

Perbedaan Pengaruh Latihan “*Precision With Tempo*” dan Latihan *Drill Groundstroke* terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan *Rally Groundstroke*

Nadya Rizky Firdaus^{1*}, Donie², Sayuti Syahara³, Hendri Irawadi⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: nadyarizkyfirdaus@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *precision with tempo* dan latihan *drill* terhadap tingkat konsistensi pukulan rally groundstroke. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment*. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik *purposive sampling*. Sampel sebanyak 20 mahasiswa. Instrument yang digunakan yaitu *Kemp-Vincent Rally Tennis Test*. Teknik analisis data dilakukan dengan uji normalitas *Liliefors*. Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis di uji dengan teknik analisis uji beda mean (uji-t). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh latihan *precision with tempo* terhadap tingkat konsistensi pukulan rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP dengan peningkatan mean 9,2 point dengan uji-t $8,22 > 1,812$. (2) Terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap tingkat konsistensi pukulan rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP dengan peningkatan mean 7,6 point dengan uji-t $10,41 > 1,812$. (3) Latihan *precision with tempo* lebih efektif dari pada latihan *drill* terhadap tingkat konsistensi pukulan rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP sesuai dengan uji-t $1,74 > 1,73$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *precision with tempo* dengan latihan *drill* terhadap tingkat konsistensi pukulan rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.

Kata Kunci: *Precision with tempo*; latihan *drill groundstroke*; dan konsistensi rally groundstroke

Differences in The Influrnce of Precision With Tempo Training and Drill Groundstroke Training on the Level of Consistency of Groundstroke Rally Shots

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the difference in the effect of precision with tempo training and drill training on the level of consistency of groundstroke rally strokes. This type of research is quasi experimental. The sampling technique is purposive sampling technique. The sample was 20 students. The instrument used is the Kemp-Vincent Rally Tennis Test. The data analysis technique was carried out using the Liliefors normality test. After testing the analysis requirements are met, hypothesis testing is carried out. The hypothesis was tested using the mean difference test analysis technique (t-test). The results of this study show that (1) There is an influence of precision with tempo training on the level of consistency of rally groundstrokes in FIK UNP field tennis students with a mean increase of 9.2 points with a t-test of $8.22 > 1.812$. (2) There is an influence of drill training on the level of consistency of rally groundstrokes among FIK UNP field tennis students with a mean increase of 7.6 points with a t-test of $10.41 > 1.812$. (3) Precision with tempo training is more effective than drill training on the level of groundstroke rally consistency among FIK UNP field tennis students according to the t-test of $1.74 > 1.73$. Thus, it can be concluded that there is a difference in the influence of precision with tempo training and drill training on the level of groundstroke rally consistency among FIK UNP field tennis students.

PENDAHULUAN

Tenis merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari saat ini. Salah satunya untuk kebugaran jasmani. Studi yang dilakukan Plum et al (2011) menemukan bahwa dengan bermain tenis yang teratur memiliki manfaat pada kesehatan. Menurut Kilit dkk dalam (Jatra, 2019) mengatakan bahwa, tenis adalah olahraga *an-aerob* dengan istirahat *aerobic* diantara *rally* dengan intensitas tinggi dengan diselingi periode istirahat yang rendah selama periode yang lama (2-4 jam). Permainan tenis lapangan berlangsung dalam waktu lama, maka dari itu diperlukan kondisi fisik yang baik. Karena salah satu faktor penting dalam meraih prestasi adalah kondisi fisik. Oktavianus (2018) mengatakan bahwa atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan dapat lebih cepat menguasai teknik-teknik dalam olahraga yang ditekuninya.

