

## Pengaruh Latihan *Goenrich Basic Backhand* Terhadap Kemampuan *Groundstroke Backhand* Tennis Lapangan

Vijai Eduardo Nainggolan, Imran Akhmad

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan  
vijainainggolan@gmail.com, Imranakhmad73@gmail.com

---

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *goenrich basic backhand* terhadap kemampuan *groundstroke backhand* atlet tennis lapangan pada Komunitas Tennis Unimed Tahun 2020. Penelitian adalah metode *experiment semu times series* dengan memberikan perlakuan terhadap sampel berupa pengukuran dan perlakuan latihan *groundstroke backhand* yang berulang. Populasi adalah seluruh Komunitas Tennis Unimed Tahun 2020 yang berjumlah 25 orang. Jumlah sampel 6 orang diperoleh dengan teknik *purposif random sampling*, yang mana memilih sampel diberikan syarat yaitu pemain tennis pemula yang berjenis kelamin putra, sama sekali belum menguasai pukulan *groundstroke backhand* dan aktif dalam mengikuti latihan. Hasil penelitian dari data pre-test dan data post-test kemampuan *groundstroke backhand tennis* lapangan diperoleh  $t_{score} = 11,85$ . Dari daftar distribusi *t* maka  $t_{standart}$  dengan peluang 0,95 dengan  $dk\ n-1=5$  diperoleh harga  $t_{(0,95)(5)} = 2,015$ . Dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa  $t_{score} > t_{standart}$  ( $11,85 > 2,015$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *goenrich basic backhand* terhadap kemampuan *groundstroke backhand* atlet tennis lapangan.

**Kata Kunci :** *Goenrich Basic Backhand, Groundstroke Backhand, Tennis Lapangan.*

### *The Effect of Goenrich Basic Backhand Training on Groundstroke Backhand Ability in Tennis*

**Abstract:** Research aims to understand influence exercise *basic goenrich backhand groundstroke backhand tennis athletes* of the ability of the field in tennis community unimed year 2020. The experiment is the method the *apparent times series* by providing treatment of sample of measurement and repeated *backhand groundstroke exercise treatment*. The population is the whole community of tennis unimed 25 in the year 2020. The total sample of 6 people obtained *purposif random sampling*, which have given requirement that sample budding tennis players of sex, has not yet mastered a *groundstroke backhand* and active in following exercise. The results of the study of data pre-test and data post-test ability *groundstroke backhand tennis* obtained  $t_{score} = 11,85$ . From a list of distribution *t* so  $t_{standart}$  opportunity 0,95 with  $dk\ n-1 = 5$ . The result  $t_{(0,95)(5)}$  is  $= 2,015$ . States that the testing of hypotheses criteria  $t_{score} > t_{standart}$  ( $11,85 > 2,015$ )  $h_0$  was received and  $h_a$  was rejected. So it can be concluded that there were significant influence of the exercise to begin *basic backhand goenrich groundstroke backhand* in the ability of tennis player.

**Keywords:** *Goenrich basic backhand, backhand groundstroke, Tennis*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Olahraga dimaksudkan sebagai suatu fenomena sosial budaya yang telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahraga pun akan makin dibutuhkan orang untuk memelihara keseimbangan dalam hidupnya. Berbagai

macam bentuk olahraga yang telah berkembang selama ini sehingga memberikan banyak pilihan terhadap orang banyak untuk melakukan aktivitas olahraga yang disukainya. Salah satu dari olahraga tersebut adalah tennis. Tennis adalah salah satu olahraga permainan yang menggunakan raket untuk memukul bola pada lapangan dengan panjang 23,78 meter dan lebar 10,97 meter dan dibatasi oleh net setinggi 0,914-1,07 meter (Dharmadi 2017 : 9).

