

## Pengaruh Latihan *Groundstroke* dengan Area Target terhadap Akurasi Pukulan *Groundstroke*

Nadia Syarifita Siti Rahma<sup>1</sup>, Didik Daniyantara<sup>2</sup>, Suryansah<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Hamzanwadi, Jl. Cut Nyak Dien No. 85, Pancor, Selong, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. 8361

\*Corresponding Author. E-mail: [suryansah@hamzanwadi.ac.id](mailto:suryansah@hamzanwadi.ac.id)

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh latihan *groundstroke* dengan area target terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada atlet Serbu Tennis Club (STC). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah atlet Serbu Tennis Club (STC). Sampel dalam penelitian ini adalah 11 atlet Serbu Tennis Club (STC) yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Hewitt Tennis Achievement test*. Adapun teknik analisis data menggunakan uji t dengan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis yaitu pada akurasi pukulan *groundstroke* menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} (5,769) > t_{tabel} (1,812)$ . Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka,  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *groundstroke* dengan area target terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada atlet Serbu Tennis Club (STC).

**Kata Kunci:** Area target, akurasi, latihan *groundstroke*, pukulan *groundstroke*

**Abstract:** The purpose of this study was to examine the effect of *groundstroke* training with a target area on *groundstroke* accuracy in Serbu Tennis Club (STC) athletes. The type of research used was experimental research with a *one-group pretest-posttest design*. The population of this study were Serbu Tennis Club (STC) athletes. The sample in this study was 11 Serbu Tennis Club (STC) athletes who were taken using a *purposive sampling* technique. The research instrument used was the *Hewitt Tennis Achievement Test*. The data analysis technique used the *t-test* with a first normality and homogeneity test. The results obtained from the hypothesis test, namely on *groundstroke* accuracy, showed that the *t-count* value  $(5.769) > t\text{-table} (1.812)$ . Based on the hypothesis testing criteria,  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected. So it can be concluded that there is an effect of *groundstroke* training with a target area on *groundstroke* accuracy in Serbu Tennis Club (STC) athletes.

**Keyword:** target area, accuracy, *groundstroke* drills, *groundstroke* strokes.

---

Received: 19 Juli 2024; Revised: 22 Agustus 2024; Accepted: 10 September 2024

---

© 2024 Universitas Negeri Jakarta, e-ISSN: 2580-9849 (online), p-ISSN: 2302-8351 (print)  
Kutip: Rahma, N. S. S., Daniyantara, D., & Suryansyah. (2024). *Jurnal Segar*, XIII (1), 22-35  
doi: <https://doi.org/10.21009/segar/1301.03>



*Journal Segar* is an open access article under the CC-BY

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang tidak dapat terpisahkan dan menjadi kebutuhan dari masyarakat, baik untuk menjaga kebugaran tubuh ataupun sebagai alat untuk menyalurkan bakat guna mencapai prestasi. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman, sangat diperlukan manusia-manusia yang

berkualitas dan memiliki segudang prestasi. Olahraga merupakan bagian dari prestasi nonakademik yang saat ini banyak digeluti oleh masyarakat. Salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak digemari masyarakat di Indonesia adalah tenis lapangan.

Berkembangnya tenis disebabkan karena tenis merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh semua lapisan masyarakat, mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua. Tenis lapangan merupakan olahraga yang dilakukan dengan memukul bola menggunakan raket setelah bola memantul di lapangan dengan melewati net agar bola tidak dapat dikembalikan oleh lawan. Untuk bermain tenis dengan baik dan berprestasi, dibutuhkan komponen kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik (Zulvid & Arwandi, 2019). Komponen tersebut sangat penting untuk dimiliki oleh seorang atlet yang berprestasi.

Dalam bermain tenis lapangan, penguasaan teknik sangat penting untuk dikuasai oleh atlet, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya. Menurut (Gunarto & Adnyana, 2020) teknik pukulan dalam bermain tenis ada tiga macam, yaitu: *Groundstroke*, *volley*, dan *service*. Salah satu teknik yang paling dominan dilakukan dalam permainan tenis lapangan adalah teknik *groundstroke*. *Groundstroke* merupakan pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan. *Groundstroke* merupakan teknik yang dapat digunakan ketika berada dalam posisi menyerang ataupun mempertahankan bola dari lawan.

Menurut Brown dalam (Arifianto et al., 2021) "*Groundstroke* adalah bentuk pukulan yang sering dilakukan dan paling mudah dipelajari. Mengapa *groundstroke* penting, karena setidaknya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah *groundstroke*". Umumnya atlet harus benar-benar menguasai pukulan *groundstroke*, dikarenakan *groundstroke* merupakan pukulan yang paling sering digunakan saat permainan ataupun pertandingan. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Yusuf & Irawadi, 2019) menyatakan bahwa "rata-rata pemain melakukan *groundstroke* dalam permainan 35-45% dari keseluruhan pukulan selama permainan atau pertandingan". Jika atlet memiliki pukulan *groundstroke* yang baik maka akan menghasilkan poin sehingga dapat memenangkan pertandingan dan sebaliknya justru akan menghasilkan poin untuk lawan.

