

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *CROSS COURT* DAN LATIHAN *DOWN THE LINE RETURN TO CENTER MARK* TERHADAP KELINCAHAN DAN KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE* DALAM PERMAINAN TENIS LAPANGAN PADA SISWA SEKOLAH TENIS *PROGRESS UNIMED*

ADE ROS RIZA*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Cross Court* dan latihan *Down the Line Return to Center Mark* terhadap Kelincahan dan kemampuan *Groundstroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa sekolah tenis *progress*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment* dengan pelaksanaan latihan yaitu *Cross Court* dan latihan *Down the Line Return to Center Mark*. Populasi adalah siswa sekolah tenis *progress* Unimed yang berjumlah 28 Orang. Jumlah sampel 8 orang diperoleh dengan teknik *Purposive random sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Mathing pairing* yaitu kelompok latihan *Cross Court* dan kelompok latihan *Down the Line Return to Center Mark*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan test dan pengukuran adalah *Shuttle Run* (4x5 meter) untuk Kelincahan dan *Test Forehand and Backhand Drive Test* untuk kemampuan *Groundstroke*. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistic uji- t berpasangan dan uji- t tidak berpasangan.

Kata kunci : *latiha Cross Court, Down the Line Return to Center Mark*

Pendahuluan

Kemampuan bermain tennis lapangan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang terlatih dengan baik untuk mendukung permainan tennis lapangan, karena dalam permainan tenis lapangan seorang pemain harus bisa bergerak cepat ke setiap sudut lapangan untuk mengembalikan bola pada lawan. Kemampuan fisik tersebut antara lain: daya tahan *cardiorespiratori*, daya tahan otot, kekuatan, kelincahan, kelentukan, kecepatan, *power*, dan lain sebagainya.

Dalam permainan ini seorang pemain harus dapat memukul bola secara berulang - ulang dari sudut lapangan yang satu ke sudut lapangan yang lainnya dan juga ke arah dekat net tanpa kehilangan konsistensi memasukkan bola ke dalam lapangan lawan dengan arah dan posisi yang tepat. Hal tersebut membutuhkan kondisi fisik yang baik dari seorang pemain tenis. Salah satu kondisi fisik tersebut adalah kelincahan. Kelincahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk berpindah tempat sesingkat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan. Seorang pemain tenis lapangan harus dapat bergerak dengan cepat ke arah bola, berhenti sementara untuk memukul bola dan merubah arah gerak untuk kembali mengejar dan memukul bola ke arah lawan. Karena begitu pentingnya kelincahan dalam permainan tenis lapangan maka harus dilatih dengan baik melalui program latihan yang sistematis dan terencana.

Selain kondisi fisik yang sudah terlatih keterampilan teknik juga tidak bisa diabaikan karena merupakan bentuk dari permainan itu sendiri. Seorang pemain tenis harus dapat

*Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

Ade Ros Riza : Perbedaan Pengaruh Latihan Cross Court Dan Latihan Down The Line Return To Center Mark Terhadap Kelincahan Dan Kemampuan Groundstroke Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Siswa Sekolah Tenis Progress UNIMED

menguasai berbagai macam teknik- teknik bermain dan harus bisa mengembangkan teknik tersebut pada saat bermain di lapangan untuk menghasilkan permainan yang lebih indah dan bermutu, kemampuan teknik tersebut antara lain : *ground stroke forehand driven, ground stroke backhand drive, smash, service, volley, lob, half volley* dan sebagainya. Sejalan dengan hal tersebut Menurut Hariadi (2007:33) mengatakan bahwa bagi pemain pemula yang menjadi dasar dari permainan tenis itu sendiri adalah pukulan *forehand drive, backhand drive, volley* dan servis.