Didalam permainannya tennis merupakan olahraga yang menyenangkan, selain itu tennis juga mengajarkan sopan santun, sikap mental yang positif, serta dapat membentuk manusia yang jasmmani serta mempunyai watak, kepribadian, disiplin, sportivitas yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Tennis juga salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat, tennis merupakan suatu permainan yang sangat menyenangkan dan sangat menggairahkan tidak ada batasan umur baik laki-laki maupun perempuan dan dalam berbagai usia dapat dilakukan dan menikmati permainan tennis. Tennis adalah olahraga permainan yang dapat dimainkan secara tunggal maupun ganda. Permainan tennis dilakukan pada lapangan yang berbentuk segi empat, babak dalam permainan tennis disebut set, dalam satu set terdiri atas 6 (enam) *game*, dan untuk mencapai satu *game* terdiri atas beberapa *point* yaitu 15-30-40-*game*, pemenang dalam suatu pertandingan adalah pemain yang mendapatkan set yang paling banyak.

Untuk dapat bermain tennis dengan baik diperlukan kemampuan untuk mendukung teknik memukul bola dalam menunjang permainan tennis dengan baik. Flichbeil (2006:12) *tennis is a game that has it all. It's great fun to play, it allows you to build up both your physical and mental skills, it is hugely sociable and it give you the chance to enjoy the thrill of competition.* (Tennis adalah olahraga permainan yang mencakup segala hal. Hal tersebut termasuk kegembiraan dalam memainkan tennis, juga untuk meningkatkan kondisi fisik dan juga kemampuan mental. Tennis juga meningkatkan sosialisasi dan kesempatan untuk berkompetisi).

Komunitas tennis Unimed adalah salah satu klub tennis di Medan yang menampung minat dan bakat mahasiswa dalam bermain tennis. Adapun anggota dari komunitas ini adalah mahasiswa FIK Unimed yang mengikuti latihan pada sore hari. Kemampuan *backhand* anggota komunitas ini memperoleh hasil yang rendah melalui hasil observasi dan tes pengukuran *groundstroke* yang diberikan pelatih. Peneliti telah melakukan beberapa kali pengamatan dan observasi di komunitas ini pada saat melakukan latihan secara rutin. Didalam observasi tersebut penulis juga melakukan test *backhand groundstroke*. Dalam tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap anggota komunitas tennis FIK Unimed yang bertujuan untuk mengukur kemampuan *backhandgroundstroke*, (Hensley Larry,1989: 19) menyatakan bahwa 124 point maksimal untuk pria dan 105 untuk wanita adalah standar untuk kemampuan *backhand groundstroke*. Maka dari hasil test yang dilakukan dan dibandingkan kedalam norma tersebut hanya dua atlet saja yang memperoleh point di atas 70 atau kemampuan *backhand groundstroke* tersebut di atas 50% dari 10 orang sedangkan yang lainnya berada di bawah 50% (data lampiran 1). Untuk membuktikan kembali bahwa kemampuan *backhand groundstroke* anggota komunitas tennis Unimed rendah maka dilakukan pengamatan pada saat *stroke* berpasangan. *Backhand groundstroke* diamati dalam dua kategori yaitu baik jika bola masuk ke dalam lapangan permainan dan gagal jika bola menyangkut di net atau keluar dari lapangan permainan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa hanya 2 orang yang memperoleh hasil *backhand* di atas 60% sedangkan yang lainnya 40%-50%.

Dari hasil tes pengukuran yang dilakukan maka ditemukan kemampuan *backhand groundsroke* anggota komunitas tennis FIK Unimed masih rendah sehingga perlu untuk dikaji hal-hal yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut mengingat begitu pentingnya kemampuan *backhand groundsroke* yang baik dalam bermain tennis. Dari hasil test tersebut latihan yang baik untuk meningkatkan hasil kemampuan *backhand groundsroke* adalah dengan menambah model latihan yaitu dengan memberikan suatu model latihan *goenrich basic backhand (GBB)*, maka dari itu peneliti sangat tertarik untuk mengkaji faktor kemampuan *backhand groundsroke* pada atlet putra komunitas Tennis Unimed Tahun 2020.

