

## **Pengaruh Bentuk Latihan *Shadow* Dan *Footwork* Terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand***

**Vallery Mosallem Yoska<sup>1\*</sup>, Padli<sup>2</sup>, Umar<sup>3</sup>, Hendri Irawadi<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [valleryyoska30@gmail.com](mailto:valleryyoska30@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan pada mahasiswa kelas tenis lapangan dasar pada saat melakukan *groundstroke forehand*, mahasiswa masih sering kesulitan dalam melakukan pukulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* dan *footwork*, dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shadow* dan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa kelas dasar tenis lapangan UNP. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Tekniks sampel yaitu *purposive sampling*, jadi sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa kelas tenis lapangan dasar UNP yang berjumlah 10 orang. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan *groundstroke forehand*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh latihan *shadow* pada kemampuan *groundstroke forehand* mahasiswa tenis lapangan dasar UNP, dengan t hitung  $5,72 > t$  tabel  $2,123$  (2) Terdapat pengaruh latihan *footwork* pada kemampuan *groundstroke forehand* mahasiswa tenis lapangan UNP, dengan t hitung  $10,59 > t$  tabel  $2,123$  dengan peningkatan kemampuan *groundstroke forehand*. (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan antara latihan *shadow* dan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa tenis lapangan UNP, dengan t hitung  $3,83 > t$  tabel  $2,123$ . Latihan *footwork* lebih meningkat daripada latihan *shadow* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa tenis lapangan UNP.

**Kata Kunci:** *Shadow*, *Footwork*, Tenis Lapangan

### ***The Influence of Shadow and Footwork Training Forms on Forehand Groundstroke Ability***

#### **ABSTRACT**

*The problem in this study is the ability of students in the basic tennis class to do forehand groundstrokes, students still have difficulty in doing. This study aims to determine the effect of shadow and footwork training, and to determine the difference in the effect of shadow and footwork training on the ability of forehand groundstrokes in students in the basic tennis class of UNP. The type of this study is quasi-experiment. The population in study of 20 people. The technique is purposive sampling, so the sample in this study is 10. The research instrument used forehand groundstroke ability. (1) There is an effect of shadow training on the forehand groundstroke ability of UNP basic tennis students, with a calculated t of  $5.72 > t$  table  $2.123$  (2) effect of footwork training on the forehand groundstroke ability of UNP tennis, with a calculated t of  $10.59 > t$  table  $2.123$  with an increase in forehand groundstroke ability. (3) There is a difference in the effect of training between shadow and footwork training on forehand groundstroke ability in UNP tennis, with a calculated t of  $3.83 > t$  table  $2.123$ . Footwork training increases the forehand groundstroke ability of UNP tennis more than shadow training.*

**Keywords:** *Shadow*, *Footwork*, *Tennis*

---

## **PENDAHULUAN**

Kemajuan dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi harus diimbangi dengan adanya kemajuan di bidang olahraga juga serta peningkatan sumber daya manusia. Dengan adanya pembinaan pengembangan olahraga akan memberikan peranan yang besar dalam mewujudkan Masyarakat Indonesia yang berkualitas, karena itu olahraga sangat berpengaruh dalam Pembangunan nasional juga perlu pembinaan dan dikembangkan (Aprilo, 2024)

“Olahraga adalah aktivitas fisik yang wajib dilakukan secara rutin untuk bisa meningkatkan kinerja fisik agar lebih oke dalam berkehidupan sehari-hari” (Pane et al., 2021) Olahraga menjadikan bagian yang integral dari warisan kebudayaan manusia yang dicintai dan digemari banyak orang baik secara pemain atau sebagai penggemar (Gunawan & Irawadi, 2020) Olahraga menjadikan wujud kegiatan aktifitas fisik yang dilaksanakan dengan bertujuan menjaga kesegaran dan memperkuat otot tubuh.

Menurut (Irawadi & Yusuf, 2019b) menyatakan prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus. Hasil belajar adalah hasil belajar yang diukur dari nilai siswa setelah mengerjakan soal atau praktek yang diberikan guru selama evaluasi. Kesiapan mental untuk berolahraga benar-benar penting untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Atlet dapat menguasai permainan jika mereka tahu strategi dan taktik yang tepat (Wardani & Irawadi, 2020). (Irawadi & Yusuf, 2019b) juga menyatakan bahwa kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental diperlukan untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal. Seorang atlet harus menguasai empat elemen tersebut. Kondisi fisik yang baik akan membantu Anda mencapai hasil terbaik saat berolahraga. Hal tersebut juga didukung oleh pemikiran seseorang yang menyadari potensi dirinya disuatu bidang maka akan terus menerus berusaha untuk mengembangkannya menjadi kemampuan utama (Irawadi & Yusuf, 2019a)

Meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar masyarakat melakukan olahraga dan mengolahragakan imasyarakat (Qudsi et al., 2021) Menurut (Haryanto & Becerra-Patino, 2023) olahraga menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin. Latihan adalah jumlah semua rangsangan yang dilaksanakan pada jarak-jarak tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi, dan latihan itu dimaksud untuk mencapai perubahan atau penyesuaian fungsional

dan morfologis organisme (Hirwana et al., 2023) Perkembangan olahraga mudah dipahami dimainkan semata-mata untuk tujuan rekreasi agar diperoleh kesenangan dan kegembiraan berpendapat bahwa kesiapan mental akan mendorong prestasi olahraga yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat (Arridho et al., 2021)

Terdapat banyak cabang dalam olahraga di dunia ini Dimana salah satunya yaitu Tenis Lapangan, Tenis merupakan salah satu permainan yang menggunakan raket dan bola, dan Tenis dimainkan di atas lapangan persegi Panjang yang memiliki lapangan yang datar atau rata. Bola merupakan alat yang digunakan dalam Tenis untuk dipukul dan Raket adalah alat yang berfungsi untuk memukul bola tersebut. Lapangan tenis seluas 23,77m tersebut dibagi menjadi dua bagian yang sama besar dengan net atau jarring yang terletak ditengah-tengahnya sebagai pembatasnya.

Pada permainan Tenis pemain akan yang akan bertanding posisinya akan saling berhadapan pada daerahnya masing-masing. Yang mana daerah tempat pemain berdiri merupakan daerahnya dan yang di seberang net merupakan daerah lawan. Tujuan atau ide permainan tenis ini adalah dengan mematikan bola di daerah lawan, dan berusaha mempertahankan bola tersebut agar tidak mati di daerah kita sendiri dengan cara memukul bola tersebut ke daerah lawan dengan melewati net.

Forehand sebagai pukulan terpenting kedua dalam tenis setelah servis (Alnedral & Sari, 2020) yang dengannya pemain tenis terus-menerus berusaha mendominasi poin drive forehand cross-court (CC) dan downthe line (DL). Telah menjadi fokus studi kinematik dalam tenis dan tenis meja. Studi terbaru menunjukkan beberapa perbedaan kinematik antara CC dan DL arah tembakan, seperti kecepatan raket, keselarasan pinggul, dan keselarasan bahu, dan juga di fleksi lutut dan siku, antara lain. menyajikan nilai-nilai informasi kepada pelatih tenis. Meskipun forehand drive sebagian besar dilakukan dari sisi forehand lapangan, pemain tingkat lanjut mampu menutupi hingga 85% lapangan dengan forehand dan dapat digunakan untuk menghasilkan lebih banyak tembakan “pemenang”

Groundstroke merupakan teknik yang paling penting dalam permainan tenis lapangan karena groundstroke merupakan pukulan yang paling sering digunakan,

pukulan *Groundstroke* juga menjadi salah satu senjata dalam memenangkan pertandingan *Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul terlebih dulu di lapangan permainan. "*Groundstroke* adalah bentuk pukulan yang sering dilakukan dan paling mudah dipelajari. Mengapa penting, karena setidaknya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah *Groundstroke*. Salah satu jenis pukulan yang digunakan pemain untuk mempertahankan kontrol dan mengembalikan bola sambil bergerak adalah *Groundstroke*. Untuk memukul bola, pemain harus menunggu pantulan bola di lapangan permainan dan bergerak mendekatinya. Pada awal permainan, bola yang dipukul lawan di seberang net harus memantul ke lapangan permainan (Irawadi & Yusuf, 2019a)

Setelah itu, pemain harus mendekati bola sebelum bola menyentuh lantai untuk kedua kalinya karena bola tidak boleh jatuh ke lantai lebih dari satu kali selama permainan. *Groundstroke* juga membantu pemain dalam membaca arah bola karena, mereka dapat melihat pantulan dan arah bola. Pada *Groundstroke Forehand* pukulan ini dinamakan karena pada saat bola memantul bola dipukul dari arah sebelah kanan bagi orang yang memegang raket sebelah kanan dan dari kiri bagi orang yang memegang raket pada tangan kiri.

