



JURNAL OLAHRAGA PRESTASI (JORPRES)

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Kerjasama dengan
Asosiasi Pelatih Olahraga Indonesia (APORI)

Jurnal Olahraga Prestasi	Vol. 13	No. 1	Hal. 1-47	Yogyakarta, Januari 2017	ISSN 0216-4493
--------------------------	---------	-------	-----------	--------------------------	----------------

JURNAL OLAMRAGA PRESTASI (JORPRES)

JURNAL OLAMRAGA PRESTASI

Pengarah (Patron)	Penanggung Jawab (Person in charge)
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Ketua Penyunting (Chief of Editor)	Penyunting Ahli (Editorial Board)
dr. Muhammad Ikhsan Zein, Sp.KD	Prof. Dr. Wawan. S. Suherman, M. Ed. (Universitas Negeri Yogyakarta)
Anggota Penyunting (Editors)	Prof. Dr. Sofyan Haril, M. Pd. (Universitas Negeri Jakarta)
Abdul Alim, M. Dr. Nawan Primasoni, M. Dr. Ratna Budiarti, M. Dr. Tri Hadi Karyono, M. Dr.	Prof. Dr. M. Furchon Hidayatullah (Universitas Sebelas Maret)
Administrasi Online (Online Administrator)	Prof. Dr. Hariadi Sald, MS. (Universitas Negeri Gorontalo)
Damang Wicaksono, M. Dr. Eko Supriyono, S. Dr. Adib Febranta, S. Pd.	Prof. Dr. Djoko Pekki Irianto, M. Kes (Universitas Negeri Yogyakarta)
	Prof. Dr. Siswanto, M. Kes., AIFO. (Universitas Negeri Yogyakarta)

Jurnal Olahraga Prestasi (ISSN 0216-4493)

Diterbitkan dua kali dalam setahun (Januari dan Juli) oleh Jurusan Pendidikan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jurnal Olahraga Prestasi (JORPRES) memuat ringkasan hasil penelitian, gagasan konseptual, kajian teori dan aplikasi teori dibidang ilmu kepeleatihan olahraga

Tulisan yang dimuat menjadi tanggung jawab penulis dan tidak perlu mencerminkan pendapat Pengarah, Penyunting, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan atau Universitas Negeri Yogyakarta

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dari jurnal ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Alamat Penyunting dan Tata Usaha : Jurusan Pendidikan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No.1,
Yogyakarta 55281. Telepon/Fax : (0274)-513092. Email:
pko_fik@uny.ac.id/fikunypko@gmail.com

Nomor Rekening BNI Taplus: 228.007027469.901, a.n. Endang Rini Sukamti

Jurnal Olahraga Prestasi (ISSN 0216-4493) is published twice a year (January and July) by Department of Sports Coaching, Faculty of Sports Sciences Universitas Negeri Yogyakarta

Jurnal Olahraga Prestasi (JORPRES) contains original article on sports sciences research, conceptual idea, article review and applied science.

Statements and opinions expressed in the article herein are those of the author(s) responsibility and not necessarily those of the Editor(s), the sports coaching department, the faculty of sports sciences, or Universitas Negeri Yogyakarta.

All rights reserved. No part of this Journal may be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, without written permission from the publisher.

Address: Sports Coaching Dept. Faculty of Sports Sciences Universitas Negeri Yogyakarta, Colombo street no.1 Yogyakarta 55281. Phone/fax : (0274)-513092. Email: pko_fik@uny.ac.id/fikunypko@gmail.com.

Bank account (BNI Taplus) : 228.007027469.901, Endang Rini Sukamti.

JURNAL OLAHRAGA PRESTASI (JORPRES)

TINGKAT KEMAMPUAN FOREHAND GROUNDSTROKE DAN BACKHAND GROUNDSTROKE SISWA SERDLAH TENIS MENDIEN TENNIS CLUB, HANDEYAN TENNIS CLUB DAN BANTOL TENNIS CAMP

Rizkiyanti, Erman Soliketyana

MANFAAT ACCELEROMETER UNTUK PENGUKURAN AKTIVITAS FISIK

Angelica Anggunadi, Nora Sutaria

PERANAN KEPELATIHAN OLAHRAGA SEBAGAI PENDIDIK, PELATIH DAN PEMBINA OLAHRAGA DI SERDLAH

Bayu Indrayana

43 PROSES PENYEMBUHAN CEDERA JARINGAN LUNAK MUSKULOSKELETAL

Uthi Amd Rustiasari

53 TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH BOLA VOLI TENTANG PROGRAM LATIHAN MENTAL DI KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

