



Survei Tingkat Keterampilan Pukulan *Groundstroke* pada Mahasiswa UKM Tennis Lapangan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fathurrahman¹, Nurhidayat², Vera Septi Sistiasih^{3*}

Prodi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. Garuda Mas No.2, Gatak, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah

*email: a810170093@student.ums.ac.id

Abstrak: Permainan tenis lapangan memiliki beberapa jenis pukulan yang dapat dipelajari dan perlu dikuasai agar dapat bermain tenis dengan baik dan benar. Salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis lapangan yaitu *groundstroke*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat keterampilan pukulan *groundstroke* pada mahasiswa UKM Tennis Lapangan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan instrumen tes hewitt. Hasil dari penelitian ini berdasarkan hasil analisis deskriptif frekuensi data penelitian pukulan *groundstroke* menunjukkan bahwa tingkat keterampilan pukulan *groundstroke* forehand; 1 orang dalam kategori sangat tinggi (5%), 7 orang dalam kategori tinggi (35%), 5 orang dalam kategori sedang (25%), 5 orang dalam kategori rendah (25%), dan 2 orang dalam kategori sangat rendah (10%). Adapun untuk tingkat keterampilan pukulan *groundstroke* backhand; 2 orang dalam kategori sangat tinggi (10%), 4 orang dalam kategori tinggi (20%), 7 orang dalam kategori sedang (35%), 5 orang dalam kategori rendah (25%), dan 2 orang dalam kategori sangat rendah (10%).

Kata kunci: Keterampilan, Pukulan *Groundstroke*, Tennis Lapangan.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan untuk mendapatkan kebugaran, menjaga kesehatan jasmani, kesehatan rohani, bagi sebagian orang olahraga dimanfaatkan sebagai sarana rekreasi, ada pula yang melakukan olahraga dengan tujuan untuk untuk mencapai sebuah prestasi. Olahraga pada dasarnya memiliki fungsi yang cukup penting seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UUSKN) Bab II Pasal 3 yang berbunyi “keolahragaan

nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. (UUD RI No. 3 Tahun 2005, p. 5). Tertuang juga dalam UUSKN Bab II Pasal 4 mengenai tujuan dari keolahragaan nasional yang berbunyi sebagai berikut, “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan

nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. (UUD RI No. 3 Tahun 2005, p. 5). Latihan merupakan aktivitas fisik yang cukup kompleks. Aktivitas latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seseorang yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang. Hermawan, Indrawira, Maslikah, Jariono, & Nugroho (2021) mengatakan bahwa, “ketika seseorang atau individu ingin memiliki kondisi fisik yang baik maka dibutuhkan latihan secara sistematis dan terprogram” (Hermawan, Indrawira, Maslikah, Jariono, & Nugroho, 2021, p. 1). Latihan seperti yang dikemukakan oleh Nurkamila (2015) yaitu, “proses kegiatan atau aktifitas yang berulang-ulang secara sistematis yang kian hari semakin meningkat sesuai dengan norma-norma dan prinsip-prinsip latihan” (Nurkamila, 2015). Proses latihan melibatkan komponen fisik yang harus diperhatikan seperti kekuatan, kekuatan otot, kelincahan, daya tahan kardiovaskular, kelentukan, kecepatan, daya ledak otot. Mengutip pernyataan dari Harsono (2017) yang mengatakan bahwa, “tujuan utama latihan ialah untuk meningkatkan potensi faalayah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat tertinggi agar prestasi paling tinggi dapat dicapai” (Harsono, 2017, p. 40).