Latihan teknik dasar model *goenrich* merupakan sebuah model latihan yang berisikan berbagai bentuk latihan *forehand*, *backhand*, *volley* dan *service* yang terkait dengan pendekatan bermain dan didasari dari hasil validasi ahli dan hasil uji coba sehingga dapat dilakukan pada pemain pemula terutama untuk masyarakat yang baru mengenal cabang olahraga Tennis Lapangan (Nurkadri 2017 : 71). Berdasarkan uraian diatas peneliti sangat tertarik untuk mencoba mencari jawaban atas permasalahan

tersebut dengan memberikan latihan *goenrich basic backhand*. Karena menurut peneliti latihan tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan *backhand groundstroke*.

Olahraga tennis dimainkan di lapangan yang berbentuk empat persegi panjang dengan berbagai jenis permukaan. Permukaan yang paling sering digunakan adalah *hard court* yaitu lapangan dengan permukaan kasar. Pada pertandingan *Grand Slam* permukaan ini digunakan dalam *Australia Open* dan *US Open*. Berikutnya lapangan dengan permukaan *grafel* atau tanah pada pertandingan *Grand Slam* jenis permukaan ini digunakan di *Franch Open*. Sedangkan lapangan dengan permukaan rumput digunakan di Inggris yaitu pertandingan *Wimbledon*. Tennis adalah olahraga yang biasanya dimainkan antara dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola karet. Tujuan permainan adalah memainkan bola dengan cara tertentu sehingga pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Tennis bisa dimainkan oleh dua orang yang saling berhadapan dalam permainan tunggal, baik itu tunggal putra maupun tunggal putri. Bisa juga dimainkan dalam permainan ganda baik itu ganda putra maupun ganda campuran. Tennis lapangan merupakan suatu permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, percaya diri dan kecerdikan. Selain itu dalam olahraga tennis lapangan diajarkan sopan santun, sikap mental yang positif serta menjunjung tinggi peraturan-peraturan yang berlaku (Lardner, R 2000:7). Sedangkan menurut Jones & Buxton (2006:10) menyatakan “ Ada 2 jenis permainan tennis lapangan, yaitu: seorang lawan seorang dikatakan *single* dan 2 orang lawan 2 orang dikatakan *double*.”

Ukuran panjang lapangan adalah 23,77 m dan ukuran lebarnya untuk permainan *single* adalah 8,23 m sedangkan untuk lapangan ganda lebarnya 10,97 m. Lapangan terbagi menjadi dua bagian yang sama panjang, yang dipisahkan oleh net yang melintang ditengah-tengah lapangan dengan ketinggian dibagian tengah 91,4 m dan di pinggir net 1,067 m. Pola permainan tennis yang dimulai dari abad XIV telah berkembang jauh jika dibandingkan dengan cara bermain sekarang. Para ahli mempelajari gerak-gerik pemain tennis, sehingga lambat laun dikembangkan cara-cara yang lebih efisien dengan memukul bola lebih cepat sehingga hasil pukulan bola lebih keras dan didukung dengan penggunaan teknologi yang semakin berkembang dan memberikan kemudahan dalam memukul bola.

*Backhand groundstroke* adalah merupakan pukulan dasar kedua dalam permainan tennis lapangan yang dilakukan dengan tangan tertutup atau punggung tangan menghadap ke depan dan telapak tangan menghadap ke belakang. *Backhand* adalah pukulan yang di ayu kan dari seberang badan menuju depan atau menggunakan bagian belakang dari raket untuk memukul bola dan telapak tangan membelakangi bola”, Nurkadri, ( 2017: 45 ). Saat ini terdapat dua jenis pukulan *backhand* yang populer digunakan, yaitu: *backhand* menggunakan satu tangan dan menggunakan dua tangan. Latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. “Latihan (*training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks dan berulang-ulang.

Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan “kapasitas kerja atlet” keterampilan, efektifitas, dan kualitas psikologis untuk meningkatkan kinerja mereka dalam kompetisi. Kemampuan seorang pelatih untuk mengarahkan optimalisasi kinerja dicapai melalui pengembangan rencana sistematis latihan yang memanfaatkan pengetahuan yang luas yang dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu. Latihan ini merupakan upaya jangka panjang. Atlet tidak dapat berkembang dalam waktu yang sangat singkat sedangkan tujuan latihan “ tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Harsono (2001:102-103) Prinsip *overload* adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting. Apabila tidak dilakukan penerapan ini, maka tidak mungkin prestasi atlet meningkat. Prinsip inin sangat baik dilakukan untuk melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam mendesain latihan *overload*, Bompa (1983) menyarankan dengan sistem yang disebut *the step type approach* atau sistem tangga. Setiap garis vertical menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban pada tiga tannga pertama ditingkatkan secara bertahap, pada fase keempat diturunkan yang maksudnya adalah untuk memberikan kesempatan pada orgasme tubuh untuk melakukan *regenerasi* (mengumpulkan tenaga).

Latihan teknik Dasar Model Goenrich merupakan sebuah model latihan yang berisikan berbagai bentuk latihan *forehand*, *backhand*, *volley* dan *service* yang terkait dengan pendekatan bermain dan

didasari dari hasil validasi ahli dan hasil uji coba sehingga dapat dilakukan pada pemain pemula terutama untuk masyarakat yang baru mengenal cabang olahraga Tenis Lapangan. Permainan/latihan (*games/exercises*): (1) Pemain menimang nimang bola dengan raket di sebelah kiri badan menggunakan punggung lengan menghadap ke atas/telapak tangan di bawah sambil memegang raket ,(2) Menimang – nimang sebanyak mungkin di tempat dengan pengaturan jarak,(3) P1 menimang – nimang bola dengan raket sambil berjalan ke arah kun yang sudah di tentukan secepat – cepatnya,(4) dan bola tidak boleh jatuh hingga kebelakang P4. Saat P1 sudah sampai pada kun 3 maka dilanjutkan dengan P2 melakukan berikutnya,(5) Permainan ini dilakukan secara bergilir dari P1 sampai P4 sebanyak satu kali rotasi atau lebih,dan (6) kemudian permainan ini dilakukan secara berlomba siapa yang lebih dahulu yang sampai keseluruhan pemainnya. Permainan/latihan (*games/exercises*): (1) Pemain menimang nimang bola dengan raket sebanyak 5 kali di sebelah kiri badan,(2) Kemudian bola dibiarkan memantul dari tanah atau lapangan selanjutnya dipukul masuk kearah keranjang,(3) Masing – masing kelompok terdiri dari 4 orang atau lebih dan masing – masing pemain memegang bola dan raket,(4) Berdiri di belakang kun atau garis menghadap kearah keranjang terdiri dari 2 keranjang atau sasaran, (5) Kemudian setelah ditimang dan selanjutnya dipukul kearah keranjang dan berusaha untuk dimasukkan kedalam keranjang atau sasaran, (6) Hal ini bisa dilakukan secara bersamaan atau pun dengan bergiliran satu per satu melakukannya , dan (7) Kelompok mana yang lebih banyak memasukkan bola ke keranjang maka menjadi pemenang.

Tenis merupakan salah satu olahraga permainan yang masuk ke dalam kategori jenis keterampilan motorik terbuka (*open skill*). Dalam tenis terdapat beberapa teknik yaitu pegangan/*grip*, *foot work*, *groundstroke*, *volley*, *servis*. *Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul, biasanya pukulan ini dilakukan dari daerah belakang permainan atau *baseline*. *Groundstroke* dibagi menjadi dua jenis pukulan untuk melakukannya yaitu *forehand* dan *backhand*. *Backhand* merupakan teknik yang lumayan sulit dilakukan jika dibandingkan dengan pukulan *forehand* dikarenakan akurasi yang susah dilakukan. Oleh sebab itu, diperlukan suatu bentuk latihan *Goenrich Basic Bakhand(GBB)*.