Selain memiliki teknik dasar yang baik dalam bermain tenis lapangan, kondisi fisik atlet juga menjadi syarat yang utama dalam pencapaian prestasi atlet. Kondisi fisik merupakan tingkat kemampuan fisik dengan sepuluh komponen biomotorik yaitu: kekuatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, waktu reaksi, kelincahan, ketepatan, dan koordinasi (Meti et al., 2017). Akurasi atau ketepatan merupakan salah satu komponen fisik yang diperlukan untuk menunjang keberhasilan teknik dalam melakukan suatu gerakan, dalam hal ini berkaitan dengan teknik *groundstroke*.

Menurut (Lisdiantoro & Nurohim, 2021), ketepatan dapat diartikan sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerakan secepat-cepatnya sesuai dengan target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. sasaran atau target harus mengarah ke daerah yang tepat dan dapat menyulitkan lawan ketika melakukan permainan ataupun pertandingan. Sasaran dapat berupa jarak ataupun objek yang dapat dikenal. Akurasi merupakan target seseorang dalam mengarahkan suatu

objek ke tempat atau daerah sasaran yang dituju, dapat berupa gerakan (*performance*) atau hasil akhir (*result*). Dengan demikian, akurasi dapat diartikan sebagai kemampuan atlet untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu target tertentu tanpa melakukan kesalahan.

Adanya permasalahan pada atlet Serbu Tennis Club (STC) yang sering mengalami *human error* yakni pada hasil pukulan *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*) yang kurang akurat dan konsisten sehingga mempengaruhi hasil dari pukulan tersebut. Selain itu, masih kurangnya kemampuan pukulan *groundstroke* pada saat melakukan permainan ataupun pertandingan. Hal ini terlihat dari kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan ketika melakukan pukulan *groundstroke* adalah konsistensi pukulan dalam melakukan *groundstroke*, penempatan target yang kurang tepat, dan beberapa bola yang kurang terkendali.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, di klub tenis STC pada saat proses latihan atau permainan ditemukan kesalahan yang paling banyak ditemukan adalah kurangnya akurasi atau ketepatan dalam melakukan pukulan *groundstroke*. Akurasi pukulan berkaitan erat dengan penempatan target dan arah bola. Target yang baik adalah target yang dapat menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola sehingga pemain dapat mencetak poin. Tidak hanya sekedar bisa melakukan, tetapi seorang pemain harus memiliki ketepatan pukulan yang baik agar bisa mendapatkan point dan memenangkan pertandingan (Gunarto & Adnyana, 2020).

Pada saat melakukan pukulan *groundstroke*, atlet Serbu Tennis Lapangan (STC) sering melakukan pengembalian bola yang mengarah pada bagian tengah lapangan. Hal ini menyebabkan lawan dengan mudah mengembalikan bahkan membangun serangan yang dapat menjatuhkan point bagi atlet itu sendiri. Sedangkan untuk dapat memenangkan pertandingan, atlet harus memiliki akurasi pukulan yang baik dengan mengarahkan bola pada daerah kelemahan lawan agar dapat menjatuhkan point lawan.

Selain itu, pada level menengah biasanya para atlet sekedar menginginkan pukulan yang keras tanpa memperhatikan arah laju bola dan akurasi pukulan yang tepat. Mereka beranggapan pukulan yang keras dapat mematikan lawan, padahal pukulan yang keras tidak akan berarti jika tidak memperhatikan akurasi pukulan, sehingga dalam praktiknya para atlet masih kesulitan untuk menempatkan bola sesuai dengan target area yang diinginkannya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh (Dahlan et al., 2022) bahwa banyak atlet tenis lapangan di usia 12-18 tahun yang belum bisa mengontrol bola dan masih belum menguasai teknik *groundstroke*, karena di usia ini para atlet menginginkan bola yang cepat dan akurat.

Dari hasil wawancara dan diskusi dengan pelatih klub tenis STC, didapatkan pernyataan bahwa atlet kurang mampu membaca dan mengarahkan bola pada daerah kelemahan lawan. Hal ini dikarenakan latihan yang dilakukan kurang bervariasi dalam meningkatkan akurasi pukulan *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*). Padahal pada usia 12-18 tahun, para atlet harus dilatih maksimal dan diberi latihan-latihan yang dapat meningkatkan teknik-teknik individunya (Dahlan et al, 2022). Sebagaimana yang diungkap oleh (Kurniawan & Supriatna, 2017) bahwa latihan yang monoton atau kurang

bervariasi dapat mengakibatkan atlet kurang bersemangat dalam melakukan latihan. Sehingga perlu ditinjau kembali mengenai metode latihan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan proses pengembangan dan peningkatan kemahiran teknik pukulan, maka diperlukan metode latihan yang baik sehingga mempermudah dan mempercepat atlet dalam memenangkan pertandingan dan mencapai prestasi. Metode latihan dalam olahraga merupakan cara pelaksanaan latihan yang direncanakan dan disusun secara sistematis untuk mencapai tujuan tertentu. Metode latihan yang digunakan dalam permainan tenis sangat mempengaruhi keberhasilan seorang pelatih dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar, khususnya teknik pukulan *groundstroke*.