Ground stroke adalah salah satu pukulan yang paling sering digunakan dalam permainan tenis. Dimana pukulan ini dilakukan setelah bola memantul ke lapangan. Dalam Hariadi (110: 2007) menyatakan bahwa *Ground stroke* adalah pukulan – pukulan dasar/ utama pada permainan tenis. Seorang pemain tenis lapangan harus menguasai teknik pukulan *ground stroke* baik itu *forehand* maupun *backhand*. Kemampuan *ground stroke* harus seimbang baik itu *forehand* maupun *backhand* karena sangat perlu dimana merupakan teknik bermain yang paling sering di gunakan dalam permainan tennis lapangan.

Menurut pengamatan penulis selama ini terdapat beberapa faktor yang menjadi penghambat peningkatan prestasi siswa Sekolah Tenis *Progress Unimed* khususnya dalam kemampuan di lapangan. Kemampuan fisik dan kemampuan teknik yang lemah sering menjadi penghambat dalam bermain di lapangan seperti kemampuan *groundstroke* dan kelincahan.

Hasil wawancara penulis dengan pelatih dan juga pengamatan penulis pada saat siswa putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* melakukan *stroke* berpasangan ataupun *game* dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan kemampuan *Ground Stroke Forehand* dan *Backhand Drive* mereka masih rendah. Hal tersebut terlihat dari pukulan *rally* pada sisi kiri dan kanan lapangan mereka masih lemah dan sering ketinggalan dalam mendapatkan posisi yang tepat untuk memukul bola. Lebih jelas hal tersebut terlihat dari test pengukuran awal kelincahan yang telah dilakukan di lapangan terhadap kelincahan siswa Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2011. Dari tes awal yang dilakukan di lapangan diketahui bahwa kelincahan atlet sekolah tennis *progress Universitas Negeri Medan* terdapat 20 % dalam kategori cukup dan 80 % dalam kategori kurang. Dari hasil test awal tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan siswa sekolah tenis *proggres Unimed* masih sangat rendah karena masih rata-rata dalam kategori kurang.

Test pengukuran yang telah dilakukan untuk mengetahui kemampuan *Ground Stroke Forehand* dan *Backhand Drive* siswa Sekolah Tenis *Progress Unimed* menunjukkan bahwa kemampuan *Groundstroke* masih sangat rendah karena dari masing – masing siswa yang telah dilakukan tes dan pengukuran diketahui bahwa terdapat 80 % dalam kategori sangat kurang, 10 % dalam kategori kurang dan 10 % dalam kategori cukup.

Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan yang dapat meningkatkan beberapa kekurangan yang telah dijelaskan diatas dengan bentuk latihan diantaranya adalah latihan *Cross Court* dan latihan *Down The Line to Return to Center Mark*.