Syamsuryudhi, Ch. Fajar Sri Wahyananti

60 EFEK METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KETEPATAN SMASH ATLET BULUTANGKIS BERUSIA MUDA DI YOGYAKARTA

Sukarna Aldo Wiratama, Tri Hasti Karyono

**TINGKAT KEMAMPUAN *FOREHAND GROUNDSTROKE* DAN
BACKHAND GROUNDSTROKE SISWA SEKOLAH TENIS
MENOREH TENNIS CLUB, HANDAYANI TENNIS CLUB
DAN *BANTUL TENNIS CAMP***

Oleh
Ngatman dan Erman Sulistyatna

ABSTRAK

Teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan tenis lapangan. Petenis kebanyakan kehilangan angka karena tidak menguasai teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* pada siswa sekolah tenis *Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp*.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Dyer Tennis Test*. Validitas instrumen *Dyer Tennis Test* antara 0,80 sampai 0,90 dan reliabilitas instrumen adalah 0,90. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah tenis *Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp* sebanyak 32 siswa, terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *forehand groundstroke* siswa sekolah tenis *Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp* berkategori “sedang”. Secara terperinci terdapat 2 siswa (6,25%) berkategori baik sekali, 5 siswa (15,63%) berkategori baik, 15 siswa (46,87%) berkategori sedang, 8 siswa (25%) berkategori kurang dan 2 siswa (6,25%) rendah. Tingkat kemampuan *backhand groundstrokes* berkategori “sedang”, dengan rincian terdapat 2 siswa (6,25%) berkategori baik sekali, 8 siswa (25%) berkategori baik, 12 siswa (37,5%) berkategori sedang, 8 siswa (25%) berkategori kurang dan 2 siswa (6,25%) berkategori rendah. Sedangkan tingkat kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* berkategori “sedang”, dengan rincian terdapat 2 siswa (6,25%) berkategori baik sekali, 5 siswa (15,63%) berkategori baik, 15 siswa (46,87%) berkategori sedang, 8 siswa (25%) berkategori kurang dan 2 siswa (6,25%) rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* siswa sekolah tenis *Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp* berkategori **sedang**.

Kata kunci: *Forehand Groundstroke, Backhand Groundstroke*, siswa sekolah tenis, *Dyer Tennis Test*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia serta berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Hal ini terbukti bahwa sepadat apapun kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat namun masih disempatkan untuk melakukan kegiatan olahraga. Perkembangan olahraga sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat. Di samping itu olahraga juga turut berperan besar terhadap peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Salah satu jenis olahraga yang sangat dikenal oleh masyarakat saat ini adalah tenis lapangan. Sekarang ini tenis sudah mendapat perhatian yang cukup besar dari masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya animo dan banyaknya minat masyarakat yang bermain tenis lapangan mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Olahraga tenis lapangan bukan lagi hanya sekedar ingin mencari kebugaran atau untuk rekreasi, tapi juga sudah dijadikan sebagai sarana untuk mencapai prestasi.

Program pengembangan olahraga tenis akan berhasil dengan baik apabila ada dukungan dari berbagai pihak, di antaranya; dukungan dari pemerintah, dinas pendidikan, dan masyarakat. Salah satu program pengembangan dan permasalahan olahraga tenis di kalangan anak usia muda dapat ditempuh melalui perkumpulan/klub/sekolah tenis sebagai wahana untuk membina olahraga tenis di kalangan usia muda. Dengan semakin banyak berdiri sekolah

tenis maupun kejuaraan-kejuaraan tenis maka akan mendorong berdirinya sentra-sentra latihan untuk pembinaan tenis usia dini baik dalam bentuk individu (privat) maupun sekolah tenis.