Tenis adalah suatu permainan yang menggunakan bola dan raket, dan dimainkan di atas lapangan persegi panjang yang memiliki permukaan datar atau rata. Roertert, Kovacs, Knudson, et al (2009: 41) permainan tenis lapangan telah berubah secara dramatis dalam 30 tahun terakhir. Kemungkinan yang paling jelas terlihat perbedaannya adalah pada teknik *groundstroke* dan strategi. Menurut Irawadi (2011:1) ide dalam permainan tenis lapangan adalah mematikan bola di daerah lawan, dan berusaha untuk mempertahankan bola agar tidak mati di daerah sendiri dengan selalu berusaha memukul bola ke daerah lawan. Dalam permainan tenis lapangan ada beberapa teknik dasar, yaitu: *service*, *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*), dan *volley* (*forehand* dan *backhand*). Pukulan *groundstroke* menjadi pukulan yang sangat penting dalam permainan tenis yang lapangan karena dapat mematikan permainan lawan (Jatra & Firdaus, 2023). Untuk penguasaan teknik dasar tenis lapangan sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal (Wibowo, 2017). Menurut Yudoprasetyo (1981: 41) faktor-faktor yang mempengaruhi pukulan *groundstrokes* adalah *backswing*, *forward swing*, dan *follow through*. Larson & Guggenheimer (2013) menjelaskan bahwa *groundstroke* merupakan jenis pukulan yang paling dominan digunakan dalam permainan tennis lapangan. Sesuai dengan pendapat Kriese dalam Irawadi, H (2019:160) “Rata-rata pemain melakukan *groundstroke* dalam permainan 35-45% dari keseluruhan pukulan selama permainan atau pertandingan”. Oleh karena itu, perlu

dilakukan inovasi berbagai alat bantu latihan agar dapat menarik perhatian para atlet agar tetap semangat latihan sehingga dapat menguasai teknik *groundstroke forehand* dan *groundstroke backhand* yang baik sehingga menghasilkan prestasi yang maksimal (Myers, Sciascia, Kibler, & Uhl, 2016). Dalam Hariadi (110: 2007) menyatakan bahwa Groundstrokes adalah pukulan-pukulan dasar atau utama pada permainan tenis.

Teknik pukulan *groundstrokes* dapat dilakukan dari *forehand* dan *backhand*. Menurut Magethi, B. (1998: 32) agar pukulan forehand maupun backhand anda berjalan dengan baik, maka anda harus menunggu sampai bola mencapai puncak pantulan, baru di pukul dengan pukulan yang memadai, pada posisi antara pinggang dan lutut. *Groundstroke forehand* adalah pukulan yang dilakukan ke kanan tubuh setelah bola memantul di lapangan (Budi, 2020:133). Keberhasilan *groundstroke* yang harus diperhatikan yaitu keseimbangan tubuh. Jika tidak seimbang maka tidak akan bisa memukul bola dengan sempurna (Martin, Bideau, Touzard, & Kulpa, 2019). Menurut Shukomawa, R (2020:2) “Pukulan *forehand* dianggap sebagai pukulan terpenting kedua setelah melakukan servis dan disukai oleh sebagian besar pemain sebagai senjata dalam pertandingan”. *Forehand* sendiri adalah pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bagian depan raket atau telapak tangan menghadap ke arah bola. Dalam melakukan pukulan ini diperlukan kecepatan dari psikomotor dan biomotor untuk mencapai kesempurnaan pukulan (Sinulingga, 2021:2).

Menurut Ardhiansyah (2021:104) “pukulan *groundstroke backhand* mengarah ke sisi yang berlawanan”. *Groundstroke backhand* merupakan pukulan dasar kedua dalam permainan tenis lapangan yang dilakukan dengan tangan tertutup atau punggung tangan menghadap ke depan dan telapak tangan menghadap ke belakang (Vijai, 2021:12). Untuk mencapai pukulan *groundstroke* yang baik, diperlukan konsistensi dalam melakukan pukulan tersebut. Pukulan *groundstroke backhand* adalah pukulan yang dilakukan dengan menggunakan bagian belakang tangan atau bola dipukul saat berada di sisi kiri tubuh (Safitri & Masykur, 2017). Konsistensi dalam pukulan *groundstroke* sangat menentukan keberhasilan pemain dalam suatu permainan ataupun suatu pertandingan tenis lapangan. Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan konsistensi dalam melakukan pukulan *groundstroke* diantaranya latihan *Precision With Tempo* dan *Latihan Drill Groundstroke*.