*Footwork* merupakan teknik yang membantu akurasi pada saat memukul bola, dari sekian banyak faktor *footwork* mempengaruhi *groundstroke*, yang paling penting adalah gerak kaki. *Footwork* adalah kemampuan mengkoordinasikan kerja kaki untuk menunjang tugas-tugas pukulan, "*Footwork is the art of foot motion*" (kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain) adalah posisi sangat bergantung pada kemampuan kaki (*footwork*). Artinya, semakin baik atau cepat gerakan kaki seseorang, maka semakin mudah pula untuk mengubah posisi. Dalam tenis, pukulan yang baik terjadi ketika Anda mampu memposisikan tubuh dengan benar dan melakukan gerakan pukulan yang benar. Posisi yang tepat dicapai jika seseorang dapat mengatur gerakan kakinya sesuai kebutuhan. Kemampuan mengeksekusi pukulan secara akurat dan nyaman tergantung pada kecermatan kaki saat bermain, tergantung diserang atau tidak (Umar dkk, 2021)

Dengan melakukan latihan *shadow* secara rutin pemain mengalami peningkatan yang signifikan dalam teknik mereka. Selain itu, latihan *shadow* bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan gerakan kaki pemain Latihan *Shadow* (bayangan) adalah

gerakan langkah kaki untuk mengatur badan dan mendapatkan posisi badan yang memudahkan pemain untuk memukul bola dengan posisinya. Latihan *Shadow* terdiri dari mengambil dan meletakkan bola di pinggiiran lapangan, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan, sehingga memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul bola dengan posisinya. Latihan *Shadow* sangat penting untuk melatih kelincahan dalam permainan tenis lapangan. Selain melatih kelincahan, latihan *Shadow* juga dapat melatih penguasaan lapangan dan koordinasi gerak untuk menjaga keseimbangan (Ishak dkk, 2024)

Pemain diarahkan untuk latihan *shadow* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan. Seorang pemain tenis lapangan dapat bergerak secara efektif dengan kaki yang diatur dengan baik. Kemampuan adalah sifat yang dibawa lahir atau dipelajari yang memungkinkan seseorang menyelesaikan pekerjaannya, baik secara mental maupun untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar

Berdasarkan hasil observasi penulis pada saat melaksanakan PM (praktek melatih) di dalam kelas Tenis lapangan dasar. Ditemukan kenyataan bahwa kemampuan pada mahasiswa kelas Tenis lapangan dasar pada saat melakukan *Groundstroke forehand*, mahasiswa masih sering kesulitan dalam melakukan pukulan tersebut. Kesalahan yang sering terjadi terdapat pada beberapa Gerakan mahasiswa yang mana salah satunya yaitu pada *footwork*. Dimana *footwork* juga berpengaruh pada pukulan mengingat pentingnya teknik pukulan *Groundstroke forehand* dalam bermain Tenis lapangan.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Eksperimen ini disebut kuasi, karena bukan merupakan eksperimen murni, eksperimen ini biasa juga disebut eksperimen semu. Karena berbagai hal, terutama berkenaan dengan pengontrolan variabel, kemungkinan sukar sekali dapat digunakan eksperimen murni (Umar, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kelas tenis dasar lapangan UNP yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *total sampling*, jadi sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa kelas dasar tenis lapangan UNP yang berjumlah 10 orang. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan *groundstroke forehand*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

## HASIL

Pengaruh latihan *shadow* terhadap kemampuan *groundstroke forehand*, dari hasil *pre-test* kemampuan *groundstroke forehand* diperoleh nilai terendah 2, nilai tertinggi 4, rata-ratanya adalah 3 dan standar deviasinya adalah 0,84. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* Latihan *Shadow* terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>7	0	0	Baik Sekali
5 – 6	0	0	Baik
3 – 4	3	60,00	Sedang
1 – 2	2	40,00	Kurang
<0	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	5	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *shadow* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* dengan kelas interval 3-4 sebanyak 3 orang (60,00%) dengan kategori sedang, dan kelas interval 1-2 sebanyak 2 orang (40,00%) dengan kategori kurang.

Pengaruh latihan *shadow* terhadap kemampuan *groundstroke forehand*, dari hasil hasil *post-test* kemampuan *groundstroke forehand* diperoleh nilai terendah 4, nilai tertinggi 7, rata-ratanya adalah 6 dan standar deviasinya adalah 1,14. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test* Latihan *Shadow* terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>7	1	20,00	Baik Sekali
5 – 6	3	60,00	Baik
3 – 4	1	20,00	Sedang
1 – 2	0	0	Kurang
<0	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	5	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* latihan *shadow* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* dengan kelas interval >7 sebanyak 1 orang (20,00%) dengan kategori baik sekali, kelas interval

5-6 sebanyak 3 orang (60,00%) dengan kategori baik dan kelas interval 3-4 sebanyak 1 orang (20,00%) dengan kategori sedang.

Pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand*, dari hasil *pre-test* kemampuan *groundstroke forehand* diperoleh nilai terendah 2, nilai tertinggi 4, rata-ratanya adalah 3 dan standar deviasinya adalah 0,84. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* Latihan *Footwork* terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>9	0	0	Baik Sekali
7 – 8	0	0	Baik
4 – 6	1	20,00	Sedang
2 – 3	4	80,00	Kurang
<1	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	5	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* dengan kelas interval 4-6 sebanyak 1 orang (20,00%) dengan kategori sedang, dan kelas interval 2-3 sebanyak 4 orang (80,00%) dengan kategori kurang.

Pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand*, dari hasil hasil *post-test* kemampuan *groundstroke forehand* diperoleh nilai terendah 7, nilai tertinggi 9, rata-ratanya adalah 8 dan standar deviasinya adalah 0,84. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test* Latihan *Footwork* terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>9	2	40,00	Baik Sekali
7 – 8	3	60,00	Baik
4 – 6	0	0	Sedang
2 – 3	0	0	Kurang
<1	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	5	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* dengan kelas interval >9

sebanyak 2 orang (40,00%) dengan kategori baik sekali, dan kelas interval 5-6 sebanyak 3 orang (60,00%) dengan kategori baik.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga  $t_{hitung} (5,72) > t_{tabel} (2,123)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 5. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan *shadow* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa tenis lapangan UNP. Ini sejalan dengan penelitian Irvan (2024) bahwa metode Latihan *shadow* mampu meningkatkan kemampuan *groundstroke* mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dengan nilai mean untuk data pre-test sebesar 11 dan nilai mean data post-test sebesar 14,04 sehingga selisih mean sebesar 3,037.

Shadow berupa mengambil dan meletakan bola dipinggiran lapangan, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Dalam permainan tenis lapangan latihan *shadow* sangat diperlukan untuk melatih kelincahan. Selain untuk melatih kelincahan latihan *shadow* juga dapat melatih penguasaan lapangan dan melatih koordinasi gerak sehingga dapat menjaga keseimbangan. Metode latihan *shadow* dapat melatih gerakan kaki karena terdapat banyak cara variasi dalam melatihkannya. Dalam melakukan latihan *shadow* dapat menghasilkan kelincahan, kecepatan dan keseimbangan maka pemain diarahkan untuk latihan *shadow*. Dengan cara mengatur kaki yang baik seorang pemain tenis lapangan mampu bergerak secara efisien mungkin kesmua bagian dalam lapangannya. Kemampuan merupakan sifat yang dibawa lahir atau dipelajari yang memungkinkan seseorang yang dapat menyelesaikan pekerjaannya, baik secara mental ataupun (Purnomo dkk, 2021)

Bentuk latihan ini adalah menerapkan latihan kelincahan, penguasaan lapangan dan melatih koordinasi gerak sehingga dapat menjaga keseimbangan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand*. Dengan menerapkan latihan kelincahan, penguasaan lapangan dan melatih koordinasi gerak sehingga dapat menjaga keseimbangan pada mahasiswa tenis lapangan UNP dapat menambah kemampuan

*groundstroke forehandnya*. Pemberian latihan ini memberikan dampak positif terhadap *groundstroke forehand*, karena latihan *shadow* ini dituntut untuk lincah, penguasaan lapangan dan melatih koordinasi gerak sehingga dapat menjaga keseimbangan.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya pengaruh latihan *shadow* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa tenis lapangan UNP. Dimana dengan adanya latihan *shadow* melalui latihan kelincahan, penguasaan lapangan dan melatih koordinasi gerak sehingga dapat menjaga keseimbangan dan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* atlet. Dengan demikian untuk dapat meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* atlet menjadi lebih baik maka perlu adanya latihan *shadow* secara rutin dan terprogram.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga  $t_{hitung} (10,59) > t_{tabel} (2,123)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 5. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan *footwork* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa tenis lapangan UNP. Ini sejalan dengan penelitian Andrew Rinaldi Sinulingga (2021) bahwa model latihan “*footwork*” berpengaruh terhadap akurasi pukulan *forehand groundstroke* pada Club Tenis Lapangan Universitas Riau dengan diperoleh  $t_{hitung} 4,97$  yang menunjukkan lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 1,71 yang berarti hipotesis diterima.