Berbagai sekolah tenis/klub di DIY yang membina petenis usia dini, di antaranya: sekolah tenis *Mercu Buana*, *Damas Tennis School*, *Sichata*, *Handayani Tennis Club*, *Bantul Tennis Camp*, *Menoreh Tennis Club* dan *Selabora* FIK UNY. Dengan berdirinya sekolah/klub tenis tersebut diharapkan dapat dipergunakan sebagai wadah untuk membina dan mengasah kemampuan petenis usia muda.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dari siswa-siswa sekolah tenis tersebut pada saat latihan dan bertanding masih banyak mengalami kekalahan/kegagalan karena tidak memiliki tingkat konsistensi/keajegan dalam melakukan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke*. Jindrich dan Klavora (1987: 19) mengatakan bahwa teknik *groundstrokes* merupakan teknik yang sangat dominan digunakan selama dalam permainan tenis. Lebih lanjut dikatakan bahwa 47% teknik pukulan yang dilakukan selama dalam permainan tenis adalah teknik *groundstrokes*. Artinya, karena banyaknya pukulan *groundstrokes* yang dilakukan dalam pertandingan/latihan, maka sangat perlu bagi pemain untuk menguasai dan memiliki konsistensi pukulan *groundstrokes* (*forehand dan backhand*).

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diketahui bagaimana tingkat kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke*. Di samping itu, di sekolah tenis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul*

Tennis Camp belum pernah diadakan penelitian untuk mengetahui tingkat kemampuan *forehand groundstrokes* dan *backhand groundstrokes*.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Hakikat *Forehand Groundstroke*

Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan tangan kanan dari sebelah kanan badan, terkecuali bila pemain itu kidal (Arma Abdoellah, (1981:513). *Forehand groundstrokes* adalah teknik pukulan dasar dalam permainan bola tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan pada sisi *forehand*.

Gerakan *forehand groundstrokes* dapat dibagi menjadi tiga tahap yaitu: tahap ayunan ke belakang (*backswing*), tahap saat perkenaan bola dengan raket (*point of contact*), serta tahap saat gerak lanjutan (*follow through*). Dalam pelaksanaannya ketiga tahap ini harus merupakan satu kesatuan gerak dan harus dilakukan secara simultan. Tahap pelaksanaan gerak teknik *forehand groundstroke* dipaparkan oleh Brown (2007:31-32) sebagai berikut:

a. Tahap ayunan ke belakang (*backswing*)

Berawal dan sikap siap begitu bola datang, putar badan ke kanan (bagi yang tidak kidal) sehingga bahu dan pinggang menghadap ke net, berat badan berada di kaki kanan, bersamaan dengan gerak tersebut tarik raket ke belakang kurang lebih setinggi telinga kemudian membawa raket setinggi pinggang. Pantat raket menghadap ke arah datangnya bola, lutut agak ditekuk untuk membantu melakukan gerakan memukul dari bawah ke atas.

b. Tahap saat perkenaan (*point of contact*)

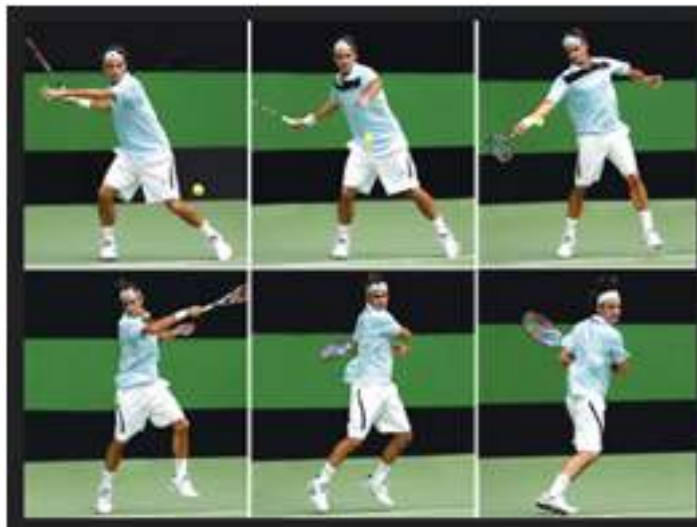
Memindah posisi kaki kiri ke depan sehingga kedua kaki sejajar dengan garis samping, ujung kaki kiri serong ke depan dan ujung kaki kanan mengarah ke garis samping. Memindah posisi

berat raket dari kanan ke kaki kiri. Bersamaan dengan itu ayun raket dari belakang ke depan agak ke atas di depan pinggul sebelah kiri. Pada saat raket mengenai bola, raket diusahakan tetap sejajar dengan lantai, pergelangan tangan agak bengkok ke belakang. Bola dipukul setinggi lutut sampai pinggang dan agak di depan badan.

c. Tahap gerak lanjutan (*followthrough*)

Setelah raket mengenai bola dilanjutkan gerakan lengan lurus ke depan dari rendah ke tinggi menuju ke arah net, kaki yang berada di belakang melangkah ke depan kembali ke posisi siap (*ready position*).

