

Kemampuan *Groundstroke* UKM Tenis Lapangan

Rices Jatra¹, Nova Risma² Yandi Saputra³

^{1,2,3}Univeritas Islam Riau

E-mail: ricesjatra@edu.uir.ac.id¹, novarisma@edu.uir.ac.id² yandisaputraf@student.uir.ac.id³

Menerima: 13 April 2020; **Revisi:** 25 April 2020; **Diterima:** 02 May 2020

 <https://doi.org/10.24036/jm.v%vi%i.129>

Abstract

The purpose of this research is to know the level the ability groundstroke students UKM tennis Penjaskesrek FKIP UIR .This research is research descriptive carried out in october 2019 in a UIR tennis court. An instrument test in this research using tests the ability of groundstroke Tennis .The subject of study this is a student unit activities tennis in prodi Penjaskesrek FKIP UIR as many as 23 people .The results of the study as follows 1 .The results of the ability groundstroke forehand be in the good .2 .The results of the ability groundstroke backhand be in the enough or being .3 .The results of the ability groundstroke be in the enough .

Keyword: the ability groundstroke , forehand , backhand

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan *groundstroke* Mahasiswa UKM Tenis Lapangan Penjaskesrek FKIP UIR. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dilaksanakan pada Bulan Oktober 2019 di Lapangan Tenis UIR. Instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *groundstroke* tenis lapangan. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Unit kegiatan Tenis lapangan pada Prodi penjaskesrek FKIP UIR sebanyak 23 orang. Hasil penelitian sebagai berikut 1. Hasil kemampuan *groundstroke forehand* berada pada Kategori Baik. 2. Hasil kemampuan *groundstroke Backhand* berada pada Kategori Cukup atau Sedang. 3. Hasil kemampuan *groundstroke* berada pada Kategori Cukup.

Kata Kunci: Kemampuan *Groundstroke*, *Forehand*, *Backhand*

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga mata kuliah wajib di Prodi Penjaskesrek FKIP UIR adalah matakuliah Teori dan Praktek tenis lapangan. Dalam matakuliah ini mahasiswa selain tahu dengan teori juga diharapkan mampu melakukan gerakan teknik dasar dalam permainan tenis

dengan benar. Dengan menguasai teknik yang benar, seorang mahasiswa diharapkan mampu menguasai serta dapat memberikan teknik yang benar kepada anak didiknya setelah lulus dari Prodi Penjaskesrek FKIP UIR. Besar kemungkinan anak didik dapat berprestasi dengan baik dan calon guru yang dihasilkan oleh



This work is licensed by [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/),
Link [ARCHIVES: http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/issue/view/9](http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/issue/view/9)



Penjaskesrek UIR mampu melahirkan calon guru yang handal dan berkualitas. Serta berjiwa olahraga yang bisa menerapkan ilmu di masyarakat.

Karena opaolahraga merupakan hal yang penting dalam kehidupan seperti yang diungkapkan Oleh (Jatra, 2017) Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, kebugaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja.

Salah satu olahraga yaitu tenis lapangan. Maka, untuk itu diperlukan kemampuan yang baik untuk mencapai sebuah prestasi. Mencapai prestasi dalam olahraga tenis lapangan tidak mudah karena pertandingan tenis sangat membutuhkan kemampuan teknik fisik dan taktik serta mental yang baik. dalam hal fisik misalnya, Menurut Kilit Dkk dalam (Jatra, 2019) mengatakan Tenis adalah olahraga anaerob dengan istirahat *aerobic* diantara *rally* dengan intensitas tinggi dengan diselingi periode istirahat yang rendah selama periode yang lama (2-4 jam). (Syafuddin, 2013) menyatakan bahwa "yang menentukan prestasi seorang atlet adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Untuk dapat bermain tenis dengan benar, seorang atlet tenis harus mampu menguasai berbagai teknik dasar dalam permainan tenis lapangan, seperti: *grondstroke forehand*, *groundstroke backhand*, *volley*, *service*, dan *smash* (Irawadi, 2009, 29).