Latihan *groundstroke* dengan area target merupakan latihan yang digunakan untuk meningkatkan akurasi pukulan *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*). Menurut (Strecker et al., 2011) dalam jurnal *Test-retest Reliability for Hitting accuracy Tennis Test*, salah satu mekanisme utama untuk mendapatkan sebuah point adalah akurasi. Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa akurasi adalah suatu tindakan mengeksekusi tembakan yang mendarat dilokasi tertentu di lapangan tenis, pemain tenis mungkin dapat menjaga bola tenis cukup jauh dari lawan mereka sehingga mereka tidak dapat menyentuh bola tenis (tembakan pemenang) atau menyebabkan lawan menjadi tidak cukup seimbang, sehingga lawan melakukan kesalahan yang dipaksakan.

Atas dasar fakta sebagaimana diuraikan dalam latar belakang masalah tersebut dan didorong dengan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada latihan club STC tenis lapangan, maka peneliti tertarik untuk menyusun sebuah penelitian yang fokus utamanya sebagai upaya untuk meningkatkan akurasi pukulan *groundstroke*. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengkaji penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Groundstroke* dengan Area Target terhadap Akurasi Pukulan *Groundstroke* Pada Atlet Serbu Tenis Club (STC)”.

## **METODE**

Penelitian yang digunakan di dalam penulisan ini adalah penelitian eksperimen. Menurut (Purwanto, 2010: 180) penelitian eksperimen adalah penelitian di mana variabel yang hendak diteliti (variabel terikat) kehadirannya sengaja ditimbulkan dengan memanipulasi menggunakan perlakuan. Menurut (Sugiyono, 2022: 72) penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Dengan kata lain, variabel yang hendak diteliti belum ada pada saat penelitian dan baru hadir setelah diberikan perlakuan dalam proses penelitian.

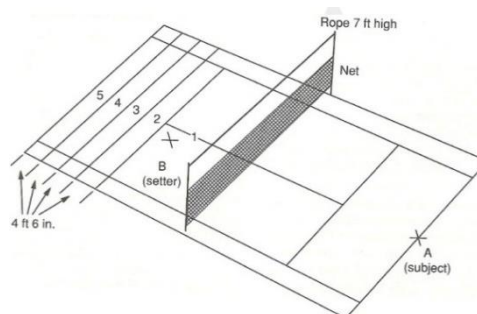
Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mencari pengaruh terhadap perlakuan yang diberikan setelah melakukan penelitian. Penelitian ini untuk menjawab pertanyaan bagaimana pengaruh latihan *groundstroke* dengan area target terhadap akurasi pukulan *groundstroke*. Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan adalah latihan *groundstroke* dengan area

terget dengan tujuan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap akurasi pukulan *groundstroke*.

Desain penelitian eksperimen dalam penelitian ini adalah “*Pre-experimental design*” yang berdesain “*One-group pretest-posttest design*”. Dalam penelitian ini terdapat *pretest*, sebelum diberikan suatu perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2022: 74). Dengan menggunakan metode penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan suatu variabel atas kelompok eksperimen dengan mendasarkan pada hasil *pre test* dengan *post test*.

Populasi dari penelitian ini adalah atlet Serbu Tennis Club (STC) lombok Timur yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang terdiri dari 11 orang terdiri dari 4 orang laki-laki dan 7 orang perempuan, dengan kriteria yang pernah mengikuti kejuaraan daerah maupun kejuaraan nasional dan maksimal berusia 18 tahun. Seluruh sampel tersebut melakukan *pretest* dan selanjutnya diberikan *treatment*. Tes yang digunakan adalah *Hewitt Tennis Achievement test* untuk mengukur tingkat konsistensi dari setiap sampel. Kemudian, tes ini juga digunakan pada saat pengambilan data akhir *post-test*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Dalam penelitian kuantitatif, untuk mendapatkan objektivitas pengamatan maka pengumpulan data dilakukan menggunakan alat ukur atau instrumen penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Hewitt Tennis Achievement test*. Instrumen ini digunakan untuk mengumpulkan data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada subjek. Dengan kata lain, tes yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *Hewitt Tennis Achievement test*.