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *forehand groundstroke* adalah teknik pukulan dasar dalam permainan bola tennis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan dengan tangan kanan dari sebelah kanan badan, terkecuali bila pemain itu kidal dengan tahapan *backswing*, *point of contact*, dan *followthrough*.



Gambar 1. *Forehand Groundstrokes*. (<https://ausapproach.wordpress.com>)

2. Hakikat *Backhand Groundstrokes*

Pukulan *backhand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan tangan kanan tetapi dari sebelah kiri badan bagi petenis yang tidak memegang raket

dengan menggunakan tangan kiri (Arma Abdoellah, 1981: 514). *Backhand groundstroke* adalah teknik pukulan dasar dalam permainan tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan dari sisi *backhand*. Gerakan *backhand groundstroke* pada prinsipnya hampir sama dengan *forehand groundstroke* yang terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap ayunan ke belakang (*backswing*), tahap saat perkenaan (*point of contact*), dan tahap gerak lanjutan tahap (*follow through*).

Menurut Brown (2007:35-35), teknik *backhand groundstrokes* dapat dipaparkan sebagai berikut:

- a. Tahap ayunan ke belakang (*backswing*)
Sikap siap begitu bola datang putar badan ke kiri (bagi yang tidak kidal), sehingga menghadap ke garis samping, berat badan berada di kaki kiri. Bersamaan dengan belakang setinggi telinga, kemudian pinggang, lengan sedikit bengkok ke kiri (hampir membelakangi net).
- b. Tahap saat perkenaan (*point of contact*)
Pindah kaki kanan ke depan sehingga kedua kaki sejajar garis samping. Pindahkan berat badan, bersamaan dengan itu ayun raket dari belakang ke depan agak ke atas untuk memukul bola di depan pinggang sebelah kanan. Bola dipukul setinggi antara lutut sampai pinggang. Saat perkenaan raket dengan bola, kedudukan raket sejajar dengan lantai.
- c. Tahap gerak lanjut (*follow through*)
Setelah terjadi perkenaan antara bola dengan raket (setelah *point of contact*), lanjut gerakan lengan ke depan panjang sehingga posisi akhir, raket dengan lurus di atas bahu dan mengarah ke atas melewati mata sebelah kanan.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *backhand groundstrokes* adalah teknik pukulan dasar dalam permainan bola tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan dengan tangan kanan tetapi dari sebelah kiri badan dengan tahapan *backswing*, *point of contact*, dan *followthrough*.



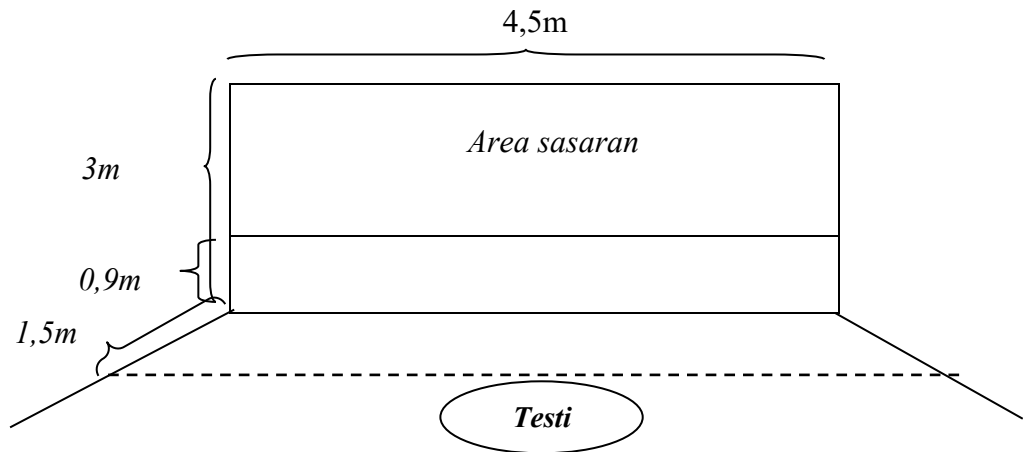
Gambar 2. *Backhand Groundstrokes.*(<http://www.gameplantennis.com>).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes, jenis penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif yaitu mengenai tingkat kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke*.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah tenis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp* berjumlah 32 siswa dengan rincian 20 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan *forehand groundstrokes* dan *backhand groundstrokes* siswa sekolah tenis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp* adalah *Dyer Tennis Test*.