Volley adalah pukulan yang dilakukan langsung sebelum bola jatuh di lapangan permainan, kemudian *service* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola terlebih dahulu dilambungkan, dan belum sempat jatuh di lapangan permainan, sedangkan *smash* yaitu pukulan yang dilakukan di atas kepala atau over head sebelum bola memantul di daerah permainan (Irawadi, 2009).

Groundstroke adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul terlebih dahulu di lapangan permainan arah kanan dan kiri",

(Irawadi, 2009) Kemudian (Yudoprasetyo, 1981,45) mendefinisikan bahwa "*Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan". Secara umum pukulan *groundstroke* ada dua yaitu *forehand* dan *backhand*. *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan telapak tangan mengayun raket ke depan, sementara *backhand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan menggunakan belakang telapak tangan mengayun raket ke depan untuk memukul.

Pada saat sekarang, pukulan *groundstroke* dianggap lebih penting, karena dapat mendesak lawan atau menempatkan bola ke daerah lawan pada tempat-tempat tertentu sesuai keinginan serta juga dapat digunakan untuk bertahan dan mendapatkan poin. (Brown & Soulier, 2013) menjelaskan "*Pukulan groundstroke* adalah pukulan yang paling efisien di dalam olahraga tenis dan harus dipandang sebagai satu senjata penyerangan yang utama untuk melanjutkan gempuran terhadap lawan".

Dilihat dari proses gerakannya teknik *groundstroke* adalah bola dipukul setelah memantul terlebih dahulu di lapangan permainan, dimana saat melakukan pemain harus melakukan pergerakan ke kanan, ke depan, ke belakang, kiri dan kanan dalam usaha mengembalikan bola.

Dalam permainan tenis, *groundstroke* saat ini merupakan salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai dengan benar, bahkan sekarang dianggap sebagai teknik yang mematikan, pukulan *groundstroke* dapat mendesak lawan juga dapat digunakan untuk bertahan, dan untuk mendapatkan poin, baik dalam permainan tunggal maupun dalam permainan ganda.

Dalam permainan tenis lapangan ada dua tingkatan kemampuan yaitu *beginner* (pemula), *advance* (lanjutan). Kemudian Toni (2005:2) mengatakan "*Untuk begindergroundstroke* dilakukan sebatas melewati net dan masuk ke daerah lawan, untuk *advance* pukulan *groundstroke* tidak hanya dilakukan sebatas melewati net dan masuk ke daerah lawan saja



tetapi juga diarahkan tepat pada sasaran di daerah lawan (target)". Pukulan ini yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang petenis. Termasuk juga pada mahasiswa unit kegiatan tenis lapangan.

Unit Kegiatan Tenis Lapangan Penjaskesrek FKIP UIR merupakan tempat bagi mahasiswa Penjaskesrek untuk berlatih tenis lapangan, Mengembangkan bakat bisa menguasai teknik dasar permainan tenis dengan baik.

Dengan latihan yang disiplin dan terarah maka mahasiswa unit kegiatan tenis lapangan penjaskesrek FKIP UIR nantinya mampu berprestasi baik di Kota Pekanbaru, Provinsi Riau mapun Nasional salah satunya bisa nantinya tampil di ajang POMNAS yang akan di selenggarakan di Jakarta akhir tahun nanti.

Penulis sebagai seorang pengajar mata kuliah teori dan praktek tenis lapangan dan juga sebagai pembina Unit kegiatan Tenis Lapangan prodi Penjaskesrek FKIP UIR, menemukan fakta di lapangan bahwa mahasiswa belum mampu melakukan pukulan dengan baik, seperti: timing tidak tepat, *backswing* terlambat dan gerakan akhir tidak sempurna, kesalahan ini akan menyebabkan tidak tepatnya target pukulan yang diinginkan, sehingga kesempatan tuk melakukan pukulan berikutnya akan hilang.