Gambar 1. Instrumen Pengumpulan Data  
 Sumber: (Widiastuti & Hanif, 2023: 45)

Tabel 1. Kategori Hasil Tes

No	Interval Skor	Kategori
1	$M + 1,5 SD$ Ke atas	Sangat kurang
2	$M + 0,5 SD$ s/d $M + 1,5 SD$	Kurang
3	$M - 0,5 SD$ s/d $M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD$ s/d $M - 0,5 SD$	Baik
5	$M - 1,5 SD$ Ke bawah	Sangat baik

Teknik analisis data menggunakan uji t, yaitu dengan maksud untuk membandingkan nilai rerata dari hasil *pre-test* dan *post-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan untuk mengetahui hasil dari data tersebut berdistribusi normal dan homogen.

## HASIL

Hasil data akurasi pukulan pada atlet Serbu Tennis Club (STC) dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 25, nilai maksimal = 67, rata-rata (*mean*) = 43,2, nilai tengah (*median*) = 43, rentang (*range*) = 42, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 15,67. Sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 27,5, nilai maksimal = 73, rata-rata (*mean*) = 47,8, nilai tengah (*median*) = 50, rentang (*range*) = 45,5, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 17,4. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Peningkatan Akurasi Pukulan *Groundstroke*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
1	AHMNH	25	28	3
2	DSA	27	30,5	3,5
3	NAM	46	50	4
4	NLAR	27,5	27,5	0
5	IRS	28,5	31	2,5
6	MBRJ	67	73	6
7	DOM	36	41	4
8	MHPNH	52	61	9
9	MRGP	43	51	8
10	NSA	65	72	7
11	JA	58	61	3
<b>Rata-Rata</b>		<b>43,2</b>	<b>47,8</b>	<b>4,6</b>

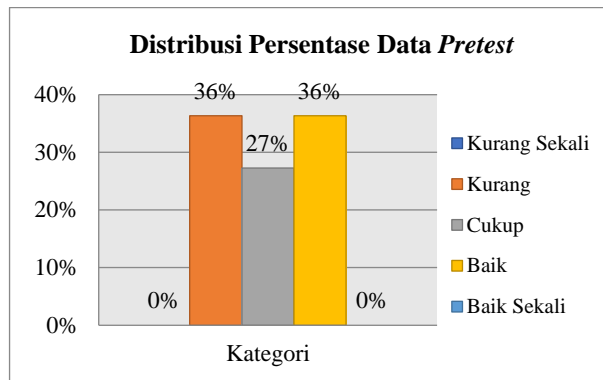
Tabel di atas menunjukkan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* akurasi pukulan *groundstroke*. Rata-rata hasil *pretest* = 43,2, rata-rata hasil *posttest* = 47,8, dengan rata-rata peningkatan = 4,6. Deskripsi data *pretest* akurasi pukulan *groundstroke* dari hasil analisis data yang diuraikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pretest*

No	Range	Frekuensi		Kategori
		Absolute	Relatif	
1	19,7 Ke bawah	0	0%	Sangat Kurang
2	19,8 - 35,4	4	36%	Kurang
3	35,5 - 51,0	3	27%	Cukup
4	51,1 - 67,0	4	36%	Baik
5	67,1 Ke atas	0	0%	Sangat Baik

Tabel 3. menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi *pretest* pukulan *groundstroke* yang menunjukkan bahwa, 4 orang (36%) dengan kategori kurang, 3 orang

(27%) dengan kategori cukup, 4 orang (36%) dengan kategori baik, dan jumlah keseluruhan atlet ada 11 orang. Berikut histogram data *pretest* akurasi pukulan *groundstroke*.



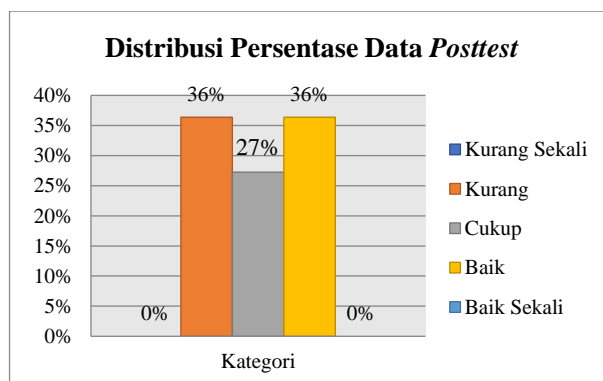
Gambar 1. Distribusi Persentase Data *Pretest*

Deksripsi data hasil kemampuan pukulan *groundstroke* dari hasil analisis data yang diuraikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Posttest*

No	Range	Frekuensi		Kategori
		Absolute	Relatif	
1	21,7	0	0%	Sangat Kurang
2	21,8 - 39,1	4	36%	Kurang
3	39,2 - 56,5	3	27%	Cukup
4	56,6 - 73,9	4	36%	Baik
5	74 Ke atas	0	0%	Sangat Baik

Tabel 4 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi *pretest* pukulan *groundstroke* yang menunjukkan bahwa, 4 orang (36%) dengan kategori kurang, 3 orang (27%) dengan kategori cukup, 4 orang (36%) dengan kategori baik, dan jumlah keseluruhan atlet adalah 11 orang. Berikut histogram data *pretest* akurasi pukulan *groundstroke*.



