

Pengaruh Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Atlet Tennis Squad (PATEN SQUAD)

Rifki AL Pares^{1*}, Alnedral², Hendri Irawadi³, Suci Nanda Sari⁴

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

Email Korespondensi : 0208rifki@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini mengidentifikasi kurangnya kemampuan *groundstroke* pada atlet tennis lapangan PATEN SQUAD Kota Payakumbuh sebagai masalah krusial. Guna mengatasi tantangan tersebut, fokus utama studi ini adalah menyelidiki pengaruh latihan *drill* dalam meningkatkan performa *groundstroke* para atlet. Metodologi yang diterapkan adalah eksperimen semu dengan desain *one group pre-test and post-test*. Pendekatan ini memungkinkan perbandingan langsung antara kemampuan atlet sebelum dan sesudah intervensi latihan. Populasi penelitian mencakup 15 atlet Payakumbuh Tennis Squad Kota Payakumbuh. Dari jumlah tersebut, 12 sampel dipilih secara cermat menggunakan teknik *purposive sampling*, terdiri atas 6 atlet putra dan 6 atlet putri. Pengukuran kemampuan *groundstroke* dilakukan menggunakan instrumen yaitu *Hewitt Tennis Achievement Test*. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis secara statistik dengan uji-t untuk menentukan signifikansi dampak dari program latihan *drill*. Hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil analisis uji t, dimana diperoleh sign $0,001 < 0,05$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan *groundstroke* atlet tennis squad (Paten Squad).

Kata Kunci : Latihan *Drill*, Kemampuan *Groundstroke*

The Effect of Drill Training on the Groundstroke Ability of Tennis Squad Athletes (PATEN SQUAD)

ABSTRACT

This study identified the lack of groundstroke ability in tennis athletes PATEN SQUAD Payakumbuh City as a crucial problem. To overcome this challenge, the main focus of this study is to investigate the effect of drill training in improving the athletes' groundstroke performance. The methodology applied is a quasi-experimental with a one-group pre-test and post-test design. This approach allows for direct comparison between athletes' abilities before and after the training intervention. The study population included 15 athletes of Payakumbuh Tennis Squad Payakumbuh City. Of these, 12 samples were carefully selected using a purposive sampling technique, consisting of 6 male athletes and 6 female athletes. Measurement of groundstroke ability was carried out using an instrument, namely the Hewitt Tennis Achievement Test. The collected data were then analyzed statistically using a t-test to determine the significance of the impact of the drill training program. The results of the data analysis can be concluded that there is a t-test analysis result, where the sign obtained is $0.001 < 0.05$ at a significance level of $\alpha = 0.05$, it can be concluded that there is a significant influence between drill training on the groundstroke ability of tennis squad athletes (Paten Squad).

Keywords: Drill Training, Groundstroke Ability

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peran didalam lingkungan masyarakat, sehingga saat ini tidak terlepas dari kegiatan olahraga, mulai dari untuk memperoleh kesehatan tubuh ataupun memperoleh juara yang mana dapat membentuk masyarakat supaya meningkatkan kualitas masyarakat. Menurut (Alnedral, 2020) dengan olahraga selain dapat membuat tubuh kita lebih

sehat dan bugar, olahraga juga sangat penting dilakukan, selain itu olahraga juga dapat mencegah kita dari berbagai macam penyakit. Oleh karena itu kualitas yang baik dapat terlihat dari keberhasilan para atlet yang memperoleh penghargaan dari berbagai cabang olahraga yang di gelutinya. Selain itu pendidikan karakter juga menjadi bagian dari proses pembentukan atlet, diharapkan mampu menjadi fondasi utama bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia di masa datang (Alnedral 2016).

Salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan pesat, semakin populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat di dunia termasuk di Indonesia adalah tenis lapangan. Tenis lapangan merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari oleh masyarakat luas menengah ke atas (Zaenal Arifin, 2012).

Tenis lapangan adalah olahraga yang sifatnya sangat individu, maka saat atlet dalam menghadapi pertandingan pasti adanya kecemasan dan itu harus diatasi oleh seorang pemain dengan rasa percaya diri. Olahraga tenis dikenal sebagai olahraga yang mahal oleh sebagian kalangan sehingga dalam olahraga ini sportivitas, etika dan sopan santun sangatlah di junjung (Irjaba, Supriatna, and Sulistyorini 2022). Olahraga tenis merupakan salah satu olahraga yang tidak banyak menjadi pilihan akan tetapi dalam perkembangan olahraga ini menjadi pilihan kalangan menengah atas baik tua, muda bahkan anak-anak untuk sekedar menyehatkan badan ataupun prestasi.