Latihan *precision with tempo* adalah suatu latihan dalam permainan tenis lapangan yang bertujuan untuk meningkatkan konsistensi dalam melakukan pukulan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke*. Menurut Abdul Alim (2019: 33) tujuan latihan ini adalah selain meningkatkan konsistensi dapat pula meningkatkan presisi dan daya tahan seorang atlet. Latihan *drill* merupakan susunan keterampilan dilakukan dengan urutan yang sudah ditentukan dan mempraktikkan seluruh teknik yang diajarkan dalam waktu tertentu, pemain harus menyelesaikan, memahami dan menguasai bentuk latihan pertama sebelum masuk ke dalam bentuk latihan selanjutnya. Alnedral (2015:110) menyatakan bahwa, metode latihan *drill* akan sesuai dengan tujuan awal apabila sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Menurut Arwandi (2012:6) latihan adalah realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah dirancang sebelumnya. Latihan merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan keterampilan gerak tertentu. Proses dalam latihan yang dilakukan harus secara sistematis dan berulang-ulang agar adanya penyempurnaan kualitas gerak. Aziz dan donie (2017) mengemukakan bahwa gerakan dalam setiap cabang olahraga yang sangat penting bagi pengembangan kemampuan bawaan yang dimiliki, serta berguna untuk mengembangkan cabang olahraga lainnya.

Menurut Arianto(2015) “konsistensi adalah keteguhan hati terhadap tujuan, dan usaha atau pengembangan yang tak berkesudahan, tetaplah diperlukan walau seseorang telah berhasil mencapai target-target dalam hidupnya”. Menurut Crespo (1998: 47) Konsistensi dalam bermain tenis lapangan mempunyai pengertian keadaan dimana seseorang memiliki kemampuan yang ajeg dalam memukul bola masuk ke dalam lapangan secara berturut-turut tanpa kesalahan. Dalam komunitas tennis yang kompetitif, poin pengetahuan umum sering kali menang atau kalah dengan *groundstroke forehand* yang konsistensi dan kuat (Wan et al., 2014).

Konsistensi dalam melakukan pukulan *rally groundstroke* sangat penting dalam permainan tenis lapangan demi menunjang keberhasilan dalam melakukan permainan dan juga kemampuan dalam memukul bola. Dilihat dari kenyataan dilapangan bahwa masih rendahnya tingkat konsistensi dalam melakukan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan disebabkan oleh ada beberapa mahasiswa yang kesulitan dalam melakukan pengembalian bola ke daerah lawan, baik menggunakan pukulan *groundstroke forehand* maupun dengan menggunakan *groundstroke backhand*. Selain

itu, banyak mahasiswa yang kurang tepat dalam membaca arah datangnya bola dan ayunan raket (dari *backswing* sampai dengan *follow through*). Mahasiswa juga sering melakukan kesalahan bola tidak melewati net ataupun bola keluar lapangan. Kualitas konsistensi dalam melakukan pukulan *groundstroke* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti jam latihan yang kurang akibat masih adanya beberapa kesibukan dalam perkuliahan ataupun dalam keseharian mahasiswa, model latihan yang kurang banyak mengakibatkan mahasiswa mudah jenuh atau bosan bahkan kehilangan semangat saat melakukan latihan, kondisi fisik mahasiswa yang kurang baik mengakibatkan mahasiswa mudah kelelahan dalam melakukan permainan tenis karena permainan tenis identik dengan kondisi fisik yang baik, dan juga waktu latihan yang kurang. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP masih kurang. Sehingga peneliti tertarik menyusun sebuah penelitian yang berfokus pada upaya meningkatkan kualitas konsistensi pada saat melakukan *rally groundstroke* melalui pemberian modul latihan.

