



**PENGEMBANGAN ALAT LATIHAN KETEPATAN SASARAN FOREHAND DRIVE
PADACABANG OLAHRAGA TENIS LAPANGAN TAHUN 2021**

Frans Devin Tarigan¹, Amir Supriadi²

¹ Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps.V, Kenangan Baru, Sumatera Utara

Email : fransdevin12@gmail.com

ABSTRACT

Tennis court is a small ball game. Playing tennis court is a sport that is almost the same as playing table tennis and badminton, having the same goal of hitting the ball over the net so that it reaches the opponent's area. The game of tennis court is played by one or a pair of players facing across the net. This research is aimed at developing forehand drive training aids in tennis athletes. Forehand drive training aids in tennis court are first validated by 6 experts, 2 material expert in sports, 2 expert in the field of equipment / media, 2 expert field coach. The results of the small group trial involved 3 experts, 1 material expert with an assessment result of 85%, 1 trainer expert 84% and 1 media expert 85% it can be concluded that they meet the criteria to be continued in large group trials. It can be concluded that the results of large group trials meet the criteria to be used in assisting forehand drive exercises in tennis court

Keywords: *Device,Forehand drive.*

ABSTRAK

Tenis lapangan adalah salah satu cabang permainan bola kecil. Bermain tenis lapangan merupakan olahraga yang hampir sama dengan bermain tenis meja maupun olahraga bulutangkis, mempunyai tujuan yang sama yaitu memukul bola melewati net supaya sampai pada area lawan. Permainan tenis lapangan dilakukan oleh seorang atau sepasang pemain yang berhadapan kesebrang jaring. Penelitian ini adalah bertujuan untuk mengembangkan alat bantu latihan forehand drive pada atlet tenis lapangan, Alat bantu latihan forehand drive pada tenis lapangan terlebih dahulu di validasi oleh 6 ahli, 2 ahli materi di bidang olahraga, 2 ahli di bidang alat/media, 2 ahli di bidang pelatih. Hasil uji coba kelompok kecil melibatkan 3 orang ahli, 1 orang ahli materi dengan hasil penilaian 85%, 1 orang ahli pelatih 84% dan 1 orang ahli media 85% dapat disimpulkan memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam uji coba kelompok besar. Hasil uji coba kelompok besar dapat

disimpulkan memenuhi kriteria untuk digunakan dalam membantu latihan forehand drive pada tenis lapangan

Kata Kunci : Alat Bantu, Forehand Drive.

PENDAHULUAN

Kemajuan dan perkembangan permainan tenis lapangan yang terjadi saat ini sangatlah baik untuk itu diharapkan agar banyak yang memberikan kontribusi dalam pengembangan, penciptaan temuan-temuan baru yang berupa bentuk-bentuk latihan yang lebih baik untuk kedepannya meliputi aspek fisik, alat bantu dalam latihan, teknik dan taktik/strategi serta mental. Sehingga setiap masalah yang akan dihadapi dapat diatasi dengan terus membenahi diri, dengan cara mengembangkan, mengevaluasi dan memperbaiki dari segala sektor pendukung serta terus mencari metode dan teknik yang lebih efektif dan efisien dengan memanfaatkan perkembangan IPTEK agar dapat menghasilkan atlet yang prestasinya lebih baik dan akhirnya memperoleh tim yang lebih berprestasi.

Forehand dan backhand merupakan pukulan yang sangat penting karena setengah dari seluruh pukulan tenis adalah forehand dan backhand (Jim Brown,2002,31). Untuk melakukan forehand dan backhand drive yang baik dibutuhkan cara memegang raket yang baik dan benar. Menurut Robert Schraff (1981: 24) ada tiga macam cara memegang raket yaitu: eastern, continental, dan western. Groundstrokes adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan (Jim Brown,2002,31). Groundstroke

forehand dan backhand merupakan bentuk pukulan tenis yang sering digunakan yaitu bola mengarah kesamping tubuh dimana anda memegang raket.

Menurut Lewis Brewer dalam buku Professional Tennis Drills secara garis besar untuk melatih forehand dan backhand dapat dilakukan dengan reinforcing fundamentals dan court movement and conditioning. Metode latihan forehand dan backhand dengan reinforcing fundamentals yaitu forehand dan backhand crosscourt, down the line groundstrokes, figure eight groundstrokes, three ball groundstrokes, water drill, dan forehand and backhand volleys crosscourt. Metode latihan forehand dan backhand dapat dilatih dengan berbagai macam metode – metode tersebut. Metode latihan forehand dan backhand drive fixed target and moving target merupakan metode yang dapat digunakan karena dapat menambah akurasi dan pergerakan kaki dengan baik tentunya akan sangat berguna untuk kemampuan forehand dan backhand drive.

