. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4420479>
- Ismalasari, R., & Wibowo, S. (2010). Pembinaan olahraga tenis lapangan ditinjau dari aspek biomekanik dan kinesiologi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan ARENA*, 2(2), 1–15. *Jurnal Ilmu Keolahragaan ARENA* Vol. 2 No. 2. Juli 2010 ISSN 1979-8954
- Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, S. (2015). *Heru Nugroho.2016. Peningkatan Hasil Belajar Teknik Melempar Bola Kasti Melalui Permainan Baloteli Pada Siswa Kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko Kangkung Kabupaten Kendal Tahun Ajaran.*

- Kusumawardana, D., Sman, S., Magelang, G. K., & Yogyakarta, U. N. (2013a). Pengembangan Media Pembelajaran VCD Tenis Lapangan Bagi Siswa Sekolah. In *Jurnal Keolahragaan* (Vol. 1, Issue 2).
- Lazuardy Akbar Fauzan. (2021). *Laporan Akhir Penelitian Mandiri Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan Tim Tenis Mahasiswa*.
- Nugroho, U. (2015). Perbedaan Pukulan Top Spin Dan Flat Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tenis Lapangan Jawa Tengah. *Teaching and Teacher Education*, 12(1), 1–17. Diambil dari <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/630>
- Pujianto, D., & Sutisyana, A. (2019). Pemanfaatan Video Game Virtual Tenis untuk Meningkatkan Hasil Belajar Servis Tenis Lapangan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 79–83. <https://doi.org/10.24114/jik.v18i2.15845>
- Sawali, L. (2018). Drills forehand training strategy on the stroke of forehand drive ability in tennis. *International Journal of Physical Sciences and Engineering (IJPSE)*. <https://doi.org/10.29332/ijpse.v2n2.133>
- Subakti. (2017). Pengaruh pembelajaran Konstruktivisme Terhadap Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa. *Jurnal Gelora*, 4(1), 54–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/gjpok.v4i1.565>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Winarno, M. E. (1994). *Belajar Motorik*. Universitas Negeri Malang
- Yasriuddin, W. (2017). *Tenis Lapangan. Metode Mengajar dan Teknik Dasar Bermain*. Fahmis Pustaka.