Menurut Fahrtsani (2022) bahwa latihan *footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur posisi badan sehingga memudahkan gerakan memukul bola sesuai posisinya. *Footwork* selama latihan membutuhkan dukungan dari semua bagian tubuh, terutama kelincahan. Di mana latihan langkah kaki adalah bagian dari langkah kaki dan merupakan dasar untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat baik dan berkualitas tinggi ketika gerakan ini dilakukan dengan teknik yang benar. Seorang atlet harus lincah dan cepat saat bergerak ke depan, ke samping kanan kiri, dan ke belakang saat memukul dengan posisi baik. Tidak melakukan gerak kaki secara teratur akan menghambat kecepatan gerak kaki. Ada beberapa keuntungan untuk seorang peman yang memiliki *footwork* yang baik, seperti: (1) dapat menghasilkan pukulan berkualitas tinggi, dan (2) sudah berada di tempat yang tepat.

Terlihat pada penelitian bahwa adanya pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa tenis lapangan UNP. Hal ini dapat disebabkan karena adanya kecepatan yang lebih baik maka atlet bisa bergerak lebih cepat sehingga kemampuan *groundstroke forehand* atlet meningkat menjadi lebih baik.

Bentuk latihan ini adalah menerapkan latihan pergerakan kaki yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand*. Dengan menerapkan latihan pergerakan kaki ini mahasiswa tenis lapangan UNP dapat menambah kemampuan *groundstroke forehand*-nya. Pemberian latihan ini memberikan dampak positif terhadap kemampuan *groundstroke forehand*, karena latihan *footwork* ini dituntut untuk bergerak dengan secepatnya.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand*. Dimana dengan adanya latihan *footwork* melalui pergerakan kaki diharapkan atlet memiliki kecepatan dalam bereaksi sehingga atlet dapat bergerak lebih cepat dan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand*. Dengan demikian untuk dapat meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* atlet menjadi lebih baik maka perlu adanya latihan *footwork* secara rutin dan terprogram.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga  $t_{hitung} (2,55) > t_{tabel} (2,123)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 5. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan *shadow* dan latihan *footwork* memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa tenis lapangan UNP. Ini sejalan dengan penelitian Husni Fahrtsani (2022) bahwa model latihan latihan *shadow* dan *footwork* meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* dengan diperoleh  $t_{hitung} 3,56$  yang menunjukkan lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 1,82 yang berarti hipotesa diterima.

Seperti yang telah dipaparkan dalam hasil penelitian di atas, kedua metode latihan diketahui memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *groundstroke forehand*. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *shadow* dan latihan *footwork*. Berdasarkan

peningkatan kemampuan *groundstroke forehand* diketahui bahwa latihan *footwork* memiliki peningkatan 5 kali. Nilai ini lebih besar dari pada peningkatan kemampuan *groundstroke forehand* kelompok latihan *shadow* yang hanya 3 kali.

Latihan *shadow* adalah latihan yang sangat efektif dalam tenis lapangan, ini melibatkan beberapa gerakan teknik dan pemain focus pada teknik yang dilakukan. Latihan ini dapat meningkatkan teknik, kecepatan dan konsistensi para pemain. Menurut penelitian bahwa dengan latihan *shadow* tanpa adanya gangguan dari bola pemain dapat lebih fokus pada teknik dasar seperti posisi tangan, ayunan raket dan posisi kaki. Dengan melakukan latihan *shadow* secara rutin pemain mengalami peningkatan yang signifikan dalam teknik mereka (Masrun dkk, 2022)

*Footwork* merupakan gerakan-gerakan langkah yang mengatur badan untuk menepatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. Prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*right hand*), adalah kaki kanan selalu di ujung akhir atau setiap melakukan langkah selalu di akhir dengan kaki kanan. Dalam permainan bulu tangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan dalam melakukan gerakan yang efektif (Alim A, 2012)

Latihan merupakan suatu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotorik atlet ke tingkat lebih tinggi. Latihan dilakukan dengan harapan agar setiap sesi latihan yang dijalani menghasilkan keterampilan dan pengetahuan baru bagi anak tersebut. Latihan yang dijalani haruslah secara berkesinambungan dan terstruktur agar kemampuan yang diperoleh nantinya dapat maksimal (Umar dkk, 2021)