Berdasarkan observasi di lapangan dan dari analisis kebutuhan cabang olahraga tenis lapangan, masih banyak club atau pusat-pusat latihan khususnya di Kota Medan yang belum menggunakan alat yang berbasis teknologi sebagai media penunjang prestasi, latihan yang berjalan semua masih manual dari perintah pelatih tanpa ada alat bantu



berbasis teknologi yang selain dapat memudahkan atlet dan pelatih dalam proses latihan juga dapat menjadikan latihan dalam cabang olahraga tersebut menjadi lebih efektif. Seperti halnya dalam salah satu program latihan untuk melatih ketepatan sasaran pukulan Forehand drive.

Forehand merupakan pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tenis. Forehand sendiri adalah pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bagian depan raket atau telapak tangan kita berhadapan dengan bola. Sedikitnya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah forehand. Karena anda akan melakukan ribuan pukulan forehand dan karena pukulan ini dapat menjadikan senjata simpanan yang sangat bermanfaat bagi anda, maka pukulan ini sangat penting. Untuk melakukan Forehand drive yang baik dibutuhkan cara memegang raket yang baik dan benar.

Permainan Tenis Lapangan adalah permainan yang penuh dengan risiko kesalahan. Berdasarkan hasil pengamatan para pakar di bidang permainan Tenis Lapangan pada setiap tingkat pemain, bahwa hanya sekitar 15% perolehan angka yang dihasilkan oleh petenis dari pukulan yang tepat dan akurat. Selebihnya 85% perolehan angka dihasilkan akibat dari kesalahan lawan dalam memukul bola (USTA, 1996: 3). Kesalahan dilakukan oleh petenis dapat berupa hasil pukulan bola yang menyangkut di net, ke luar dari daerah lapangan permainan, atau penerapan taktik yang tidak tepat sehingga menguntungkan bagi lawan. Untuk mengurangi risiko dalam permainan tenis lapangan salah satunya pukulan yang keluar dari daerah permainan diperlukan

tingkat akurasi dalam bermain tenis lapangan. Akurasi atau ketepatan menurut Sikumbang dkk (1982: 11) mengemukakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk suatu tujuan. Akurasi dalam permainan tenis sangat penting peranannya. Secara umum, pukulan apa saja yang kita lakukan dalam tenis sangat membutuhkan akurasi atau ketepatan. Sebab kalau tidak mempunyai akurasi atau ketepatan pukulan dalam Tenis Lapangan maka akan sangat merugikan bagi atlet itu sendiri dalam hal performa kualitas permainan.

Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan di Club Tenis Lapangan UNIMED sebanyak 7 orang atlet 84% mengatakan belum menggunakan alat yang dapat membantu proses latihan khususnya ketepatan sasaran pukulan forehand drive. Dapat dilihat dari tabel observasi berikut ini :

N O	RESPONDEN				HASIL			PERSEN	
	Nama	JK	Usia	KLUB	Ya	Tdk	So al	Ya k	Td k
1	Galusa Okto	Lk	20th	Unime d	11	2	13	85 %	15 %
2	Ade Riana	Pr	20th	Unime d	11	2	13	85 %	15 %
3	Bagus Aditya	Lk	20th	Unime d	9	4	13	69 %	31 %
4	Rico Ergunant a	Lk	22th	Unime d	12	1	13	92 %	8 %
5	Rizky Nur	Lk	21th	Unime d	13	0	13	100 %	0 %

6	Rohani Mayliza	Pr	20th	Unimed	11	2	13	85%	15%
7	Ronaldo	Lk	21th	Unimed	9	4	13	69%	31%
KESELURUHAN					75	15	91	84%	16%

Forehand drive dengan menggunakan lingkaran cahaya lampu dan hasil point dalam cabang olahraga tenis lapangan. Dengan subjek penelitian yaitu atlet club Tenis Lapangan Universitas Negeri Medan, atlet club Tenis Lapangan

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (Research and Development). Menurut Sugiono (2012:407) metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya Research and Development adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Produk yang dihasilkan adalah pengembangan alat latihan ketepatan sasaran pada cabang olahraga tenis lapangan.

Perencanaan dan penyusunan dibuat agar dapat memberikan bantuan yang jelas dalam pelaksanaan penelitian nantinya. Sehubungan dengan itu maka produk yang rencananya yang disusun dan dikembangkan adalah berupa alat latihan ketepatan sasaran

Universitas Sumatera Utara dan atlet club Tenis Lapangan Kebun Bunga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian dilakukan setelah desain awal ataupun rancangan model alat ini telah diamati, dikoreksi dan dinyatakan layak untuk diuji cobakan oleh para ahli. Dalam pembuatan produk yang dikembangkan peneliti, peneliti mengkonsultasikan produk kepada dua orang ahli pelatih, dua orang ahli olahraga dan dua orang ahli alat atau media untuk menghasilkan produk yang sempurna. Hasil nilai rata-rata presentase validasi desain produk oleh ahli adalah sebesar 89%. Dengan data sebagai berikut:

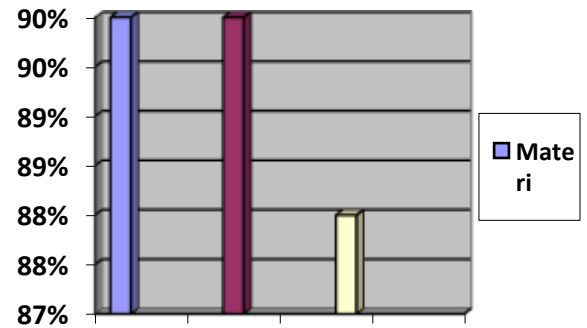
Tabel 4.2. Rekapitulasi Penilaian Instrumen Ahli Materi

Nama	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
Ade Ros Riza	44	85%	Layak
Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd	44	95%	Sangat Layak

Tabel 4.3. Rekapitulasi Penilaian Instrumen Ahli Pelatih

Nama	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
------	---------------	----------------	----------

	I		
Riki Hamdani. S.Pd	76	84%	Layak
Bahtiar Hasibuan, S.Pd. M.Pd	76	93%	Sangat Layak



Tabel 4.4. Rekapitulasi Penilaian Instrumen Ahli Alat/Media

Nama	Skor Maksima I	Persentase (%)	Kategori
Sigintoro. S	72	85%	Layak
Ir. Batumahadi Siregar, S. T, M.T, IPM	96	96%	Sangat Layak



Gambar 4.2. Model Alat Bantu Latihan Forehand Drive

Tabel 4.5. Skor Rata-Rata

No	Ahli	Jumlah skor	Skor maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Olahraga (Akademisi)	79	44	90%	Sangat Layak
2	Pelatih	135	76	88%	Sangat Layak
3	Alat / Media	130	72	90%	Sangat Layak
Skor Total		344	192	89%	Sangat Layak

Alat latihan ini akan digunakan untuk latihan pukulan Forehand drive. Pengembangan berupa alat bantu latihan pukulan Forehand drive yang akan diletak di lapangan pada akan melakukan pukulan forehand drive. Cara penggunaan alat latihan ketepatan sasaran pukulan Forehand drive yang mempermudah atlet dan pelatih ini adalah sebagai berikut :

1. Sebelum menggunakan alat, alat terlebih dahulu di sambungkan pada listrik
2. Atlet berdiri dilapangan untuk memulai latihan sasaran
3. Pelatih/coach memberi bola kepada



atlet.

4. Setelah pelatih memberi bola pada atlet, atlet memukul bola kearah ketepatan sasaran yang sudah disediakan.

5. Setiap lubang sasaran berukuran 40 cm

6. Jika bola yang dimasukkan atlet kedalam lubang maka mendapat point 1

7. Setiap atlet yang memasukkan bola maka point langsung masuk dan terlihat di Hp Android pelatih yang sudah di hubungkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil validasi ahli dan uji coba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Produk yang berupa alat bantu latihan ketepatan sasaran menggunakan sistem sensor untuk latihan forehand drive tenis lapangan sudah dalam kategori layak digunakan setelah tahap pengujian terhadap ahli materi.

2. Produk yang berupa alat bantu latihan ketepatan sasaran menggunakan sistem sensor untuk latihan forehand drive tenis lapangan sudah dalam kategori layak digunakan setelah tahap pengujian terhadap ahli alat.

3. Produk yang berupa alat bantu latihan ketepatan sasaran menggunakan

sistem sensor untuk latihan forehand drive tenis lapangan sudah dalam kategori layak digunakan setelah tahap pengujian terhadap praktisi olahraga tenis lapangan (pelatih)

4. Produk yang dikembangkan terdiri dari 2 model bentuk alat latihan yang terpasang sistem sensor yang dihubungkan melalui sistem android sebagai pencatat skor otomatis.

DAFTAR PUSTAKA

Agung Sunarno & R. Syaifullah (2011). "Metode Penelitian Keolahragaan." Surakarta : Yuma Pustaka.

Brown, J (2001). "Tenis Tingkat Pemula." Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Clarence Jones (1988). "Tenis Panduan Teknik Berlatih." Jakarta : PT Dian Rakyat

Danarstuti Utami (2015). " Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games." Jurnal Olahraga Prestasi. Vol. 11. No. 2

Djoko Pekik Irianto (2000). "Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman." Yogyakarta: Lukman Offset.

Erfiyanto Dwi Nugroho (2016). "Pengembangan Alat Pelontar Bola Multifungsi." Skripsi. FIK UNY.

Fitriana Puspa, dkk. (2018). " Pengembangan Modul Ajar Mata Kuliah Pertumbuhan Dan Perkembangan Motorik Berbasis Pembelajaran Inklusi ". Jurnal Olahraga Prestasi. Vol 14. No. 1.

Harsono (2001). "Latihan Kondisi Fisik."



Bandung

Harsono (2017). “Periodisasi Program Pelatihan.” Bandung : Remaja Rosdakarya.

M. Asriady Mulyono (2017). “Buku Pintar Tennis”. Jakarta : Anugrah

Tantri, A., & Simangunsong, B. A. Perbedaan pengaruh gaya mengajar dan koordinasi mata tangan kaki terhadap hasil belajar groundstrokes tenis lapangan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(3), 253-265.