Gambar 3. *Dyer Tennis Test* (Willy Ihsan, 2014:29)

Tes *Dyer* yang asli (sebelum direvisi) validitasnya antara 0,8 sampai 0,90 dengan cara mengkorelasikan skor tes dengan *judges ratings*. Koefisien reliabilitas tes *Dyer* yang asli adalah 0,90 (Ngatman, 2001:33).

1. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan *Dyer Tennis Test*. Tes dilakukan oleh semua siswa dengan 3 kali kesempatan, setiap kesempatan tes dilakukan selama 30 detik.

Area tes yang diperlukan yaitu dinding yang bermukaan rata, sasaran pada tembok berbentuk persegi panjang dengan ukuran lebar 4,5 meter, tinggi 3 meter, dengan ruangan yang lebar. Pada permukaan tembok dibuat garis net yang sejajar dengan lantai dengan tebal 7,62 cm, garis tepi bawah berjarak 90 cm dari lantai. Sedangkan untuk jarak testi melakukan tes adalah 1,5 m dari dinding.

Pengambilan data dimulai dengan mengukur kemampuan pukulan *forehand groundstroke* terlebih dahulu. Semua siswa melakukan *forehand*

groundstroke pada kesempatan pertama, setelah semua melakukan pada kesempatan pertama maka dilanjutkan kesempatan kedua sehingga semua siswa melakukan, dan kemudian kesempatan ketiga. Selanjutnya siswa melakukan *backhand groundstroke* dengan ketentuan yang sama.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Data yang terkumpul dari masing-masing butir tes yang pertama *forehand groundstroke* yaitu skor diperoleh dari jumlah ulangan tiga kali kesempatan, masing-masing kesempatan 30 detik melakukan *forehand groundstroke*. Butir tes yang kedua *backhand groundstroke* yaitu skor diperoleh dari jumlah ulangan tiga kali kesempatan, masing-masing kesempatan 30 detik melakukan *backhand groundstroke*. Sedangkan untuk *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* diperoleh dari penjumlahan tiga kali kesempatan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* yaitu penjumlahan butir tes pertama dan kedua. Sebelumnya akan dikategorikan menjadi 5 kategori berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi, analisis data tentang tingkat kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* siswa sekolah tenis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp* yang dituangkan dalam skala pengkategorian berdasarkan tingkat kemampuan siswa dengan menggunakan skala pengkategorian dari Anas sudijono, (2009: 453). Adapun skala pengkategorian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Skala Pengkategorian.

Rentangan Norma	Kategori
$< Mean - 1,5 SD$	Rendah
$Mean - 1,5 SD$ s.d $Mean - 0,5 SD$	Kurang
$Mean - 0,5 SD$ s.d $Mean + 0,5 SD$	Sedang
$Mean + 0,5 SD$ s.d $Mean + 1,5 SD$	Baik
$Mean + 1,5 SD <$	Baik Sekali

Keterangan:

Mean = Rerata Kelompok

SD = *Standart Deviasi*

Statistik deskriptif digunakan dengan tujuan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana kemudian diubah dalam bentuk presentase dengan rumus:

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

Keterangan :