Tenis seperti dikatakan oleh (Darmawi, Rinaldy, and Abdurrahman 2015) adalah jenis olahraga yang mencakup aspek-aspek tertentu. Dalam tenis lapangan ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai antara lain cara memegang raket (*Grip*), gerakan kaki (*Footwork*) dan badan, posisi siap, servis dan pukulan *groundstroke*. Tenis lapangan merupakan salah satu jenis olahraga permainan yang memiliki berbagai macam teknik dasar yang harus diajarkan kepada siswa atau atlet pemula (Budi et al. 2020). Teknik pukulan menjadi salah satu aspek penting dalam permainan tenis lapangan. Teknik pukulan terbagi menjadi beberapa macam yaitu *servis*, *volley*, dan *groundstroke*.

Menurut (Irawadi and Yusuf 2019) *groundstroke* adalah “Pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan permainan”. Begitu juga dengan (Ngatman and Sulistyatna 2017) mengatakan *groundstroke* adalah “pukulan yang dilakukan baik dengan *forehand* atau *backhand* setelah memantul di lapangan”. (Palmizal 2012) juga mengatakan bahwa *groundstroke* diartikan sebagai memukul bola setelah memantul dilantai atau lapangan. Menurut pendapat lain, *groundstroke* merupakan pukulan dimana bola yang akan dipukul telah

memantul pada lapangan terlebih dahulu (Amalia Yunia Rahmawati 2020). Menurut (Zulhilmi 1999), bahwa Setiap bola yang memantul dan dipukul di arah kanan bagi pemain yang menggunakan tangan kanan disebut dengan *forehand* dan sebaliknya bagi pemain yang menggunakan atau memegang raket dengan tangan kanan adalah bola yang dipukul dari arah kiri tubuhnya disebut dengan *backhand*. (Irawadi & Yusuf, 2021) menjelaskan bahwa menurut pelaksanaanya, *Groundstroke* terbagi 2 yaitu: *Forehand* dan *backhand*. *Forehand* adalah salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis yang dipukul setelah bola memantul terlebih dulu dilapangan, dan dipukul dari arah sebelah kanan dari yang memegang raket dengan tangan kanan, dan dari sebelah kiri dari bagi yang memegang raket dengan tangan kiri. Dan *groundstroke backhand* adalah salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis yang dipukul setelah bola memantul terlebih dulu di lapangan dan dipukul dari arah sebelah kiri bagi yang memegang raket dengan tangan kanan, dan dari sebelah kanan bagi yang memegang raket dengan tangan kiri.

Pukulan *groundstroke* akan berhasil jika pemain dalam posisi yang tepat, artinya, pukulan ini merupakan suatu teknik yang sangat penting untuk di kuasai oleh setiap pemain Kriese (1988:33), oleh karena itu diperlukan latihan yang mendalam agar dapat menguasai teknik ini. Latihan terutama dalam olahraga di mana bola, raket, dan yang serupa dengan itu, lebih sulit untuk mengulang teknik dalam kualitas yang diinginkan karena banyak situasi yang berbeda ditemui selama penerapan teknik di cabang olahraga ini (Ismalasari and Wibowo 2010). Oleh karena itu salah satu aspek yang diperlukan yaitu latihan *drill* agar pukulan *groundstroke* dapat dilakukan dengan maksimal.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*). Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *groundstroke*. Desain penelitian ini adalah “*The One Group Pre test Post Test Desain Group*” Mawarda & Nurhidayat, (2021). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Tenis Kubu Gadang Kota Payakumbuh pada bulan April – Mei 2025.

Populasi pada klub PATEN SQUAD yaitu berjumlah 15 orang dengan atlet putra berjumlah sembilan orang dan atlet putri berjumlah enam orang. Setelah peneliti melakukan observasi langsung ke lapangan dan berdasarkan informasi yang diterima dari pelatih tenis Paten Squad Kota Payakumbuh, jumlah pemain yang aktif adalah 15 orang. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling purposive*. Menurut Sugiyono, (2015)

teknik *sampling purposive* merupakan teknik dengan penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Barlian (2016) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dan disini peneliti menentukan sampel berjumlah 12 atlet. Instrumen penelitian ini menggunakan *Hewitt Tennis Achievement test* untuk melihat kemampuan groundstroke tenis lapangan. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