Berdasarkan penjelasan di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *precision with tempo* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP, untuk mengetahui pengaruh latihan *drill groundstroke* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP, untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *precision with tempo* dan latihan *drill groundstroke* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment*. Penelitian ini dilakukan di lapangan tenis Universitas Negeri Padang yang berlokasi di Jalan Air tawar Barat, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang. Penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan. Dimulai dari tanggal 7-31 desember 2023. Menurut Sugiyono (2015: 118) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah mahasiswa yang diambil untuk dijadikan sampel sejumlah 20 mahasiswa terdiri dari 7 orang putri dan 13 orang putra.

Prosedur penelitian : 1) Tes awal (*pree-test*), hasil dari tes awal bertujuan untuk menentukan kelompok mana yang termasuk kelompok program latihan A (latihan dengan *precision with tempo*) dan kelompok program latihan B (latihan dengan metode *drill*) dengan menggunakan teknik ABBA. Setelah pembagian kelompok telah didapatkan, maka langkah selanjutnya diberikan perlakuan. 2) Program latihan, program latihan berlangsung selama 16 kali pertemuan untuk diberikan perlakuan. Dan dua pertemuan untuk tes awal dan tes akhir. 3) Tes Akhir (*post-test*), tujuan dari tes akhir ini untuk mengambil data hasil akhir dari yang telah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Hasil tersebut yang akan dibandingkan dengan hasil tes awal.

Instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* tenis lapangan maka digunakan instrumen *Kemp-Vincent Rally Tennis Test*. Dalam buku Strand dan Wilson (1993: 92) tujuan dari *Kemp-Vincent Rally Tennis Test* adalah untuk menilai tingkat konsistensi dengan melakukan pukulan *rally groundstroke* (*forehand dan backhand*) dalam situasi bermain tenis. Teknik analisis data dilakukan dengan uji normalitas *Liliefors*. Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis di uji dengan teknik analisis uji beda mean (uji-t).

HASIL

1. Data Awal Penelitian (*Pree-Test*)

a. Kelompok A (*Precision With Tempo*)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pree-test* Kelompok A

| INTERVAL | FREKUENSI | PRESENTASE | KETERANGAN |
|----------|-----------|------------|------------|
| 20 - 25 | 7 | 70% | KURANG |
| 26 - 30 | 2 | 20% | SEDANG |
| 31 - 35 | 1 | 10% | BAIK |
| Jumlah | 10 | 100% | |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 10 mahasiswa tenis lapangan FIK UNP, ada 1 mahasiswa secara keseluruhan tingkat kemampuan konsistensi *rally groundstroke* berada pada presentase 10% dengan kemampuan baik, 2 mahasiswa pada persentase 20% dengan kemampuan sedang, dan ada 7 mahasiswa pada persentase 70% dengan kemampuan kurang baik.

b. Kelompok B (*Latihan Drill*)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pree-test* Kelompok B

| INTERVAL | FREKUENSI | PRESENTASE | KETERANGAN |
|----------|-----------|------------|------------|
| 21 – 24 | 6 | 60% | KURANG |
| 25 – 27 | 2 | 20% | SEDANG |
| 28 – 30 | 2 | 20% | BAIK |
| Jumlah | 10 | 100% | |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 10 mahasiswa tenis lapangan FIK UNP, ada 2 mahasiswa secara keseluruhan tingkat kemampuan konsistensi *rally groundstroke* berada pada presentase 20% dengan kemampuan baik, 2 mahasiswa pada persentase 20% dengan kemampuan sedang, dan ada 6 mahasiswa pada persentase 60% dengan kemampuan kurang baik.