P = hasil presentase

F = frekuensi

N= jumlah sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

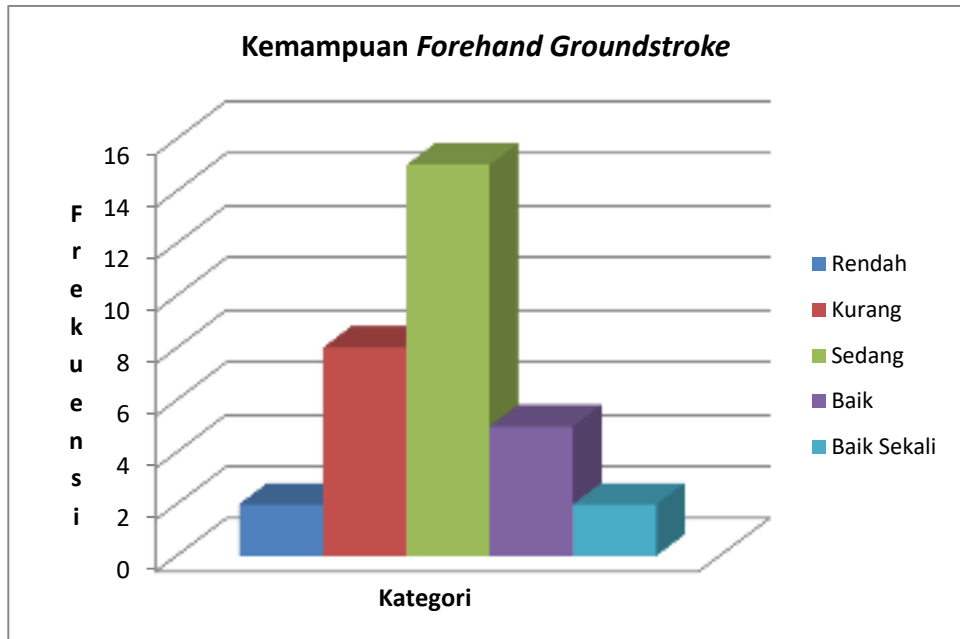
Adapun data hasil penelitian Tingkat Kemampuan *Forehand Groundstroke* Siswa Sekolah Tennis Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club dan Bantul Tennis Camp disajikan pada tabel berikut:

1. Tingkat Kemampuan *Forehand Groundstroke* Siswa Sekolah Tennis Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club dan Bantul Tennis Camp

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Forehand Groundstroke* Siswa Sekolah Tennis Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club dan Bantul Tennis Camp

No	Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 43,21	Rendah	2	6,25%
2	43,21 s.d 55,94	Kurang	8	25,00%
3	55,95 s.d 68,68	Sedang	15	46,87%
4	68,69 s.d 81,41	Baik	5	15,63%
5	81,41 <	Baik Sekali	2	6,25%
	Jumlah		32	100

Berdasarkan tabel di atas, secara rinci sebanyak 2 siswa (6,25%) mempunyai kemampuan *forehand groundstroke* rendah, 8 siswa (25%) berkategori kurang, 15 siswa (46,87%) berkategori sedang, 5 siswa (15,63%) berkategori baik dan 2 siswa (6,25%) berkategori baik sekali. Analisis tersebut dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Kemampuan *Forehand Groundstroke* Siswa Sekolah Tennis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp*

2. Tingkat Kemampuan *Backhand Groundstroke* Siswa Sekolah Tennis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp*

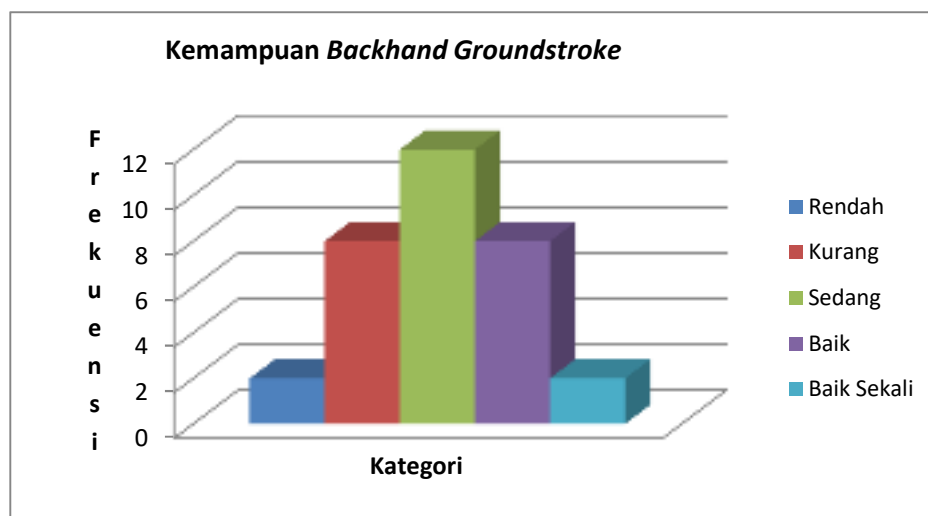
Adapun data hasil penelitian Tingkat Kemampuan *Backhand Groundstroke* Siswa Sekolah Tennis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Backhand Groundstroke* Siswa Sekolah Tennis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp*