Dari pengamatan di lapangan dapat tergambar bahwa, sebagian besar mahasiswa UKM tenis lapangan masih memiliki tingkat *groundstroke* yang masih kurang, sehingga para pemain sulit untuk menempatkan bola di daerah permainan lawan dan memperoleh angka. Atas dasar itu penulis tertarik untuk meneliti tentang "Kemampuan *Groundstroke* pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan Prodi Penjaskesrek FKIP UIR".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau (Hamidi, A. S., & Bahrudin, 2015).

Tujuannya adalah menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM Tenis Lapangan Prodi Penjaskesrek FKIP UIR yang aktif mengikuti latihan berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu Total sampling. Total Sampling adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari 23 sampel didapatkan melalui tes *Broer Miller Tennis Test*, diantaranya sebagai berikut 2 orang (8,70%) memiliki hasil *groundstroke* dengan rentangan lebih 64 Kategori Baik Sekali, 3 orang (13,04%) memiliki hasil *groundstroke* dengan rentangan 56-63 Kategori Baik, 13 orang (56,52%) memiliki hasil *groundstroke* dengan rentangan 47-55 Kategori Cukup, 4 orang (17,39%) memiliki hasil *groundstroke* dengan rentangan 39-46 Kategori Kurang, 1 orang (4,35%) memiliki hasil *groundstroke* dengan rentangan Kurang dari 38 Kategori Kurang Sekali.

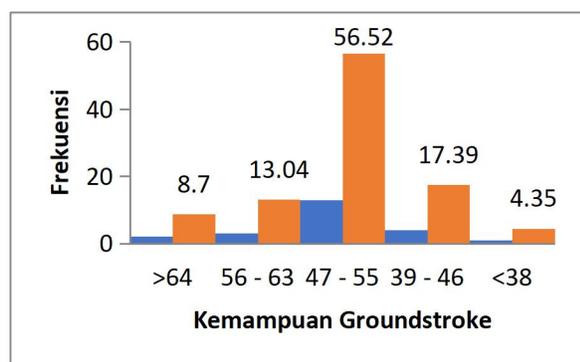
Tabel 1. Distribusi Skor Penilaian hasil kemampuan *Groundstroke* Mahasiswa UKM Tenis lapangan Penjaskesrek FKIP UIR

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>64	2	8,70	Baik Sekali
2	56 - 63	3	13,04	Baik
3	47 - 55	13	56,52	Sedang
4	39 - 46	4	17,39	Kurang
5	<38	1	4,35	Kurang Sekali
Jumlah		23	100	-
Rata-rata		51,26		Sedang

Hasil rata rata kemampuan *groundstroke* didapatkan sebagai berikut: 1) Hasil kemampuan *groundstroke forehand* didapat skor rata-rata (mean) 28,17, berada pada Kategori Baik. 2) Hasil kemampuan *groundstroke Backhand* didapat skor



rata-rata (mean) 23,09 berada pada Kategori Cukup atau Sedang. 3) Hasil kemampuan *groundstroke* didapat skor rata-rata (mean) 51,26, berada pada Kategori Sedang.



Gambar 1. Histogram Groundstroke

PEMBAHASAN

Permainan tenis lapangan adalah permainan yang dimulai dengan melakukan *service*, yaitu melambungkan bola di atas kepala atau depan kemudian dipukul dengan raket sebelum bola menyentuh lapangan, kemudian diambil oleh lawan dengan mengembalikan setelah bola menyentuh lapangan, ini dinamakan dengan return.

Permainan tenis idenya mematikan bola ditempat lawan dan mempertahankan daerah lapangan dari serangan lawan agar bola tidak mati di lapangan sendiri karena lawan akan selalu berusaha menjauhkan bola dari pemain.