2. Data Akhir Penelitian (*Post-Test*)

a. Kelompok A (*Precision With Tempo*)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Post-Test* Kelompok A

| INTERVAL | FREKUENSI | PRESENTASE | KETERANGAN |
|----------|-----------|------------|------------|
| 30 – 33 | 4 | 40% | KURANG |
| 34 – 36 | 4 | 40% | SEDANG |
| 37 – 39 | 2 | 20% | BAIK |
| Jumlah | 10 | 100% | |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 10 mahasiswa tenis lapangan FIK UNP, setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan, ada 2 mahasiswa secara keseluruhan tingkat kemampuan konsistensi *rally groundstroke* berada pada presentase 20% dengan kemampuan baik, 4 mahasiswa pada persentase 40% dengan kemampuan sedang, dan ada 4 mahasiswa pada persentase 40% dengan kemampuan kurang baik.

b. Kelompok B (Latihan Drill)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Post-Test* Kelompok B

| INTERVAL | FREKUENSI | PRESENTASE | KETERANGAN |
|----------|-----------|------------|------------|
| 29 – 30 | 3 | 30% | KURANG |
| 31 – 33 | 5 | 50% | SEDANG |
| 34 – 36 | 2 | 20% | BAIK |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 10 mahasiswa tenis lapangan FIK UNP, setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan, ada 2 mahasiswa secara keseluruhan tingkat kemampuan konsistensi *rally groundstroke* berada pada presentase 20% dengan kemampuan baik, 5 mahasiswa pada persentase 50% dengan kemampuan sedang, dan ada 3 mahasiswa pada persentase 30% dengan kemampuan kurang baik.

1. Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas Data

| Variabel | | | N | Lo | Ltabel | Keterangan |
|---------------------------------|----------------------|------------------|----|--------|--------|------------|
| konsistensi <i>rally</i> | <i>precision</i> | <i>pre test</i> | 10 | 0,2013 | 0,258 | Normal |
| | <i>with tempo</i> | <i>post test</i> | 10 | 0,216 | 0,258 | Normal |
| <i>groundstroke</i> <i>e</i> | | <i>pre test</i> | 10 | 0,2207 | 0,258 | Normal |
| | latihan <i>drill</i> | <i>post test</i> | 10 | 0,1977 | 0,258 | Normal |

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa $Lo < Ltabel$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat dilanjutkan.

2. Uji Hipotesis

1) Terdapat pengaruh latihan *precision with tempo* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji-t) diperoleh mean difference dengan $t_{hitung} = 8,22 > t_{tabel} = 1,812$. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini membuktikan adanya perbedaan sebelum perlakuan (*pre-test*) dengan sesudah diberikannya perlakuan latihan (*post-test*) terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* dengan menggunakan latihan *precision with tempo*. Dapat dikatakan bahwa latihan *precision with tempo* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan (H_a) yaitu dapat diterima.

Tabel 6. Uji-t *Pree-Test* dan *Post-test Precision With Tempo*

| Variabel | | | N | Th | Ttabel | Keterangan |
|---------------------|------------------|------------------|----|------|--------|------------|
| konsistensi | <i>precision</i> | <i>pree test</i> | 10 | 8,22 | 1,812 | Normal |
| <i>rally</i> | <i>with</i> | | | | | |
| <i>groundstroke</i> | <i>tempo</i> | <i>post test</i> | | | | |

2) Terdapat pengaruh latihan *Drill* terhadap konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji-t) diperoleh mean difference dengan $t\text{-hitung} = 10,41 > t\text{-tabel} = 1,812$. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini membuktikan adanya perbedaan sebelum perlakuan (*pree-test*) dengan sesudah diberikannya perlakuan latihan (*post-test*) terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* dengan menggunakan latihan *drill*. Dapat dikatakan bahwa latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan (H_a) yaitu dapat diterima.