No	Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 29,02	Rendah	2	6,25
2	29,02 s.d 45,98	Kurang	8	25
3	45,99 s.d 62,93	Sedang	12	37,5

4	62,94 s.d 79,9	Baik	8	25
5	79,9 <	Baik Sekali	2	6,25
	Jumlah		32	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kemampuan *backhand groundstroke* siswa sekolah tenis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp*, secara rinci sebanyak 2 siswa (6,25%) berkategori rendah, 8 siswa (25%) berkategori kurang, 12 siswa (37,5%) berkategori sedang, 8 siswa (25%) berkategori baik dan 2 siswa (6,25%) berkategori baik sekali. Analisis tersebut dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 8. Histogram Kemampuan *Backhand Groundstroke* Siswa Sekolah Tenis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp*

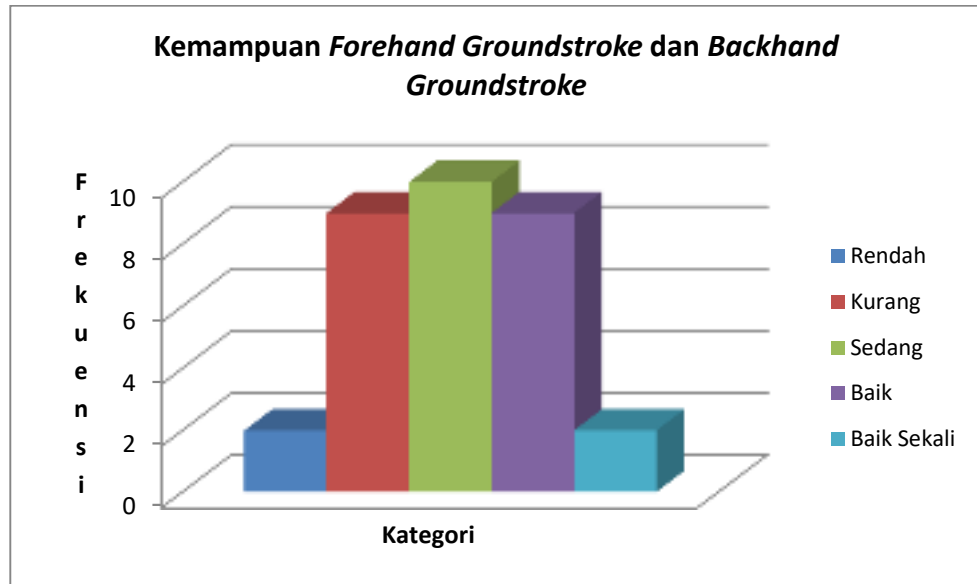
3. **Tingkat Kemampuan *Forehand Groundstroke* dan *Backhand Groundstroke* Siswa Sekolah Tennis Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club dan Bantul Tennis Camp**

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Forehand Groundstroke* dan *Backhand Groundstroke* Siswa Sekolah Tennis Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club dan Bantul Tennis Camp

No	Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 74,12	Rendah	2	6,25
2	74,12 s.d 102,55	Kurang	9	28,13
3	102,56 s.d 130,9	Sedang	10	31,25
4	131 s.d 159,44	Baik	9	28,13
5	159,44 <	Baik Sekali	2	6,25
	Jumlah		32	100,01

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* siswa sekolah tennis Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club dan Bantul Tennis Camp di atas, secara rinci sebanyak 2 siswa (6,25%) mempunyai kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* rendah, 9 siswa (28,13%) mempunyai kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* kurang, 10 siswa (31,25%) mempunyai kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* sedang, 9 siswa (28,13%) mempunyai kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand*

groundstroke baik dan 2 siswa (6,25%) mempunyai kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* baik sekali. Analisis tersebut dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 12. Histogram Kemampuan *Forehand Groundstroke* dan *Backhand Groundstroke* Siswa Sekolah Tennis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp*.