Salah satu cabang olahraga yang sudah dikenal luas oleh masyarakat yaitu olahraga tenis lapangan. Olahraga tenis lapangan merupakan jenis olahraga/permainan bola kecil yang menggunakan raket untuk memukul bola ke daerah lawan. Olahraga tenis lapangan dapat dimainkan oleh dua orang untuk kategori *single*, dan empat orang (2 tim) untuk kategori *double*. Asal mula permainan tenis lapangan masih

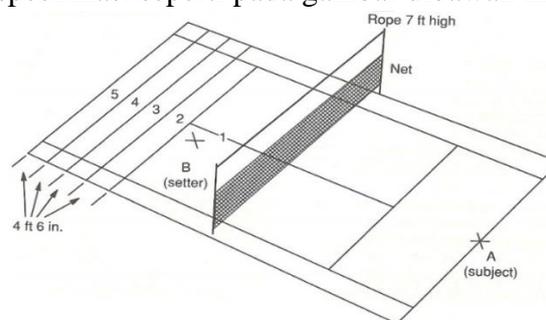
menuai perdebatan, Ada sejarawan yang berpendapat bahwa permainan tenis berasal dari permainan kuno yang dimainkan memukul bola dengan telapak tangan di bagian utara Prancis pada abad ke 12, nama permainan tersebut adalah *jeu de paume*. (Nurhidayat, Indarto, & Sistiasih, 2020, p. 3). Permainan tenis lapangan memiliki beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, menurut Bakhtiar & Ballard (2015) teknik dasar dalam permainan tenis lapangan yaitu “*service, drive (forehand & backhand), volley (forehand & backhand), half volley, lob, chop, slice dan top spin*”. (Bakhtiar & Ballard, 2015, p. 27). Pendapat lain juga menyebutkan bahwa teknik dasar permainan tenis terdiri dari: *service, groundstrokes (forehand groundstroke, backhand groundstroke)*, dan *volleys (volley forehand, volley backhand)*. (Ngatman & Andriyani, 2016, p. 9). Teknik *groundstroke* merupakan teknik yang cukup dominan dalam permainan tenis lapangan. Nurhidayat (2012) mengatakan, “*groundstroke forehand* mengarah kesamping tubuh dimana anda memegang raket sedangkan pukulan *groundstroke backhand* mengarah kesisi yang berlawanan” (Nurhidayat, 2012, p. 10).

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis Lapangan Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan unit kegiatan mahasiswa yang bertujuan untuk melatih dan mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam bermain tenis lapangan. Anggota UKM merupakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berstatus masih aktif, latihan dilakukan pada hari Selasa, Kamis dan Jumat di Lapangan Tenis Kampus I, Pabelan, Kec. Kartasura dengan durasi latihan tiap pertemuan kurang lebih sekitar 2 jam. Materi latihan yang

diajarkan kepada anggota sebagian besar merupakan teknik dasar dalam permainan tenis lapangan. Permainan tenis lapangan memiliki beberapa jenis pukulan yang dapat dipelajari dan perlu dikuasai agar dapat bermain tenis dengan baik dan benar. Penelitian terdahulu yang mendukung pelaksanaan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Revina Clarinda Devi pada tahun 2016 dengan judul “Tingkat Keterampilan Pukulan *Forehand* dan *Backhand Groundstroke* Tenis Lapangan Siswa Sekolah Bantul Tennis Camp DIY”. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian itu adalah dengan tes dan pengukuran menggunakan *Dyer Tennis Test*. Hasil dari penelitian itu menggambarkan tingkat keterampilan pukulan *forehand groundstroke* tenis lapangan siswa sekolah Bantul Tennis Camp DIY secara keseluruhan 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” (Devi, 2016, p. 64). Penelitian lain juga dilakukan oleh Ngatman & Erman Sulistyatna pada tahun 2017 dengan judul “Tingkat Kemampuan *Forehand Groundstroke* dan *Backhand Groundstroke* Siswa Sekolah Tennis Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club dan Bantul Tennis Camp”. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa, “tingkat kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* siswa sekolah tenis Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club dan Bantul Tennis Camp berkategori sedang”. (Ngatman & Sulistyatna, 2017, p. 8).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei dan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 26 Juni 2021 pada pukul 16.00 WIB – selesai di Lapangan Tenis Kampus I Universitas Muhammadiyah Surakarta Jl.Gatak, Kelurahan Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM Tenis Lapangan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel bertujuan atau *purposive sample*, seperti yang dikemukakan (Arikunto, 2013, p. 183) bahwa, ” Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Prosedur dalam pemilihan testi di penelitian ini yaitu dengan berkonsultasi dengan pelatih untuk kemudian dipilih 20 orang anggota untuk mewakili populasinya. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen tes untuk mengetahui keterampilan pukulan *groundstroke* menurut (Sepdanius, Rifki, & Komaini, 2019, p. 113) yaitu dengan menggunakan hewitt tes menggunakan lapangan tenis dengan spesifikasi seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Sasaran tes *groundstroke forehand* dan *backhand* dari hewitt (Sepdanius et al., 2019, p.113)