Tabel 7. Uji-t *Pree-Test* dan *Post-Test Latihan Drill*

| Variabel | | | N | Th | Ttabel | Keterangan |
|---------------------|--------------|------------------|----|-------|--------|------------|
| konsistensi | latihan | <i>pree test</i> | 10 | 10,41 | 1,812 | Normal |
| <i>rally</i> | <i>drill</i> | | | | | |
| <i>groundstroke</i> | | <i>post test</i> | | | | |

3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari *precision with tempo* dan latihan *drill* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP

Hal ini dapat dibuktikan dengan peningkatan rata-rata tes awal *precision with tempo* dengan rata-rata tes akhir latihan *precision with tempo* yang mengalami peningkatan sebanyak 9,2. Sedangkan latihan *drill* mengalami peningkatan tes awal 24,9 meningkat menjadi 34,1. Sehingga dapat disimpulkan bahwa (H_a) dapat diterima. Dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 8. Rata-Rata dan Standar Deviasi dari Variabel

| Variabel | | | N | Mean | |
|-------------------|---------------|-----------|----|------|------|
| konsistensi rally | precision | pree test | 10 | 24,9 | 34,1 |
| | with tempo | post test | 10 | | |
| groundstroke | latihan drill | pree test | 10 | 24,4 | 32 |
| | | post test | 10 | | |

Dari hasil uji-t untuk menguji perbedaan pengaruh dari latihan precision with tempo dengan latihan dril, mencari bentuk latihan yang lebih efektif terhadap konsistensi rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP. Dikatakan signifikan apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka diperoleh $t_{hitung} = 1,74 > t_{tabel} = 1,73$. Sehingga dapat disimpulkan H_a dapat diterima.

Tabel 9. Uji-t Perbedaan *Precision With Tempo* dan Latihan *Drill*

| Variabel | | | N | t hitung | t tabel | Keterangan |
|-------------------|------------|------|----|----------|---------|------------|
| konsistensi rally | precision | post | 10 | 1,74 | 1,73 | signifikan |
| groundstroke | with tempo | test | | | | |

PEMBAHASAN

1. Terdapat pengaruh latihan *precision with tempo* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP

Latihan *precision with tempo* cocok dilakukan dalam meningkatkan konsistensi *rally groundstroke*. Dapat dilihat dari peningkatan rata-rata skor tingkat konsistensi *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP. Rata-rata yang diperoleh pada data awal sebelum diberikan perlakuan latihan *precision with tempo* yaitu 24,9. Setelah diberikan perlakuan latihan *precision with tempo*, rata-rata skor mengalami peningkatan yaitu 34,1. Dari rata-rata yang diperoleh setelah diberikan perlakuan latihan *precision with tempo* maka dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan pada rata-rata sebelum diberikan perlakuan latihan *precision with tempo* dan setelah diberikan perlakuan latihan *precision with tempo* yaitu sebesar 9,2.

Selain itu, setelah dilakukan analisis data menggunakan uji normalitas dan juga uji hipotesis. Uji normalitas yang dilakukan pada *pree-test* latihan *precision with tempo* yaitu $0,2013 < 0,258$ dinyatakan signifikan. Selanjutnya, hasil dari uji normalitas pada *post-test* yaitu $0,216 < 0,258$ dinyatakan signifikan. Hasil uji hipotesis menyatakan

bahwa data yang diperoleh pada uji hipotesis latihan *precision with tempo* sebesar 8,2. Dimana hasil dari uji hipotesis tersebut $8,2 > 1,812$ dinyatakan signifikan. Oleh karena itu, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan latihan *precision with tempo* berpengaruh untuk meningkatkan konsistensi rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.

2. Terdapat pengaruh latihan *Drill* terhadap konsistensi pukulan rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP

Latihan *drill* cocok dilakukan dalam meningkatkan konsistensi rally groundstroke. Dapat dilihat dari peningkatan rata-rata skor tingkat konsistensi rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP. Rata-rata yang diperoleh pada data awal sebelum diberikan perlakuan latihan *drill* yaitu 24,4. Setelah diberikan perlakuan latihan *drill*, rata-rata skor mengalami peningkatan yaitu 32. Dari rata-rata yang diperoleh setelah diberikan perlakuan latihan *drill* maka dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan pada rata-rata sebelum diberikan perlakuan latihan *drill* dan setelah diberikan perlakuan latihan *drill* yaitu sebesar 7,6.