PEMBAHASAN

Kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki untuk dapat bermain tenis lapangan dengan baik. Kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstrokes* perlu dikuasai oleh pemain tenis sejak dini, karena teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* adalah pukulan yang paling dominan dipergunakan pada saat bermain atau bertanding dalam tenis

lapangan dan sangat diperlukan pada saat *rally-rally* panjang pada saat pemain berada di garis belakang (*baseline*).

Mengajarkan teknik dasar bermain tenis merupakan faktor yang penting dalam permainan tenis lapangan. Penguasaan teknik yang baik akan sangat menunjang efisiensi pelaksanaan gerak, penerapan taktik dan mental bertanding. Oleh sebab itu teknik dasar tenis lapangan harus betul-betul dikuasai agar dapat membantu meningkatkan prestasi tenis bagi petenis usia dini

Siswa sekolah tenis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp* memiliki kemampuan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* “**sedang**”. Hal ini disebabkan oleh: sebagian anggota sekolah tenis tersebut masih berada pada umur di bawah 12 tahun, sehingga kekuatan otot masih belum optimal dan masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Pelaksanaan proses latihan *forehand groundstrokes* dan *backhand groundstrokes* bagi para tenis belum dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Hal ini disebabkan para petenis tersebut masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga intensitas latihan tidak dapat dipaksakan.

Di samping itu, penggunaan metode *drill* pada saat memberikan latihan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* kurang variatif dan kurang menyenangkan (*fun*) bagi anak latih. Atas dasar permasalahan tersebut maka dibutuhkan kemampuan untuk mengemas metode melatih *forehand*

groundstrokes dan *backhand grounstrokes* yang lebih variatif dan menyenangkan sesuai dengan karakteristik dari siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *forehand groundstroke* siswa sekolah tenis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp* berkategori “*sedang*”, secara rinci sebanyak 2 siswa (6,25%) berkategori baik sekali, 5 siswa (15,63%) berkategori baik, 15 siswa (46,87%) berkategori sedang, 8 siswa (25%) berkategori kurang dan 2 siswa (6,25%) rendah. Tingkat kemampuan *backhand groundstroke* siswa sekolah tenis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp* dapat diketahui dengan kategori “*sedang*” dengan rincian sebanyak 2 siswa (6,25%) berkategori baik sekali, 8 siswa (25%) berkategori baik, 12 siswa (37,5%) berkategori sedang, 8 siswa (25%) berkategori kurang dan 2 siswa (6,25%) berkategori rendah.

Sedangkan untuk kemampuan *Forehand Groundstroke* dan *Backhand Groundstroke* siswa sekolah tenis *Menoreh Tennis Club*, *Handayani Tennis Club* dan *Bantul Tennis Camp* dapat diketahui dalam berkategori “*sedang.*” Dengan rincian sebanyak 2 siswa (6,25%) berkategori baik sekali, 9 siswa (28,13%) berkategori baik, 10 siswa (31,25%) berkategori sedang, 9 siswa (28,13%) kurang dan 2 siswa (6,25%) berkategori rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono, 2009. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
- Arma Abdoelah dkk. (1981). *Olahraga untuk perguruan tinggi*. Yogyakarta: PT: Sastra Hudaya.
- Brown, Jim. (2007). *Tenis: Tingkat pemula, alih bahasa dari Tennis: Steps to sukses*. Jakarta: Raja Gravindo Persada.
- Jones, C.M. dan Angela Buxton. (2006). *Belajar tenis untuk pemula*. Bandung: Pionir Jaya.
- Hohm, Jindrich and Klavora, Peter, (1987). *Tennis Techique and Tactics, Play to Win The Czech Way*. Canada: Sport Book Publisher.
- Schuyler, Steve. (1993). *Winning Tennis, complete guide for coaches and advanced players*. Englexood cliff, N.J: Prentice hall.
- Suharsimi Arikunta. 2002. Metodologi Penelitian. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Toriq Thahara. (2013). *Tingkat keterampilan pukulan forehand groundstroke drive dan pukulan backhand groundstroke drive siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis lapangan di smp negeri 1 Kaliangkrik Kabupaten Magelang tahun ajaran 2012/ 2013*. Skripsi: UNY
- Willy Ihsan (2014). *Tngkat kemampuan forehand groundstrokes dan backhand groundstrokes tenis lapangan siswa sekolah tenis selabora FIK UNY*. Skripsi: UNY.