*Goenrich Basic Bakhand (GBB)* merupakan suatu model latihan yang berisikan berbagai bentuk latihan *forehand*, *backhand*, *volley* dan *service* yang terkait dengan pendekatan bermain dan didasari dari hasil validasi ahli dan hasil uji coba sehingga dapat dilakukan pada pemain pemula terutama untuk masyarakat yang baru mengenal cabang olahraga Tenis Lapangan. Adanya latihan *goenrich basic backhand (GBB)* ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *backhand groundstroke* dalam permainan Tenis Lapangan. Berdasarkan landasan teoritis dan kerangka berpikir sebagai landasan rasional, maka hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *goenrich basic backhand* terhadap kemampuan *backhand groundstroke* pada atlet tennis Komunitas Tennis Lapangan Unimed 2020.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan data yang melibatkan satu variabel bebas yaitu *goenrich basic backhand* terhadap variabel terikat yaitu kemampuan *groundstroke backhand* dalam permainan tennis lapangan. Karena data dalam penelitian ini berupa angka-angka (kuantitatif), maka perlu diambil langkah-langkah dalam menganalisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan *uji t*. (Sudjana, 2009).Pada dasarnya seorang peneliti harus mengetahui jenis data apa yang harus digunakan. Dengan demikian peneliti akan memperoleh hasil yang relevan terhadap objek yang ditelitinya sehingga dapat dipercaya.

Faktor penting dalam penelitian yang berhubungan dalam data adalah metode pengumpulan data. Arikunto dan Jabar (2004) menyatakan pengertian pengukuran (*measurement*) sebagai kegiatan membandingkan suatu hal dengan satuan ukuran tertentu sehingga sifatnya menjadi kuantitatif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pengukuran untuk mengetahui kemampuan *goenrich basic backhand* kemudian dikorelasikan dengan data hasil *groundstroke* tennis lapangan. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Komunitas Tennis Universitas Negeri Medan yang mana lapangan yang digunakan adalah lapangan tennis Unimed yang terletak diJl. Willem Iskandar / Pasar V, Medan, Sumatera Utara. Waktu penelitian dilaksanakan selama empat minggu yang dimulai pada bulan Oktober 2020 dan berakhir di bulan November 2020. Frekuensi latihan dilaksanakan enam kali pertemuan dalam seminggu dimana latihan dilakukan pada sore hari di lapangan terbuka.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Komunitas Tennis Universitas Negeri Medanyang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposivesampling* yang terdiri dari 6 atlet putra, yaitu dengan pertimbangan yang dilakukan peneliti memiliki ketentuan pengambilan sampel dengan memberikan kriteria antara lain: (1) pemain tennis pemula dan berjenis kelamin putra, (2) sama sekali belum menguasai pukulan *groundstroke backhand* dan (3) aktif dalam mengikuti latihan, Desain dalam penelitian ini menggunakan *time series design*. Artinya seluruh atlet/sampel diberikan perlakuan yang sama yaitu latihan *goenrich basic bakhand* lalu untuk melihat pengaruhnya terhadap kemampuan *groundstroke* dilakukan pengukuran kemampuan tersebut dengan *groundstroke backhand tennis tes*. Tes kemampuan *groundstroke backhand* dilakukan berulang yaitu sebelum perlakuan, diantara perlakuan dan setelah selesai diberikan perlakuan. Adapun perlakuan yang diberikan yaitu latihan *goenrich basic bakhand* sebanyak tiga kali seminggu selama 4 minggu (18 kali pertemuan).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *experiment semu* dengan *time series* atau rancangan penelitian rangkaian waktu dimana rancangan ini melibatkan pengukuran yang berulang pada satu kelompok dengan penerapan pengukuran yang berulang (Suharsaputra; 2012,164). Latihan *goenrich basic bakhand* diberikan selama 18 kali pertemuan (empat minggu) dengan frekuensi latihan 6 kali seminggu. Setelah diberi perlakuan, kemudian diadakan test akhir (*post-test*) diantara *pre test* dan *post test* dilakukan pengukuran tambahan sebanyak tiga kali sehingga total pengukuran yang dilakukan adalah lima kali. Hal ini dilakukan untuk menganalisis bagaimana peningkatan kemampuan *groundstroke backhand* pada beberapa kali perlakuan yang dilakukan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Adapun hasil dari deskripsi data penelitian yang dilakukan melalui tes pengukuran terhadap kemampuan *groundstroke backhand* adalah sebagai berikut:

Tabel 1 : Deskripsi Data Penelitian Kemampuan *Groundstroke Backhand*

No	Nama	Hasil Tes				
		I	II	III	IV	V
1	M. Rivaldo	8	8	25	33	59
2	Surya	20	17	23	28	57
3	M. Jaenuddin	13	32	56	71	55
4	Jeremia	4	12	28	45	49
5	Musa	4	32	25	16	67
6	Fadhil	4	30	25	52	64
	$\Sigma$	53	131	182	245	351
	$\bar{X}$	8.83	21.83	30.33	40.83	58.50
	$S^2$	42.57	116.97	160.67	378.97	41.50
	$Sb$	6.52	10.82	12.68	19.47	6.44
	Nilai Minimum	4	8	23	16	49
	Nilai Maksimum	20	32	56	71	67
	Rentang	16	24	33	55	18

Data pengukuran pada *pre test* dijelaskan pada tabel dan grafik dimana sampel M. Rivaldo melakukan pukulan *groundstroke backhand* tennis lapangan sebanyak 8, Surya mengumpulkan point sebanyak 20, M Jaenuddin mengumpulkan point sebanyak 13, Jeremia mengumpulkan point sebanyak 4, sedangkan Musa dan Fadil mengumpulkan point sebanyak 4. Dari data tersebut diperoleh sigma sebanyak 53 dengan rata-rata 8.83, varians 42,57, simpangan baku adalah 6,52 sehingga nilai minimum adalah 4, nilai maksimum adalah 20 dan rentang adalah 16. Data pengukuran pada *post test* dijelaskan pada tabel dan grafik dimana sampel M. Rivaldo melakukan pukulan *groundstroke backhand* tennis lapangan sebanyak 59, Surya mengumpulkan point sebanyak 57, M Jaenuddin mengumpulkan point sebanyak 55, Jeremia mengumpulkan point sebanyak 49, sedangkan Musa mengumpulkan point sebanyak 67 dan Fadil mengumpulkan point sebanyak 64. Dari data tersebut diperoleh sigma sebanyak

351 dengan rata-rata 58,50, varians 41,50, simpangan baku adalah 6,44 sehingga nilai minimum adalah 49, nilai maksimum adalah 67 dan rentang adalah 18. Data penelitian dideskripsikan dalam bentuk tabel dan juga grafik dimana digambarkan data mulai dari sigma, rata-rata, varians, simpangan baku, nilai minimum, nilai maksimum dan juga rentang.

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *lilifors*, dari kolom daftar *pre test* kemampuan *groundstroke backhand* didapat  $L_o = 0,2704$  dan  $L_{table} 0,3190$  dengan  $n=6$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Karena  $L_{hitung} < L_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Dari kolom daftar *post test* kemampuan *groundstroke backhand* didapat  $L_o = 0,1348$  dan  $L_{table} 0,3190$  dengan  $n=6$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Karena  $L_{hitung} < L_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Uji homogenitas data *pre test* dan *post test* kemampuan *groundstroke backhand* didapat  $F_{hitung} = 1,03$  bahwa  $n_1 = 6$ ,  $v_1 = 6-1 = 5$  sedangkan  $n_2 = 6$ ,  $v_2 = 6-1 = 5$  sehingga di dapat  $F_{0,5 (5,5)} = 5,05$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$ , maka  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $1,03 < 5,05$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa penyebaran dari data tes awal dan tes akhir hasil kemampuan *groundstroke backhand* pada atlet Komunitas Tennis Unimed Tahun 2020 adalah homogen. Dari data uji-t berpasangan yang dilakukan terhadap lima kali pengukuran kemampuan *groundstroke backhand* yaitu data *Pre Tes*, *Tes-II*, *Tes-III*, *Tes-IV* dan *Post Tes* dapat disimpulkan hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 2 : Kesimpulan Pengujian Hipotesis

Analisis Uji t Berpasangan	T <sub>score</sub>	T <sub>standart</sub>	Sig ( $1/2\alpha$ )	Kesimpulan
<b>Pre Tes Dengan Tes II</b>	2.4	2.015	0.025	H <sub>0</sub> Ditolak
<b>Pre Tes Dengan Tes III</b>	4.08	2.015	0.025	H <sub>0</sub> Ditolak
<b>Pre Tes Dengan Tes IV</b>	3.88	2.015	0.025	H <sub>0</sub> Ditolak
<b>Pre Tes Dengan Post Tes</b>	11.85	2.015	0.025	H <sub>0</sub> Ditolak