Gambar 3. Distribusi Persentase Data *Posttest*

Validitas bertujuan untuk mengukur tingkat kevalidan suatu instrumen. Menurut (Janna & Herianto ,2021) alat ukur atau instrumen dinyatakan valid atau sah jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel. Hasil validitas *pretest* berkisar antara 0,620 – 0,771, sedangkan hasil validitas *posttest* berkisar antara 0,604 – 0,704 . Nilai  $t$  tabel pada taraf signifikan 0,05 pada derajat bebas  $N-1$  (11-2) = 0,6021. Sehingga, dapat disimpulkan instrumen pengukuran *pretest* dan *posttest* yang digunakan “valid,” yaitu  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel. Berikut tabel hasil validitas data *pretest* dan *posttest*.

Tabel 5. Uji Validitas

	N	%
Cases	Valid	11
	Excluded <sup>a</sup>	0
	Total	11

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Rumus yang digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen dalam penelitian ini adalah rumus Alpha. Data dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha  $>$  0,6. Hasil reliabilitas *pretest* diperoleh 0,926 dan reliabilitas *posttest* di peroleh 0,919. Hasil reliabilitas *pretest* menunjukkan bahwa 0,926  $>$  0,6. Sehingga data tersebut adalah reliabel dan konsisten. Hasil reliabilitas *pretest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Uji Reliabilitas *Pretest*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
,926	,932	20

Hasil reliabilitas *posttest* menunjukkan bahwa 0,921  $>$  0,6. Sehingga data tersebut adalah reliabel atau dapat dipercaya dan konsisten. Hasil reliabilitas *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Uji Reliabilitas *Posttest*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
,921	,926	20

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus Shapiro-Wilk dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 29. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikan ( $p$ -value  $>$  0,05). Data dalam penelitian ini terdiri dari *pretest* dan *posttest*. Berikut hasil uji normalitas yang diperoleh dalam penelitian ini.



Tabel 8. Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	,189	11	,200*	,903	11	,201
<i>Posttest</i>	,197	11	,200*	,895	11	,161

\*. *This is a lower bound of the true significance.*

a. *Lilliefors Significance Correction*

Berdasarkan hasil uji tes normalitas pada tabel *tests of normality* diperoleh nilai sig. *Pretest* adalah 0,201 dan nilai sig. *Posttest* adalah 0,161. Sehingga dapat disimpulkan  $0,201 > 0,05$  dan  $0,161 > 0,05$  atau ( $p\text{-value} > 0,05$ ), maka menunjukkan kedua data berdistribusi normal. Sementara, uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Data dikatakan homogen apabila nilai Sig  $> 0,05$  dan data dikatakan tidak homogen jika nilai Sig  $< 0,05$ . Berikut hasil uji homogenitas dengan aplikasi SPSS 29.

Tabel 9. Uji Homogenitas

		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Hasil Tes	<i>Based on Mean</i>	,248	1	20	,624
	<i>Based on Median</i>	,178	1	20	,678
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	,178	1	19,662	,678
	<i>Based on trimmed mean</i>	,258	1	20	,617

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas. Pada tabel *test of homogeneity of variance* menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 atau  $0,624 > 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varians data dalam penelitian ini adalah homogen.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan dari hipotesis yang diajukan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh latihan *groundstroke* dengan area target terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada atlet Serbu Tenis Club (STC)”. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji-t (*paired sampel t-test*) pada taraf signifikansi 5% dengan bantuan aplikasi SPSS 29. Hasil uji hipotesis uji t dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 10. Uji Hipotesis

		<b>Paired Differences</b>				<b>t</b>	<b>df</b>	<b>Significance</b>		
		<b>Mean</b>	<b>Std. Deviat ion</b>	<b>Std. Error Mean</b>	<b>95% Confidence Interval of the Difference</b>				<b>One-Sided p</b>	<b>Two-Sided p</b>
					<b>Lower</b>	<b>Upper</b>				
Pair 1	<i>Pretest - Posttest</i>	-4,6364	2,6654	,8037	-6,4270	-2,8457	-5,769	10	<,001	<,001

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai  $t$  hitung sebesar 5,769 dengan nilai signifikansi yang diperoleh  $< 0,001$ . Nilai  $t$  tabel pada taraf signifikan 0,05 pada derajat bebas  $N-1$  ( $11-1$ ) = 1,812. Maka hasil uji  $t$  yang didapatkan adalah nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $(5,769) > (1,812)$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat pengaruh latihan *groundstroke* dengan area target terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada atlet Serbu Tennis Club (STC).

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *groundstroke* dengan area target terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada atlet Serbu Tennis Club (STC). Metode latihan *groundstroke* dengan area target dapat diterapkan untuk meningkatkan akurasi pukulan *groundstroke*, baik *forehand* maupun *backhand*. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor peningkatan pukulan *groundstroke* pada atlet Serbu Tennis Club (STC). Rata-rata skor *pretest* pukulan *groundstroke* adalah 43,2, kemudian setelah diberikan perlakuan menggunakan metode latihan *groundstroke* dengan area target terjadi peningkatan menjadi 47,8. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh rata-rata peningkatan pukulan *groundstroke* sebesar 4,6.