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Menurut (Riduwan, 2019, p.12), untuk penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif, maka teknik analisis data ini berkenaan untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan. Adapun untuk mengetahui persentase, digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Jumlah frekuensi/ banyaknya individu

P = Angka presentase (Sudijono, 2012, p.43)

Keterampilan pukulan *groundstroke* dikategorikan menjadi 5 yaitu;

Tabel 1. Pengkategorian kelompok

No.	Kategori	Rentang Normal
1	Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
2	Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
3	Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
4	Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
5	Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$

Keterangan:

M: Mean (rerata)

SD: Standar Deviasi (Azwar, 2011, p.148)

TEMUAN ATAU HASIL DAN DISKUSI

Tingkat keterampilan pukulan *groundstroke* dibagi menjadi 5 kategori, untuk pukulan *groundstroke forehand*: sangat tinggi ($\geq 23,54$), tinggi (19,05-23,53),

sedang (14,56-19,04), rendah (10,07-14,55), dan untuk kategori sangat rendah ($< 10,07$). Adapun untuk pukulan *groundstroke backhand* sangat tinggi ($\geq 22,5$), tinggi (16,42-22,4), sedang (10,34-16,41), rendah (4,26-10,33), dan kategori sangat rendah ($< 4,26$).

Tabel 2. Hasil analisis deskripsi data pukulan *groundstroke forehand*

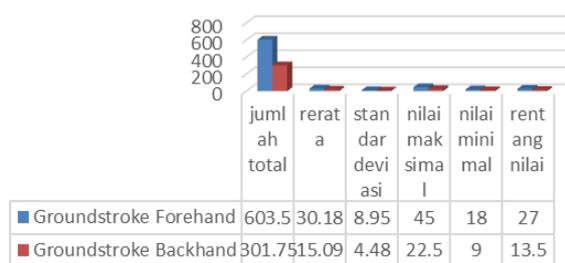
Statistik	Pukulan Forehand
Jumlah sampel	20
Rerata	16,80
Standar deviasi	4,49
Rentang	15
Nilai minimal	9
Nilai maksimal	24
Jumlah total	336

Berdasarkan tabel 2. tentang hasil analisis data penelitian pukulan *groundstroke forehand* dari 20 sampel, diperoleh rerata nilai sebesar 16,80, standar deviasi (simpan baku) sebesar 4,49, rentang nilai sebesar 15, diperoleh dari nilai minimal sebesar 9 dan nilai maksimal sebesar 24, sedangkan jumlah total diperoleh nilai sebesar 336.

Tabel 3. Hasil analisis deskripsi data pukulan *groundstroke backhand*

Statistik	Pukulan Backhand
Jumlah sampel	20
Rerata	13,28
Standar deviasi	5,93
Rentang	23
Nilai minimal	4
Nilai maksimal	27
Jumlah total	265,50

Berdasarkan tabel 3. tentang hasil analisis data penelitian pukulan *groundstroke backhand* dari 20 sampel, diperoleh rerata nilai sebesar 13,28, standar deviasi (simpan baku) sebesar 5,93, rentang nilai sebesar 23, diperoleh dari nilai minimal sebesar 4 dan nilai maksimal sebesar 27, sedangkan jumlah total diperoleh nilai sebesar 265,50. Perbedaan hasil analisis deskripsi data pada pukulan *groundstroke* mahasiswa UKM Tenis Lapangan Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat dilihat pada histogram berikut.