Dalam permainan tenis pada saat sekarang ini lebih banyak memakai tipe permainan *speed and power*, di samping cepat seorang pemain juga dituntut untuk lincah bergerak dalam penguasaan lapangan, seorang pemain tipe seperti ini harus berani melakukan serangan – serangan yang tujuannya agar bisa mematikan bola di daerah lawan dengan melakukan pukulan *groundstroke*.

Menurut Irawadi (2009:28) *groundstroke* adalah “Pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan permainan”. (Irawadi, 2009,30) menambahkan, ada dua jenis pukulan yang termasuk pada golongan *groundstroke* yaitu : “(a) *forehand drive*, (b) *backhand drive*”.

Hasil kemampuan *groundstroke forehand* didapat skor tertinggi 71, skor terendah 34 rata-rata (mean) 51,26, simpangan baku (standar deviasi) 8,25. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa hasil kemampuan *Groundstroke* berada pada Kategori Cukup. *Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan tepat pada sasaran setelah bola menyentuh tanah. Irawadi (Irawadi, 2009,30) menambahkan, ada dua jenis pukulan yang termasuk pada golongan *groundstroke* yaitu : “(a) *forehand drive*, (b) *backhand drive*”. (Zulhildi, 1999, 65) berpendapat bahwa, “Setiap bola yang memantul dan dipukul dari arah kanan bagi pemain yang menggunakan tangan kanan disebut *forehand drive* dan sebaliknya bagi pemain yang menggunakan atau memegang raket dengan tangan kiri adalah bola dipukul dari arah kiri tubuhnya.

Groundstroke forehand merupakan pukulan jitu bagi pemain tenis. Sebagaimana yang dikatakan oleh (Brown & Soulier, 2013) *It’s the most frequently hit shot, the most natural, and the easiest to learn. Think of the forehand as the foundation of your game. Build a strong base with your forehand, and it will support all of the other strokes. It can keep the point going until you are in a position to win it.*

Pendapat diatas menjelaskan bahwa *forehand* adalah pukulan paling sering, paling alami, dan paling mudah dipelajari. Memukul *Forehand* pemain harus memikirkan *forehand* sebagai fondasi dasar pemain. Bangun dasar yang kuat dengan *forehand* Anda, dan itu akan mendukung semua pukulan lainnya. Ini dapat membuat poin terus bertambah sampai pemain berada dalam posisi untuk memenangkannya.

Hal senada juga di ungkapkan oleh (Kwon, Pfister, Hager, Hunter, & Seeley, 2017) *Within the competitive tennis community, it is common knowledge that points are often won or lost with strong and consistent forehand groundstrokes.* Dalam komunitas tenis yang kompetitif, sudah menjadi rahasia umum bahwa poin sering dimenangkan atau dikalahkan dengan *groundstroke forehand* yang kuat dan konsisten.



(Damrah, 2004, 41) “*Backhand drive* adalah pukulan yang dilakukan di sebelah kiri bagi orang yang memegang raket dengan tangan kanan, atau di sebelah kanan bagi orang yang memegang raket dengan tangan kiri. (Brown & Soulier, 2013)Juga menjelaskan *Too many players are satisfied if they simply develop a backhand that won't get them into trouble. As they get better, they begin to realize that the backhand can be just as effective for winning points as the forehand. Once you have a competent backhand, think in terms of controlling points with both groundstrokes, forehand and backhand.*

Pendapat diatas mejelaskan bahwa Terlalu banyak pemain yang puas jika mereka juga mengembangkan backhand dimana mereka tidak akan membuat mereka kesulitan. Ketika mereka memili *backhand* yang baik mereka mulai menyadari bahwa pukulan *backhand* dapat sama efektifnya untuk memenangkan poin seperti pukulan *forehand*.

Setelah pemain memiliki *backhand* yang kompeten atau baik, sehingga pemain bisa memikirkan dalam hal mengontrol poin dengan *groundstroke, forehand, dan backhand* hasil penelitian menghasilkan bahwa Tingkat kemampuan *Groundstroke forehand* Mahasiswa UKM tenis lapangan Penjaskesrek FKIP UIR lebih baik dari Kemampuan *Backhand*.