Selain itu, hasil uji hipotesis diperoleh perhitungan, yaitu nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $(5,769) > (1,812)$  pada taraf signifikansi 0,05. Sehingga, diperoleh angka penolakan hipotesis nihil ( $H_0$ ). Berdasarkan perhitungan di atas, maka nilai  $t$ -hitung dalam penelitian ini adalah signifikan atau hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan “Terdapat pengaruh latihan *groundstroke* dengan area target terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada atlet Serbu Tennis Club (STC)” diterima.

Namun, jika mengacu pada hasil kategorisasi akurasi pukulan *groundstroke*, tidak terdapat peningkatan hasil *pretest* dan *posttest*. Secara statistik terdapat pengaruh latihan *groundstroke* dengan area target yang terlihat pada hasil uji- $t$ , namun pada tingkat kategorisasi tidak terjadi perubahan atau peningkatan. Sehingga, latihan yang diberikan memiliki pengaruh tetapi tidak begitu signifikan. Hal ini juga terlihat pada peningkatan rata-rata yang tidak terlalu tinggi atau dapat dikatakan masih di puluhan bilangan yang sama.

Melalui latihan *groundstroke* dengan area target, maka peningkatan akurasi dapat ditingkatkan sebagai pola variasi latihan dan dapat menjadi salah satu alternatif pemilihan latihan. *Groundstroke* merupakan pukulan teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis lapangan dan umumnya lebih dominan dari teknik dasar yang lainnya. Dalam bermain tenis, pukulan *groundstroke* digunakan untuk mendapatkan poin dan dapat dikatakan sebagai kunci dalam memenangkan suatu pertandingan. akurasi pukulan adalah salah satu komponen untuk menciptakan permainan yang baik dari seorang atlet dan menjadi faktor penting untuk mencapai pukulan *groundstroke* yang baik. Akurasi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengarahkan target ke suatu objek yang ingin dituju dengan gerakan secepat-cepatnya tanpa melakukan kesalahan.

Oleh karena itu, peningkatan akurasi pukulan *groundstroke* menjadi komponen penting dan dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan *groundstroke* dengan area target. Hal ini sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh (Hidayat et al., 2022) bahwa latihan target adalah latihan yang menggunakan sasaran yang banyak dilakukan oleh pelatih untuk meningkatkan kemampuan akurasi. Latihan *groundstroke* dengan area target merupakan latihan yang dilakukan dengan mengenai target yang telah di tentukan pada sisi lapangan yang berlainan. Penelitian model latihan *groundstroke* dengan area target bertujuan untuk meningkatkan akurasi pukulan *groundstroke*, baik *forehand* maupun *backhand*. Latihan dengan area target dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan akurasi pukulan.

Menurut (Saleh, 1981) pukulan *groundstroke* dikatakan lebih akurat ketika bola yang dipukul sampai pada *baseline* lawan, bola akan lebih sulit diterima oleh lawan. Latihan menggunakan area target yang dilakukan dengan arah pukulan menyilang (*cross*) akan menghasilkan pukulan yang lebih panjang dari arah bola lurus (*straight*). Hal ini dapat melatih kemampuan atlet dalam menghasilkan pukulan yang panjang atau sampai pada garis *baseline*. Seorang atlet harus memiliki kemampuan dasar untuk mengarahkan bola ke daerah sasaran dengan melakukan penyerangan terhadap pertahanan lawan, sehingga dapat menghasilkan point untuk meraih kemenangan.

Akurasi pukulan juga berkaitan dengan kelincahan yang dimiliki oleh seorang atlet. Sejalan dengan pendapat (Rohadi, 2019) bahwa hasil pukulan yang akurat akan lebih bermakna dan lebih baik jika dalam hal ini diimbangi dengan faktor kelincahan yang dimiliki seorang atlet. Berdasarkan keterkaitan kaitan tersebut, metode latihan yang diterapkan dalam penelitian ini memiliki faktor penunjang keberhasilan akurasi pukulan, yaitu dapat ditunjukkan pada perpindahan atlet dengan berlari yang dapat melatih kelincahan dan kecepatan reaksi seorang atlet.

Jika dibandingkan dengan latihan yang dilakukan sebelumnya, latihan *groundstroke* dengan area target lebih meningkatkan pergerakan atlet selama melakukan latihan. Atlet diarahkan untuk berlari setelah memukul bola menuju sasaran pada daerah yang berlawanan.