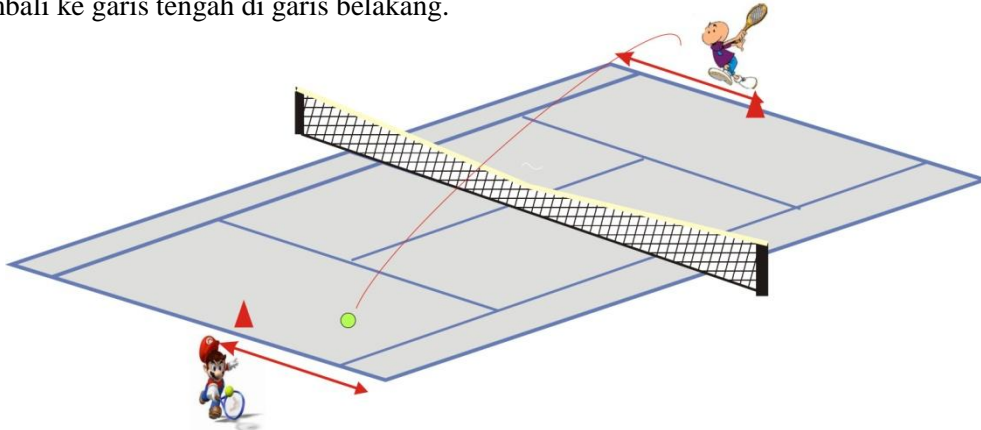
Kelincahan

Machar Reid (2003:75) The Pysical quality that is agility plays an essential role in a sport like tennis. (Pada dasarnya kualitas kondisi fisik seperti kelincahan sangat penting dalam olahraga seperti tennis). Kelincahan menjadi salah satu kondisi fisik yang penting dalam permainan tennis lapangan. Untuk bergerak cepat ke arah bola, memukul bola dan kembali mengejar bola yang di pukul oleh lawan membutuhkan kecepatan untuk bergerak dan kelincahan untuk mengubah posisi yang tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Hal tersebut sejalan pada buku peraturan tenis Jerman dalam Hariadi (2007:57) mengatakan bahwa yang perlu diperhatikan sebagai dasar pergerakan kaki adalah situasi yang tepat dari posisi siap, teknik bergerak dan berlari untuk mendapatkan posisi memukul dan teknik untuk mengambil posisi yang betul. Ada beberapa macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan teknik seperti Latihan *Cross Court* dan Latihan *Down The Line to Return to Center Mark*.

Latihan Cross Court

Larry Hansley (1989: 41) *This drill is similar to down the line to return to center mark except cross-court shots are executed. In this drill, both players would move to the right, execute a cross-court shot and then return to center mark. This sequence continues until an error is made. The drill is then repeated with the student moving to the left executing a cross-court shot and returning to center mark.* Latihan ini adalah hampir mirip dengan latihan *down the line to return to center* kecuali arah pukulannya. Dalam latihan ini kedua pemain berlari ke arah kanan dimana pukulan diarahkan menyilang melewati net ke lapangan sebelahnya dan kembali ke posisi garis tengah di baseline. Rangkaian ini berlanjut terus menerus tanpa membuat kesalahan. Latihan ini diulangi dengan dimana siswa berpindah ke arah kiri dan memukul bola menyilang melwati net ke lapangan sebelahnya dan kembali ke garis tengah di garis belakang.