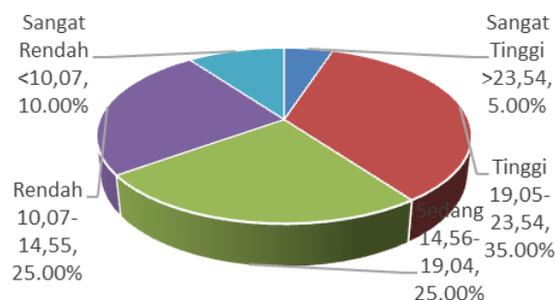
Gambar 2. Perbedaan data pukulan *groundstroke*

Tabel 4. Analisis deskriptif frekuensi pukulan *groundstroke forehand*

No.	Kategori	Interval	Jumlah Sampel	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	$\geq 23,54$	1	5,00%
2	Tinggi	19,05-23,54	7	35,00%
3	Sedang	14,56-19,04	5	25,00%
4	Rendah	10,07-14,55	5	25,00%
5	Sangat Rendah	$< 10,07$	2	10,00%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4 tentang rekapitulasi hasil analisis deskriptif frekuensi data penelitian pukulan *groundstroke forehand* pada mahasiswa UKM Tenis Lapangan UMS dari total 20

orang sampel yang diteliti, 1 orang sampel berada dalam interval $\geq 23,54$ atau masuk dalam kategori sangat tinggi dengan perolehan nilai sebesar 5%, 7 orang sampel berada dalam interval 19,05-23,54 atau kategori tinggi dengan perolehan nilai sebesar 35%, kemudian 5 orang sampel berada dalam interval 14,56-19,04 atau kategori sedang dengan perolehan nilai sebesar 25%, 5 orang sampel berada dalam interval 10,07-14,55 atau kategori rendah dengan perolehan nilai sebesar 25%, dan 2 orang sampel masuk dalam interval $< 10,07$ atau kategori sangat rendah dengan perolehan nilai sebesar 10%. Untuk memperkuat hasil analisis data dapat dilihat pada histogram berikut.