Dari hasil perhitungan  $t_{score}$  data *Pre Tes*, *Tes-II*, *Tes-III*, *Tes-IV* dan *post tes* kemampuan *groundstroke backhand* tennis lapangan dapat disimpulkan bahwa dari 5 kali pengukuran dapat disimpulkan bahwa perlakuan sebanyak 4 kali, 8 kali, 13 kali dan 18 kali dapat meningkatkan kemampuan *groundstroke backhand* tennis lapangan secara signifikan dengan diberikannya latihan *goenrich basic backhand*. Perlu diperhatikan bahwa latihan ini diberikan kepada pemain tennis pemula dimana benar benar belum pernah melakukan gerakan atau latihan kemampuan *groundstroke backhand* tennis lapangan. Dari hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *goenrich basic backhand* terhadap kemampuan *groundstroke backhand* atlet tennis lapangan pada Komunitas Tennis Unimed Tahun 2020.

## SIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *goenrich basic backhand* terhadap kemampuan *groundstroke backhand* pemain tennis. Sebagai kelanjutan untuk memberikan saran dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh dari bentuk latihan teknik *backhand* dalam permainan tennis lapangan yaitu latihan *goenrich basic backhand* terhadap peningkatan kemampuan *groundstroke backhand* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu: Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *goenrich basic backhand* dapat meningkatkan kemampuan kemampuan *groundstroke backhand* secara signifikan dimana dari pengukuran yang dilakukan setelah latihan dilakukan sebanyak 4 kali, 8 kali, 13 kali dan 18 kali peningkatan terhadap kemampuan *groundstroke backhand* sangat signifikan sehingga disarankan kepada pelatih, tennis lapangan menggunakan bentuk latihan *goenrich basic backhand* untuk meningkatkan teknik tennis lapangan tersebut khususnya kepada atlet pemula dimana benar-benar belum mengetahui teknik *backhand* sama sekali, Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan mengembangkan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain, Kepada pelatih yang memberikan latihan agar memperhatikan dengan seksama program latihan yang diberikan karena merupakan rancangan keberhasilan dari latihan yang dilakukan, Kepada para pemain tennis khususnya di Komunitas Tennis Unimed agar melakukan latihan *backhand* untuk meningkatkan kemampuan teknik

tersebut karena menjadi teknik yang menentukan kemenangan dalam permainan tennis dan dibutuhkan pemahaman pelatih maupun instruktur dalam melakukan latihan backhand dimana gerak dalam teknik ini perlu diperhatikan agar dapat dihasilkan gerakan yang efisien dan efektif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad ,Imran. (2013). *Dasar Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Penerbit: Unimed Press
- Arikunto, S. dan Jabar. 2004. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Bompa Tudor, 1994. *Theory and Methodology of Training*. Kendal Lowa: Hunt Publishing Company.
- Dharmadi Agus Made, 2017, *Tennis Lapangan Teori dan Praktik*, Jakarta: Rajawal Pers.
- Harsono (2001), *Latihan Kondisi Fisik, FPOK UPI*; Bandung
- Hensley Larry, 1989, *Tennis for boys and gilrs skil test manual*, America.
- Jones.C.M & Buxton, Angela.2003. *Belajar Tennis untuk pemula*,.Bandung: CV Pionir Jaya.
- Nurkadri, 2018.*Goenrich Basic Technique Model with Playing Approach for a Beginner Tennis PlayerAdvances in Social Science*. Dalam jurnal*Education and Humanities Research*, Vol. 278 .(halaman 96-100). Medan: Atlantis Press.
- Rolf Flichtbeil, 2006, *Go Tennis, Great Britain*: Dorling Kindersley Limited.
- Sudjana, 2009. *Metode Statistika*, Bandung: Penerbit Tarsito, 1996
- Suharsaputra Uhar. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Tindakan*. Bandung: Refika Aditama.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.