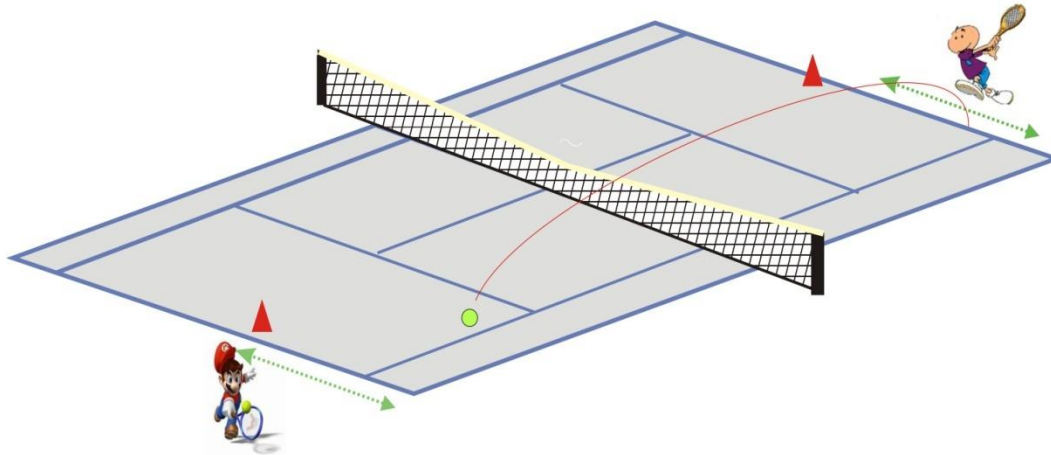


Gambar Latihan *Cross Court*

Latihan Down The Line to Return to Center Mark

Larry Hansley (1989: 41) *Student rally down the line shots but after each down the line shot the student must return to center mark position. Thus, student A is always moving left to returning the shot and student B moves to the right. Repeat with student A moving to the right and student B moving to the left.* Latihan *Down The Line to Return to Center Mark* adalah latihan fisik dan teknik yang disatukan menjadi sebuah bentuk latihan dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan bermain tennis di lapangan. Latihan ini dilakukan dengan memukul bola di arahkan lurus ke depan searah dengan garis singel atau ganda di antara sisi lapangan. Seorang pemain tennis melakukan latihan ini dengan memukul bola dengan forehand sedangkan yang lain memukul bola dengan backhand. Setiap selesai melakukan *Groundstroke Forehand Drive* ataupun *Groundstroke Backhand Drive* setiap pemain kembali ke center mark. Dengan latihan ini atlet dituntut untuk dapat melakukan pukulan yang konsisten selain kondisi fisik seperti kelincahan ataupun kecepatan.

Ade Ros Riza : Perbedaan Pengaruh Latihan Cross Court Dan Latihan Down The Line Return To Center Mark Terhadap Kelincahan Dan Kemampuan Groundstroke Dalam Permainan Tennis Lapangan Pada Siswa Sekolah Tennis Progress UNIMED



Gambar Latihan *Down The Line to Return to Center Mark*

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen* lapangan, dengan menggunakan *test* dan pengukuran. Untuk membagi kedua kelompok secara seimbang dilakukan pembagian kelompok berdasarkan teknik *matching and pairing*. Adapun desain penelitian ini dirancang sebagai berikut:

Table *Disain* dua faktor (Arikunto, 2000:523)

Bentuk Latihan		<i>Pre - Test</i>	<i>Matching Pairing</i>	<i>Treatmen (Perlakuan)</i>	<i>Post - Test</i>
<i>Cross Court</i>	<i>Down The Line Return to Center</i>				

Pre - test (tes awal) dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal orang coba. Setelah sampel diberikan perlakuan sesuai dengan apa yang dijelaskan, maka sampel dibagi menjadi dua bagian dengan menggunakan metode *matching pairing*, yaitu kelompok latihan *Cross Court* dan Kelompok latihan *Down The Line Return to Center*. Perlakuan latihan dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dengan volume latihan 3 kali dalam seminggu. Setelah perlakuan diberikan baru diadakan tes akhir (*post test*) untuk melihat apakah ada perkembangan atau pengaruh latihan tersebut.

HASIL

Hasil test dan pengukuran yang dilakukan di lapangan merupakan temuan penelitian yang dilakukan selama 6 minggu. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesa yang telah diajukan. Hasil tes dan pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistik menunjukkan deskripsi data sebagai berikut:

Tabel Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Latihan *Cross Court* dan *Down The Line Return to Center Mark* Terhadap Kelincahan

Deskripsi Data	Kelincahan			
	<i>Cross Court</i>		<i>Down The Line Return to Center Mark</i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Rentang	18,87-15,06	15,05-14,03	16,18-14,96	15,82-14,80
Nilai rata- rata	16,435	14,34	15,50	15,295
Simpangan baku	1,695	0,482	0,63	0,567
Beda rata- rata	2,095		0,208	
Simpangan baku beda	1,222		0,103	
t- hitung	3,43		4,04	
t- tabel	3,18		3,18	
Simp baku gabungan	0,526			
t- hitung	2,56			
t- tabel	2,45			

Tabel Hasil *Pre-test* Dan *Post-test* Kelompok Latihan *Cross Court* dan *Down The Line Return to Center Mark* Terhadap Kemampuan *Groundstroke*

Deskripsi Data	Kemampuan <i>Groundstroke</i>			
	<i>Cross Court</i>		<i>Down The Line Return to Center Mark</i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Rentang	58-79	73-83	51-73	56-75
Nilai rata- rata	66,75	77,75	59,5	64,75
Simpangan baku	8,958	4,272	9,983	8,808
Beda rata- rata	11		5,25	
Simpangan baku beda	5,598		2,5	
t- hitung	3,93		4,2	
t- tabel	3,18		3,18	
Simp baku gabungan	6,922			
t- hitung	2,656			
t- tabel	2,45			