HASIL

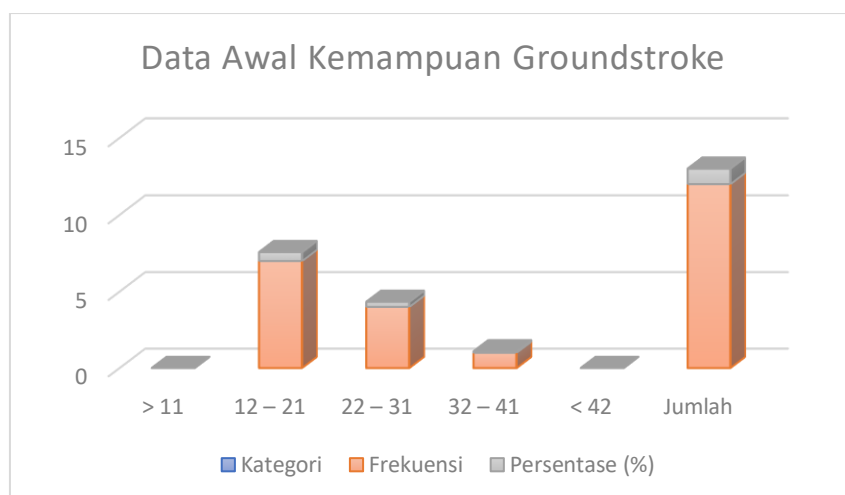
Data awal kemampuan *groundstroke*

Data hasil pengukuran kemampuan *groundstroke* tenis lapangan dari 12 sampel ($n=12$) menunjukkan kemampuan yang diperoleh dengan skor terendah 12,5 dan skor tertinggi 54,5. Rata-rata skor (*mean*) adalah 26,6 dengan *standar deviasi* sebesar 10,7 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal *Groundstroke* Atlet Payakumbuh Tenis Squad (PATEN SQUAD).

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
> 11	Kurang Sekali	0	0
12 – 21	Kurang	7	58 %
22 – 31	Sedang	4	33 %
32 – 41	Baik	1	9 %
> 42	Baik Sekali	0	0
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa analisis data tes awal kemampuan groundstroke tenis lapangan yang mencapai kategori kurang sekali tidak ada, kemudian pemain pada kategori kurang sebanyak 7 orang (58%), pemain pada kategori sedang sebanyak 4 orang (33%), pemain pada kategori baik sebanyak 1 orang (9%), dan pemain pada kategori baik sekali tidak ada sama sekali. Tes awal kemampuan groundstroke tenis lapangan bisa dilihat kelas intervalnya. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada histogram dibawah ini :



Gambar 1. Data Awal Kemampuan *Groundstroke*

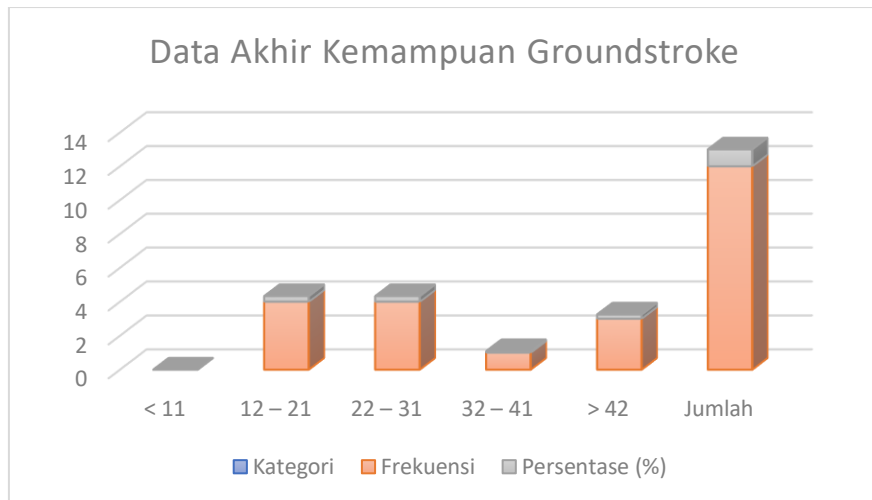
Data akhir kemampuan *groundstroke*

Data hasil pengukuran kemampuan *groundstroke* tenis lapangan melalui tes akhir menunjukkan 12 sampel ($n=12$). Kemampuan *groundstroke* tenis lapangan yang diukur memiliki skor terendah 12,5 dan skor tertinggi 54,5. Nilai rata-rata (*mean*) mencapai 26,6 dengan standar deviasi sebesar 10,7.. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir *Groundstroke* Atlet Payakumbuh Tenis Squad (PATEN SQUAD)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>11	Kurang Sekali	0	0
12 – 21	Kurang	4	33 %
22 – 31	Sedang	4	33 %
32 – 41	Baik	1	9 %
> 42	Baik Sekali	3	25 %
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa analisi data tes akhir kemampuan *groundstroke* tenis lapangan yang mencapai kategori kurang sekali tidak ada, kemudian pemain pada kategori kurang sebanyak 4 orang (33%), selanjutnya pemain pada kategori sedang 4 orang (33%), kemudian pemain pada kategori baik sebanyak 1 orang (9%), dan pemain pada kategori baik sekali sebanyak 3 orang (25%). Tes akhir kemampuan *groundstroke* tenis lapangan bisa dilihat kelas intervalnya. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada histogram dibawah ini :