Hasil ini membuktikan bahwa atlet tenis lebih mudah menguasai *forehand* dari pada *backhand*. Ini juga terlihat saat bermain dimana pemaian sering menggunakan *groundstroke forehand* dari pada *backhand*.

Hal ini sesuai pendapat Cam et al dalam (Genevois, Reid, Rogowski, & Crespo, 2014) *In analyzing the distribution of the final strokes in a rally as a function of point outcome in elite level tennis players. revealed that forehands are associated with a greater number of points won, while more points are lost with backhands played as the final shot.* Dalam menganalisis distribusi pukulan akhir dalam reli sebagai fungsi dari hasil poin pada pemain tenis tingkat elit, Cam et al. (2013) mengungkapkan bahwa forehand dikaitkan dengan lebih banyak poin yang dimenangkan,

sementara lebih banyak poin hilang dengan backhand dimainkan sebagai pukulan terakhir.

Didukung oleh Bailey dalam (Genevois et al., 2014) *Interestingly, players have generally been found to serve to an opponent's backhand more often when under pressure as it is considered the weaker side.* Menariknya, pemain umumnya ditemukan melakukan pukulan ke *backhand* lawan lebih sering ketika berada di bawah tekanan karena dianggap sebagai yang lebih lemah. Dari pendapat itu jelas bahwa pemain elit juga lebih cenerung melakukan pukulan *forehand* dan mengarahkan ke *backhand* pemain lawannya. Karna pukulan *backhand* dianggap bisa memenangkan point kalau mengarahkan ke *backhand*. Dalam penelitian ini juga menemukan bahwa kemampuan *groundstroke backhan* pemain UKM Tenis lapangan Penjaskesrek UIR lebih lemah dari pada Pukulan Forehand.

KESIMPULAN

Hasil kemampuan *groundstroke forehand* berada pada Kategori Baik.

1. Hasil kemampuan *groundstroke Backhand* berada pada Kategori Cukup atau Sedang.
2. Hasil kemampuan *groundstroke* berada pada Kategori Cukup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada LPPM Universitas Islam Riau, yang memberikan dana bantuan untuk melakukan penelitian ini. Sehingga penelitian ini bisa selesai dengan baik dan tepat waktu. Semoga penelitian ini bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, J., & Soulier, C. (2013). Tennis Steps To Success. In Klug Justin (Ed.), *Journal of Chemical Information and Modeling* (4th ed., pp. 1689–1699).
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>



- Damrah. (2004). Buku Ajar Tenis Lapangan. Padang: FIK UNP.
- Genevois, C., Reid, M., Rogowski, I., & Crespo, M. (2014). Performance factors related to the different tennis backhand groundstrokes: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14(1), 194–202.
- Hamidi, A. S., & Bahrudin, E. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan . . . Yogyakarta: Deepublish. (E.)Edito. Y. (A. Anas, ed.). Yogyakarta: Deepublish.
- Irawadi, H. (2009). (2009). Cara mudah menguasai tenis. Malang: Wineka Media Malang.
- Jatra, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Dan Fartlek Wasit Sepakbola Kota Padang. *Journal Sport Area*, 2(1), 79–87.
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).594](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).594)
- Jatra, R. (2019). The Understanding Of Court Tennis Rules For Participants Of Licensing Tennis Umpire Training. *Jurnal Sportif*, 5(1), 70–79.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kwon, S., Pfister, R., Hager, R. L., Hunter, I., & Seeley, M. K. (2017). Influence of tennis racquet kinematics on ball topspin angular velocity and accuracy during the forehand groundstroke. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16(4), 505–513.
- Syafruddin. (2013). Ilmu kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Yudoprasetyo. (1981). Belajar Tenis JIV A 1. Jakarta: Bhratara Karya Aksara.
- Zulhilmi. (1999). Buku Ajar Tenis Dasar. Padang: DIP Proyek UNP.