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan diketahui bahwa efek yang diberikan dalam penerapan latihan *footwork* lebih baik dikarenakan metode tersebut memberikan variasi yang lebih banyak sehingga tidak mudah membuat pemain merasa bosan dalam penerapan metode latihan. Sedangkan pada latihan *shadow* para pemain hanya sedikit mendapatkan sentuhan gerakan. Sehingga hal ini mengakibatkan akurasi pada latihan *shadow* kurang terbentuk dengan baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh

beberapa kesimpulan yaitu : Terdapat pengaruh latihan *shadow* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa tenis lapangan UNP, dengan  $t_{hitung} 5,72 > t_{tabel} 2,123$  dengan peningkatan kemampuan *groundstroke forehand* 3 kali. Terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa tenis lapangan UNP, dengan  $t_{hitung} 10,59 > t_{tabel} 2,123$  dengan peningkatan kemampuan *groundstroke forehand* 5 kali. Terdapat perbedaan pengaruh latihan antara latihan *shadow* dan latihan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa tenis lapangan UNP, dengan  $t_{hitung} 3,83 > t_{tabel} 2,123$ . Latihan *footwork* meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *shadow* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa tenis lapangan UNP.

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand*, diantaranya : Penulis mengharapkan agar peneliti selanjutnya meningkatkan frekuensi latihan setiap minggunya untuk memaksimalkan hasil yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh latihan *shadow* dan *footwork* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* sama-sama memiliki peningkatan, oleh karena itu, penulis menyarankan untuk menggunakan program latihan ini agar lebih meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* yang lebih efektif. Peneliti juga menyarankan jika meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* yang efektif bisa menggunakan latihan *shadow* dan *footwork* dikarenakan latihan *shadow* dan *footwork* sama-sama berpengaruh terhadap kemampuan *groundstroke forehand*. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi para pelatih dalam pembuatan program latihan yang lebih baik untuk kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

Alim, A. (2012). Pengaruh olahraga terprogram terhadap tekanan darah dan daya tahan kardiorespirasi pada atlet pelatda sleman cabang tenis lapangan. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 2.

- Alnedral, A., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash open. *Jurnal Patriot*, 2(3), 757–768.
- Aprilo, I. (2024). *Tenis Lapangan: Sejarah, Teknik, dan Strategi Modern*. Penerbit NEM.
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–350.
- Gunawan, R., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual dengan Latihan Konvensional Terhadap Penguasaan Pukulan Volley. *Jurnal Patriot*, 2(2), 490–502.
- Haryanto, J., & Becerra-Patino, B. (2023). Exploring the impact of eye-hand coordination on backhand drive stroke mastery in table tennis regarding gender, height, and weight of athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(10), 2710–2717.
- Hirwana, P., Alnedral, A., Komain, A., Padli, P., Zarya, F., Sabillah, M. I., & Munir, A. (2023). The Effect of Command Training Methods, Exploration and Motivation Training Methods on the Smash Ability Results of Junior Sepak Takraw Athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 6(02), 518–530.
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019a). Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 159–167.
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019b). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 159–167.
- Ishak, M., Sahabuddin, S., & Sudirman, S. (2024). The Relationship Between Wrist Flexibility, Arm Muscle Strength, and Arm Explosive Power on Lob Shot Ability in Badminton. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (JOCCA)*, 5(1), 026–035.
- Masrun, M., Umar, U., Yendrizal, Y., & Khairuddin, K. (2022). Efektivitas Case Method Terhadap Hasil Belajar Service Tenis. *Jurnal Patriot*, 4(4), 353–363.
- Pane, B. S., Tangkudung, J., & Sukur, A. (2021). Forehand Drive Exercise Model in Table Tennis Game. *4th International Conference on Sports Sciences and Health (ICSSH 2020)*, 58–61. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icssh-20/125958431>
- Purnomo, E, Sari, SN., Eddy Marheni, (2021). The Influence of Progressive Muscle Relaxation Exercises on the Level of Anxiety an Athlete the High Jump. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 83–90.
- Umar., Syah, H., & Wibawa, E. (2021). Evaluasi Pembinaan Prestasi Tenis Lapangan. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 146–154.

- Qudsi, D. H., Syahara, S., Irawadi, H., & Setiawan, Y. (2021). Contribution of leg muscle explosive power and waist flexibility to the accuracy of volleyball smashes. *Jurnal Patriot*, 3(1), 48–62.
- Wardani, A. S. P., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Shuttle Run Dengan Latihan Lateral Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa U-14 Ssb Putra Wijaya Fc Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 62–72.