Gambar 2. Data Akhir Kemampuan Groundstroke

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya dampak dari latihan *drill* terhadap kemampuan *groundstroke* atlet Payakumbuh Tennis Squad. Hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil analisis uji t, dimana diperoleh sign $0,001 < 0,05$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan *groundstroke* atlet Paten Squad.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Paired Samples Test									
	Paired Differences					t	df	Significance	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
				Lower	Upper				
Kemampuan Groundstroke	154.08333	162.01527	33.07123	85.67028	222.49638	4.659	23	,001	,001

Di dalam olahraga tenis pukulan *groundstroke* merupakan salah satu pukulan yang paling sering digunakan oleh setiap pemain. Menurut (Irawadi and Yusuf 2019) *groundstroke* adalah “Pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan permainan”. Begitu juga dengan (Ngatman and Sulistyatna 2017) mengatakan *groundstroke* adalah “pukulan yang dilakukan baik dengan *forehand* atau *backhand* setelah memantul di lapangan”. Pukulan

groundstroke adalah salah satu pukulan dasar dalam permainan tenis yang dilakukan setelah bola memantul di permukaan lapangan. Pukulan ini biasanya dilakukan dari area belakang lapangan atau yang dikenal dengan sebutan *baseline*. *Groundstroke* dibagi menjadi dua jenis, yaitu *forehand* dan *backhand*, tergantung pada sisi tubuh yang digunakan untuk memukul bola. *Forehand groundstroke* dilakukan dengan sisi tangan dominan, sementara *backhand groundstroke* dilakukan di sisi sebaliknya, bisa dengan satu tangan atau dua tangan. Tujuan utama dari pukulan *groundstroke* adalah untuk mengontrol permainan, menjaga bola tetap berada dalam permainan selama *rally*, dan membuka peluang untuk menyerang lawan. Dalam praktiknya, pukulan ini menuntut kombinasi kekuatan, akurasi, dan teknik yang baik, termasuk penggunaan rotasi tubuh, kecepatan ayunan raket, dan arah pukulan yang tepat.

Dalam teknik pukulan *groundstroke* latihan *drill* sangat berpengaruh dalam permainan. Teknik- teknik tersebut memiliki beberapa faktor yaitu : sarana dan prasarana, program latihan, motivasi, disiplin, dan bentuk-bentuk latihan. Sarana dan prasarana olahraga pendidikan merupakan sesuatu yang tidak bisa terlepas satu sama lain dalam hal pendidikan. Dimana antara keduanya terdapat suatu keterkaitan yang sama. Sarana adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sedangkan prasarana adalah sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen (Bajuri, Hidayatullah, and Kristiyanto 2018).