Selain itu, bentuk latihan *groundstroke* dengan area target didefinisikan sebagai *fun game* atau permainan yang menyenangkan. Latihan dengan permainan yang menyenangkan membutuhkan ketenangan dan konsentrasi yang tinggi. Sehingga, atlet tidak hanya meningkatkan keterampilan dan akurasi pukulan yang dimilikinya. Pada latihan ini juga atlet dapat mengembangkan kesadaran taktis dan keterampilan pengambilan keputusan (Hidayat et al., 2022).

Menurut peneliti, kekurangan pada metode latihan *groundstroke* dengan area target adalah penempatan target yang dilakukan hanya pada daerah yang sama. Sehingga dapat menciptakan hasil pukulan yang monoton. Pelaksanaan latihan ini hanya dapat meningkatkan akurasi pukulan dengan target pukulan panjang dan tidak diperuntukan pada jenis pukulan pendek. Selain itu, penerapan pada metode ini memerlukan konsentrasi yang tinggi sehingga dapat tercapainya hasil yang maksimal. jika latihan tidak diterapkan secara maksimal maka akan menghasilkan peningkatan yang tidak signifikan.

Berdasarkan pada penemuan penelitian, terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, yaitu penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 11 orang. Penulis berasumsi bahwa jumlah sampel tersebut masih terlalu sedikit karena pada lokasi penelitian hanya terdapat 11 orang yang memenuhi syarat yang telah diajukan peneliti. Penelitian ini juga terbatas pada komponen akurasi pukulan *groundstroke*, sedangkan kebutuha untuk cabang olahraga tenis lapangan masih banyak. Sehingga penulis berharap ada peneliti lain yang mengembangkan komponen kebutuhan fisik lain dengan jenis latihan yang berbeda. Selain itu, karena latihan *groundstroke* dengan area target dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan, maka dibutuhkan keseriusan dan konsentrasi latihan yang baik untuk menghasilkan peningkatan yang signifikan. Peningkatan hasil latihan juga berpengaruh pada waktu penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan intensitas latihan.

Dibandingkan dengan penelitian yang relevan yang menjadi acuan peneliti. Bentuk latihan yang digunakan berbeda dengan penelitian sebelumnya, begitu juga dengan perbandingan latihan yang biasa diterapkan pelatih pada club tersebut. Berikut perbandingan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian yang relevan:

1. Perbandingan dengan penelitian relevan pertama yang dilakukan oleh Vrima Arga Nababan dan Albadi Sinulingga (2021) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Groundstroke* Dengan Menggunakan Sasaran Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Tenis Lapangan”. Pada penelitian ini menggunakan metode latihan yang hampir sama yaitu latihan *groundstroke* dengan menggunakan sasaran, namun dengan bentuk yang berbeda. Hal ini dikarenakan bentuk latihan yang digunakan pada penelitian relevan pertama menggunakan media sasaran yang telah dikembangkan oleh Jonathan C. Samosir, sedangkan peneliti menerapkan latihan yang disusun oleh Agus Alim. Walaupun menggunakan metode yang berbeda, namun memiliki tujuan yang sama untuk meningkatkan kemampuan pukulan *groundstroke*. Selain itu, terdapat perbedaan pada variabel terikatnya yaitu pada kemampuan *groundstroke*, sedangkan pada penelitian saya menggunakan akurasi pukulan *groundstroke*. Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis yaitu pada kemampuan *groundstroke* forehand diperoleh  $t_{hitung} (4,4152) > t_{tabel} (2,44691)$ , sedangkan pada kemampuan backhand diperoleh  $t_{hitung} (4,1030) > t_{tabel} (2,44691)$ . Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan terdapat pengaruh latihan menggunakan sasaran terhadap kemampuan *groundstroke*.
2. Perbandingan dengan penelitian relevan kedua. Pada penelitian ini menggunakan bentuk latihan precision with tempo, sehingga jelas berbeda dengan bentuk latihan yang saya gunakan. Namun pada variabel terikatnya memiliki kesamaan yaitu pada akurasi pukulan *groundstroke*. Selain itu, tujuan dari penelitian yang dilakukan berbeda.
3. Perbandingan dengan penelitian relevan yang ketiga. Pada penelitian ini sama-sama menggunakan metode latihan yang berbeda. Pada penelitian relevan menggunakan bentuk latihan footwork, sedangkan pada penelitian saya menggunakan latihan *groundstroke* dengan area target. Fokus latihan yang digunakan pada penelitian relevan ini adalah pada teknik gerakan kaki atau *foortwork* yang berhubungan dengan

teknik dasar pukulan *groundstroke*. Sedangkan pada penelitian saya, fokus utama latihan yang digunakan langsung pada teknik pukulan *groundstroke* yang berpengaruh pada akurasi pukulan *groundstroke*. Teknik pengumpulan data yang digunakan juga memiliki perbedaan yaitu hanya dilakukan dengan satu kali tes yaitu tes akhir (*posttest*) *forehand*.