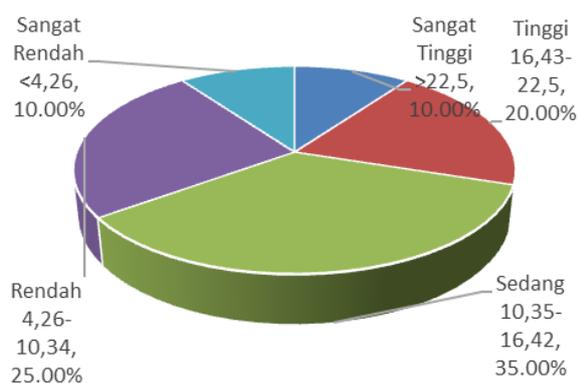


Gambar 3. Histogram pengkategorian pukulan *groundstroke forehand*

Tabel 5 Analisis deskriptif frekuensi pukulan *groundstroke backhand*

No.	Kategori	Interval	Jumlah Sampel	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	$\geq 22,5$	2	10,00%
2	Tinggi	16,43-22,5	4	20,00%
3	Sedang	10,35-16,42	7	35,00%
4	Rendah	4,26-10,34	5	25,00%
5	Sangat Rendah	$< 4,26$	2	10,00%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 5 tentang rekapitulasi hasil analisis deskriptif frekuensi data penelitian pukulan *groundstroke backhand* pada mahasiswa UKM Tenis Lapangan UMS dari total 20 orang sampel yang diteliti, 2 orang sampel berada dalam interval $\geq 22,5$ atau masuk dalam kategori sangat tinggi dengan perolehan nilai sebesar 10%, 4 orang sampel berada dalam interval 16,43-22,5 atau kategori tinggi dengan perolehan nilai sebesar 20%, kemudian 7 orang sampel berada dalam interval 10,35-16,42 atau kategori sedang dengan perolehan nilai sebesar 35%, 5 orang sampel berada dalam interval 4,26-10,34 atau kategori rendah dengan perolehan nilai sebesar 25%, dan 2 orang sampel masuk dalam interval $< 4,26$ atau kategori sangat rendah dengan perolehan nilai sebesar 10%. Untuk memperkuat hasil analisis data dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 4. Histogram pengkategorian pukulan *groundstroke backhand*

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif frekuensi data penelitian pukulan *groundstroke* pada mahasiswa UKM Tenis Lapangan Universitas Muhammadiyah

Surakarta dari total 20 orang sampel yang diteliti, untuk pukulan *groundstroke forehand*; 1 orang sampel berada dalam interval $\geq 23,54$ atau masuk dalam kategori sangat tinggi (5%), 7 orang sampel berada dalam interval 19,05-23,54 atau kategori tinggi (35%), kemudian 5 orang sampel berada dalam interval 14,56-19,04 atau kategori sedang (25%), 5 orang sampel berada dalam interval 10,07-14,55 atau kategori rendah (25%), dan 2 orang sampel masuk dalam interval $< 10,07$ atau kategori sangat rendah (10%). Adapun untuk pukulan *groundstroke backhand*; 2 orang sampel berada dalam interval $\geq 22,5$ atau masuk dalam kategori sangat tinggi (10%), 4 orang sampel berada dalam interval 16,43-22,5 atau kategori tinggi (20%), kemudian 7 orang sampel berada dalam interval 10,35-16,42 atau kategori sedang (35%), 5 orang sampel berada dalam interval 4,26-10,34 atau kategori rendah (25%), dan 2 orang sampel masuk dalam interval $< 4,26$ atau kategori sangat rendah (10%).

REFERENSI

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (15th ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakhtiar, S., & Ballard, R. J. (2015). *Teori action method, strength condition dan Penerapannya dalam Pembinaan prestasi tenis*.
- Devi, R. C. (2016). Tingkat Keterampilan Pukulan Forehand dan Backhand Groundstroke Tenis Lapangan Siswa Sekolah Bantul Tenis Camp DIY. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(4).



- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi* (Kedua). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hermawan, I., Indrawira, H., Maslikah, U., Jariono, G., & Nugroho, H. (2021). *Pelatihan dan Penyusunan Latihan Fisik Pada Anggota Komando Strategis Angkatan Darat (KOSTRAD)*. ALTIFANI, 1.
- Ngatman, & Andriyani, F. D. (2016). *Uji Validitas, Reliabilitas, dan Relevansi "Kemp Vincent Rally Tennis Test" Terhadap Tingkat Keterampilan Bermain Tennis Bagi Mahasiswa FIK UNY*. Yogyakarta.
- Ngatman, N., & Sulistiyatna, E. (2017). *Tingkat Kemampuan Forehand Groundstroke dan Backhand Groundstroke Siswa Sekolah Tennis Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club dan Bantul Tennis Camp*. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 1–9.
- Nurhidayat. (2012). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Sarana Standar dan Modifikasi Serta Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Groundstroke Backhand Tennis Lapangan pada Mahasiswa Putra PENKEPOR Angkatan 2010 JPOK FKIP UNS Tahun 2012*.
- Nurhidayat, Indarto, P., & Sistiasih, V. S. (2020). *Pembelajaran Tennis Lapangan* (1st ed.). Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Nurkamila, M. (2015). *Dampak Penerapan Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan (Speed)*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Riduwan. (2019). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula* (11th ed.). Bandung: Alfabeta.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.