Untuk meraih prestasi puncak dalam dunia olahraga, khususnya dalam cabang tenis lapangan, seorang atlet perlu menjalani program latihan yang terencana, sistematis, dan dilakukan secara teratur serta berkelanjutan. Latihan dapat diartikan sebagai suatu kegiatan fisik yang dilakukan dengan metode tertentu, bertahap, dan progresif, dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik dan teknik untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga. Menurut (Bompa and Carrera 2015), latihan merupakan suatu program yang dirancang untuk pengembangan atlet dalam kegiatan olahraga tertentu, melalui peningkatan keterampilan teknis serta kapasitas energi tubuh. Sistematis dalam konteks ini berarti latihan dirancang dengan perencanaan yang matang, dilakukan secara metodis dan konsisten, dimulai dari tingkat kesulitan rendah hingga lebih kompleks. Dalam suasana latihan yang baik, pelatih harus mengalokasikan waktu yang cukup untuk anak-anak agar jumlah latihan memenuhi persyaratan yang dibutuhkan (Sari et al., 2025). Selain itu kedisiplinan juga menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan latihan. (Soemarno 1996) menyatakan bahwa disiplin merupakan sarana untuk membentuk perilaku dan tata tertib dalam kehidupan bermasyarakat, termasuk dalam lingkungan olahraga.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan program latihan *drill* merupakan elemen penting dalam pengembangan performa atlet tenis lapangan, terutama dalam meningkatkan kemampuan pukulan *groundstroke*. Namun, efektivitas program latihan ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti intensitas, durasi latihan, serta kondisi fisik awal atlet. Oleh karena itu, diperlukan penyesuaian program latihan secara individual agar hasil yang diperoleh lebih optimal dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* dapat mempengaruhi keberhasilan kemampuan *groundstroke* atlet Payakumbuh Tenis Squad Kota Payakumbuh. Oleh karena itu diharapkan bagi pelatih dan atlet, dapat menjadikan latihan ini sebagai salah satu bagian dari program latihan mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil analisis uji t, dimana diperoleh sign $0,001 < 0,05$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan *groundstroke* atlet Paten Squad Kota Payakumbuh. Hasil tersebut menekankan efektivitas latihan *drill* sebagai strategi krusial untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke*. Temuan ini sangat bagus untuk diimplementasikan dalam program pelatihan guna mencapai peningkatan performa atlet menjadi lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, Alnedral. 2016. "Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat." *Jurnal Performa Olahraga* 1(01): 48–61.
- Amalia Yunia Rahmawati. 2020. "Fleksibilitas Anak." (July): 1–23.
- Arifin, Zaenal, Soegiyanto, and Prapto Nugroho. 2012. "Pengaruh Variasi Latihan Forehand Drive Terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive Tenis Lapangan Bagi Petenis Pemula." *Journal of Sport Sciences and Fitness* 1(2): 32–40.
- Bajuri, Ferry Achmad, M Furqon Hidayatullah, and Agus Kristiyanto. 2018. "Pemanfaatan Fasilitas Ruang Terbuka / Publik Sebagai Prasarana Olahraga." *Jurnal Nasional IPTEK Olahraga Universitas Sebelas*: 1–3.
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian*. Padang.
- Bompa, Tudor O, and Michael Carrera. 2015. *Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics.
- Budi, Didik Rilastiyo et al. 2020. "The Significance of Exercise Method on Forehand and

- Backhand Groundstroke Skills Improvement in Tennis.” *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 6(1): 132–44.
- DARMAWAN, RIZKI Z A M, PADLI PADLI, ALNEDRAL ALNEDRAL, and MASRUN MASRUN. 2020. “Kontribusi Antara Motivasi Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Keterampilan Servis Bawah Bolavoli.” *Jurnal Patriot* 2(3): 860–73.
- Darmawi, Firmansyah A, Alfian Rinaldy, and Abdurrahman Abdurrahman. 2015. “Hubungan Kekuatan Otot Peras Tangan Dengan Ketangkasan Bermain Tennis Lapangan Pada Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2009.” *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi* 1(4).
- Irawadi, Hendri, and M. Jaqfaruhdin Yusuf. 2021a. “Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court.” 35(Icssht 2019): 78–82.
- Irawadi, Hendri, and M Jaqfaruhdin Yusuf. 2019. “Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tennis Lapangan.” *Jurnal Performa Olahraga* 4(2): 159–67.
- . 2021b. “Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court.” In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)*, Atlantis Press, 78–82.
- Irjaba, Dhimas, Supriatna Supriatna, and Sulistyorini Sulistyorini. 2022. “Pengaruh Latihan Metode Drill Fixed Target Terhadap Tingkat Konsisten Pukulan Forehand Groundstroke Pada Pada Atlet Tennis Lapangan Klub Bentar Kabupaten Probolinggo.” *Sport Science and Health* 4(2): 112–18.
- Ismalasari, Rini, and Sapto Wibowo. 2010. “Pembinaan Olahraga Tennis Lapangan Ditinjau Dari Aspek Biomekanik Dan Kinesiologi.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan ARENA* 2(2).
- Mawarda, Hafidz Dian, and Nurhidayat. 2021. “Keterampilan Servis Flat Tennis Lapangan.” *Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi* 4(2): 110–17.
- Ngatman, Ngatman, and Erman Sulistyatna. 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.
- Palmizal, A. 2012. “Pengaruh Metode Latihan Elementer Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tennis.” *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* 1(1).
- Sari, S. N., Irawadi, H., & Purnomo, E. (2025). The Effect of Giving Feedback on Improving The Basic Technical Ability of West Sumatra Junior Tennis Athletes. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 252–260.
- Soemarno, D. 1996. “Gerakan Disiplin Nasional.” *Jakarta: Penerbit Mini Jaya Abadi*.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D / Sugiyono*. 21st ed. Bandung.
- Zulhilmi, Zulhilmi. 1999. “Pencegahan Dan Penatalaksanaan Cedera Untuk Keselamatan Dalam Cabang Tennis Lapangan.”