Latihan yang dilakukan secara teratur dan terstruktur dapat meningkatkan kualitas permainan tenis. Latihan *groundstroke* dengan area target dilakukan secara berkelanjutan dengan meningkatkan beban latihan pada setiap sesinya. Keberhasilan dalam latihan dapat ditentukan dari prinsip-prinsip latihan yang diterapkan. Setiap latihan memiliki takaran yang berbeda-beda dengan prinsip latihan *progresif* dan semakin meningkat. Selain itu, prinsip latihan bervariasi dapat dilakukan untuk melatih keterampilan pukulan dan menghindari rasa bosan selama latihan berlangsung. Sehingga dapat dikatakan bahwa prinsip-prinsip latihan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil latihan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *groundstroke* dengan area target terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada atlet Serbu Tenis Club (STC). Berdasar pada analisis peneliti, penerapan dan pemilihan metode latihan penting untuk dikaji sesuai dengan permasalahan dan tujuan latihan. Penerapan latihan *groundstroke* dengan area target diharapkan dapat menambah variasi latihan, pengetahuan dan memicu motivasi atlet dalam berlatih, terutama pada pengembangan akurasi pukulan *groundstroke*.

## REFERENSI

- Arifianto, I., Raibowo, S., & Jatra, R. (2021). Variasi Latihan *Groundstroke* Forehand & Backhand Dalam Bentuk Games Untuk Atlet Junior Tenis Lapangan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 12–22. <https://doi.org/10.24036/MensSana.06012021.18>
- Dahlan, A. A., Nugroho, U., & Rumpoko, S. S. (2022). Pengaruh Latihan Drill *Groundstroke* Dan Fixed Target Terhadap Peningkatan Forehand *Groundstroke* Tenis Lapangan Putra Usia 12-18 Tahun Di Club Gomes Klaten Tahun 2021. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 8(1), 50–62. <https://doi.org/10.36728/jip.v8i1.1853>
- Gunarto, P., & Adnyana, I. K. S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Drill dan Alley Rally Terhadap Akurasi *Groundstrokes* Top Spin Tenis Lapangan. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 143–150. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.27908>
- Hidayat, A., Ali, M., & Mardian, R. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Target terhadap Akurasi Pukulan Forehand *Groundstroke* Atlet Pickleball UNJA. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 48-59. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19075>
- Hidayat, F., & Alim, A. (2019). Pengaruh Latihan Precision with Tempo Terhadap Akurasi Pukulan *Groundstroke* Pada UKM Tenis Lapangan UNY. *Pend. Kependidikan Olahraga-SI*, 8(4). <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/15376>

- Kurniawa, A., N., & Supriatna (2017). Pengembangan Model Latihan Ball Feeling Melalui Video untuk Meningkatkan Teknik Dasar Tenis Lapangan Pada Atlet Pemula di PELTI Kota Blitar. *Indonesia Performance Journal*, 1(1), 8-15. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/904>
- Lisdiantoro, G., & Nurohim, R. (2021). Analisis Akurasi Pukulan Smash Bulutangkis Kelompok Usia 12 Tahun Putra Pada Persatuan Bulutangkis Bina Putra Kota Madiun. *Journal Power of Sports*, 4(1), 10–15. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS/article/view/12419>
- Meti, H. K., Alex, P. J., Oktovianus, F., & Bagus, K. S. (2017). Pelatihan Shooting dengan Sasaran Tetap Lebih Efektif dari pada Pelatihan Shooting Sasaran Berubah untuk Ketepatan Shooting ke Gawang Permainan Sepak Bola. *Sport and Fitness Journal*, 5(2), 106.
- Purwanto. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Rohadi, M. (2019). Pengaruh Metode Latihan Drill dan Kelincahan terhadap Ketepatan Pukulan Forehand para Petenis Club Tenis Nasional Usia 10–12 Samarinda. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* (Vol. 2, No. 1, pp.1143-1149). <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpasca/article/view/427>
- Saleh, M. S. (1981). Tingkat keterampilan pukulan Forehand *Groundstroke* tenis lapangan Mahasiswa FIK UNM. *Diseminasi Hasil Penelitian melalui Optimalisasi Sinta dan Hak Kekayaan Intelektual*, 1-3.
- Sinulingga, A. R., & Nova, A. (2021). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Akurasi Pukulan Forehand *Groundstroke* Tenis Lapangan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(1), 59–64. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v9i1.256>
- Strecker, E., Foster, E. B., & Pascoe, D. D. (2011). Test–retest reliability for hitting accuracy tennis test. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(12), 3501–3505. [https://journals.lww.com/nsca-jscr/FullText/2011/12000/Test\\_retest\\_Reliability\\_for\\_Hitting\\_Accuracy.36.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/FullText/2011/12000/Test_retest_Reliability_for_Hitting_Accuracy.36.aspx)
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, W., & Hanif, A. S. (2023). *Sport Skill and Test*.
- Yusuf, M. J., & Irawadi, H. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Tenis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 1(2), 831–839. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.388>
- Zulvid, F., & Arwandi, J. (2019). Latihan Footwork Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Tenis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1344–1354. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.368>