PEMBAHASAN

Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan *Cross Court* terhadap kelincahan diperoleh rentang antara 18,87-15,06 dengan rata- rata 16,435 dan simpangan baku 1,695. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang antara 15,05-14,03 dengan rata- rata 14,34 dan simpangan baku 0,482. Dari rata- rata *pre-test* dan *post-test* didapat nilai beda 2,095 dengan simpangan baku beda 1,222 sehingga didapat t_{hitung} 3,43.

Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kelincahan diperoleh rentang antara 16,18-14,96 dengan rata- rata 15,50 dan simpangan baku 0,63. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang antara 15,82-14,80 dengan rata-

Ade Ros Riza : Perbedaan Pengaruh Latihan Cross Court Dan Latihan Down The Line Return To Center Mark Terhadap Kelincahan Dan Kemampuan Groundstroke Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Siswa Sekolah Tennis Progress UNIMED

rata 15,295 dan simpangan baku 0,567. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* didapat nilai beda 0,208 dengan simpangan baku beda 0,103 sehingga didapat t_{hitung} 4,04.

Dari pengolahan data akhir didapat nilai simpangan baku gabungan 0,526 sehingga didapat t_{hitung} gabungan sebesar 2,56.

Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan *Cross Court* terhadap kemampuan *Groundstroke* diperoleh rentang antara 58-79 dengan rata-rata 66,75 dan simpangan baku 8,958. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang antara 73-83 dengan rata-rata 77,75 dan simpangan baku 4,272. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* didapat nilai beda 11 dengan simpangan baku beda 5,598 sehingga didapat t_{hitung} 3,93.

Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kemampuan *Groundstroke* diperoleh rentang antara 51-73 dengan rata-rata 59,5 dan simpangan baku 9,983. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang antara 56-75 dengan rata-rata 64,75 dan simpangan baku 8,808. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* didapat nilai beda 5,25 dengan simpangan baku beda 2,5 sehingga didapat t_{hitung} 4,2.

Dari pengolahan data akhir didapat nilai simpangan baku gabungan 6,922 sehingga didapat t_{hitung} gabungan sebesar 2,656.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Cross Court* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tennis Progress Unimed.
2. Latihan *Down The Line Return to Center Mark* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tennis Progress Unimed.
3. Latihan *Cross Court* lebih baik daripada latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kelincahan dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tennis Progress Unimed.
4. Latihan *Cross Court* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Groundstroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tennis Progress Unimed.
5. Latihan *Down The Line Return to Center Mark* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Groundstroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tennis Progress Unimed.
6. Latihan *Cross Court* lebih baik daripada latihan *Down The Line Return to Center Mark* terhadap kemampuan *Groundstroke* dalam permainan tenis lapangan pada siswa Sekolah Tennis Progress Unimed.

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam kelincahan dan kemampuan *Groundstroke*, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan *Groundstroke*, yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Cross Court* dan latihan *Down The Line Return to Center Mark* dapat meningkatkan kelincahan dan kemampuan *Groundstroke*, diharapkan kepada pelatih tenis lapangan khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.

3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- C. M. Jones dan Angela Buxton, Belajar Tennis Untuk Pemula, Bandung: Pionir Jaya
- Donal. A. Chu. (2000). *Power Tennis Training (Tennis Tenaga)*. Alih Bahasa. Razi Siregar. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Grosser., Starischka., Zimmermann. (2004). *Coditions Trainning (Latihan Fisik Olahraga)* Alih Bahasa. Paulus Lavinus Pesurney. KONI Pusat.
- Hariadi. (2007). *Teori dan Praktek Tennis Lapangan*. Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
- Suharsimi Arikunto. (2000). *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Tudor. O. Bomp. (1994). *Power Training For Sport*. Canada: Mosaic Press.