Selain itu, setelah dilakukan analisis data menggunakan uji normalitas dan juga uji hipotesis. Uji normalitas yang dilakukan pada *pre-test* latihan *drill* yaitu $0,2207 < 0,258$ dinyatakan signifikan. Selanjutnya, hasil dari uji normalitas pada *post-test* yaitu $0,1977 < 0,258$ dinyatakan signifikan. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa data yang diperoleh pada uji hipotesis latihan *drill* sebesar 10,41. Dimana hasil dari uji hipotesis tersebut $10,41 > 1,812$ dinyatakan signifikan. Oleh karena itu, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan latihan *drill* berpengaruh untuk meningkatkan konsistensi rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.

3. Latihan *precision with tempo* lebih efektif dari pada latihan *drill* terhadap tingkat konsistensi pukulan rally groundstroke pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP

Rata-rata yang diperoleh pada data awal sebelum diberikan perlakuan latihan *precision with tempo* yaitu 24,9. Setelah diberikan perlakuan latihan *precision with tempo*, rata-rata skor mengalami peningkatan yaitu 34,1. Dari rata-rata yang diperoleh peningkatan yaitu sebesar 9,2. Sedangkan pada latihan rata-rata yang diperoleh pada data awal sebelum diberikan perlakuan latihan *drill* yaitu 24,4. Setelah diberikan

perlakuan latihan *drill*, rata-rata skor mengalami peningkatan yaitu 32. Dari rata-rata yang diperoleh peningkatan yaitu sebesar 7,6. Dari data di atas, dapat dilihat bahwa perbedaan pada peningkatan rata-rata pada bentuk latihan *precision with tempo* dan latihan *drill*. Dapat dilihat bahwa peningkatan rata-rata pada latihan *precision with tempo* lebih besar yaitu 9,2 dibandingkan dengan latihan *drill* yaitu 7,6.

Selain itu, setelah dilakukan analisis data menggunakan uji hipotesis yang bertujuan untuk melihat latihan adakah perbedaan pengaruh *precision with tempo* dan latihan *drill* terhadap tingkat konsistensi *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP. Dari hasil uji hipotesis menyatakan bahwa data yang diperoleh pada uji hipotesis latihan *precision with tempo* dan latihan *dill* yaitu 1,74. Dimana hasil dari uji hipotesis tersebut $1,74 > 1,73$ dinyatakan bahwa adanya perbedaan pengaruh *precision with tempo* dan latihan *drill* terhadap tingkat konsistensi *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa latihan *precision with tempo* cukup memberikan hasil yang efektif terhadap tingkat konsistensi *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP. Baik halnya dengan latihan *drill* cukup memberikan hasil yang efektif terhadap tingkat konsistensi *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP. Dilihat dari hasil perbandingan hasil peningkatan kemampuan konsistensi *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP, maka latihan *precision with tempo* memiliki hasil dan peningkatan yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *drill* terhadap konsistensi *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan *precision with tempo* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP
2. Latihan *Drill* berpengaruh terhadap konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP

3. Latihan *precision with tempo* lebih efektif dari pada latihan *drill* terhadap tingkat konsistensi pukulan *rally groundstroke* pada mahasiswa tenis lapangan FIK UNP.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, A. (2019) *Bermain Tenis Lapangan*. Yogyakarta: Mentari Jaya.
- Alnedral. (2015). *Stratetgi Pembelajaran PJOK*. Yogyakarta: Andi Ofset.
- Ardhiansyah. (2021). Efektivitas Latihan Sasaran Terhadap Kemampuan Backhand Tenis Lapangan. *Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University* Vol.4, No.2, Desember 2021, Hal. 102-109 e-ISSN 2614-8781, DOI: <https://doi.org/10/29408/porkes.v4i2.4650>.
- Arianto, Erwin. Konsisten (<http://www.wikimu.com/News/Print.aspx?id=6350>)
- Arwandi, Jhon. 2012. *Ilmu Melatih*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Aziz, Ishak. Donie, Donie. (2017) Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang: *Jurnal Performa Olahraga* 2.02:132-142.
- Budi, D. R., Syafei, M., et al. (2020) 'The significance of exercise method on forehand and backhand groundstroke skills improment in tennis', *Jurnal SPORTIF: Jurnal*

- Penelitian Pembelajaran, 6(1), pp. 132-144. Doi: https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13920.
- Crespo, M. & Milley, D. (1998). *Advanced coach manual*. Roehampton: ITF Budi, D. R., Syafei, M., et al. (2020) 'The significance of exercise method on forehand and backhand groundstroke skills improvement in tennis', *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), pp. 132-144. Doi: https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13920.
- Hariadi. (2007). *Teori dan Praktek Tennis Lapangan*. Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
- Irawadi, Hendri. (2011). *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Padang: Wineka Media Malang.
- Irawadi, Hendri. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang. FIK UNP Malang.
- Jatra, R. (2019). The Understanding of Court Tennis Rules for Participants of Licensing Tennis Umpire Training. *Jurnal Dportif*, 5(1), 70-79. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Jatra, R., & Firdaus, K. (2023). *Forehand and Backhand Tennis Exercises : Study Literature Review*. 3(1), 96–105.
- Larson, E. J., & Guggenheimer, J. D. (2013). The Effects of scaling tennis equipment on the forehand groundstroke performance of children, *Journal of sports science & medicine*, 12(2), 323.
- Magethi, Bey. 1999. *Tenis Para Bintang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Martin, C., Bideau, B., Touzard, P., & Kulpa, R. (2019). Identification of serve pacing strategies during five-set tennis matches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 14(1), 32-42. <https://doi.org/10.1177/1747954118806682>.
- Myers, N. L., Sciascia, A. D., Kibler W. Ben & Uhl, T. L. (2016). Volume based Interval Training Program for Elite Tennis Player. *Sports Health*, 8(6). 536-540. <https://doi.org/10.1177/194173816657074>.
- Pluim, B., Staal, J., Marks, B. (2011). *Health benefits of tennis*. *Journal of Sports Medicine*.
- Roetert, E. P., Kovacs, M., Knudson, D., & Groppe, J. L. (2009). *Biomechanics of the tennis groundstrokes: Implications for strength training*. *Strength & Conditioning Journal*, 31(4), 41-49.
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2018). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi kejuaraan Nasional Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Empati*, 6(2), 98-105.
- Shukomawa, R., Nelson, A., & Zois, J. (2020). *Does ground-reaction force influence post-impact ball speed in the tennis forehand groundstroke?* *Sports*

Biomechanics, 1-11. Doi:10.1080/14763141.2019.1705884 [sci-hub.se/10.1080/14763141.2019.1705884](https://doi.org/10.1080/14763141.2019.1705884)

- Sinulingga, A. R., & Nova, Andi. (2021). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Akurasi Pukulan Forehand Groundstroke Tenis Lapangan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(1), 1-6. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/256>
- Strand, B. N. & Wilson, R. (1993). *Assessing sport skills*. Champaign: Human Kinetics Publisher.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta
- Wan, H., Djokic, N., Brown, B. A., & Kwon, Y. (2014). Septroscopy to First Semester Organic Chemistry Students. 123-125. <https://doi.org/10.1021/ed300718y>.
- Wibowo, R. (2017). Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran Berganti dan Pengulangan terhadap Kemampuan Pukulan Groundstroke Backhand tenis Lapangan Ditinjau dari Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, ISSN: 2442-3874 Vol 3 No.2.
- Yudoprasetyo (1981) *Belajar tenis*. Jakarta. Bhratara Karya Aksara.