
PENGARUH LATIHAN VARIASI *SUPERDRILL* TERHADAP TINGKAT KONSISTENSI PUKULAN *FOREHAND* TENIS PADA KEJUARAAN PORPROV JAWA BARAT TAHUN 2022

Hazrina Amni¹, Mega Widya Putri², Aripin³

^{1,3} Universitas Primagraha, Jl. Trip Jamaksari No.mor 1A, Kaligandu, Kec. Serang, KotaSerang, Banten. Indonesia.

² Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Jl Raya Pekajangan No. 1A Kedungwuni, Pekalongan, Indonesia.

Email: hazrinaamni@primagraha.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi *Superdrill* terhadap tingkat konsistensi pukulan *forehand* tenis pada kejuaraan Porprov Jawa Barat tahun 2022. Penelitian ini menggunakan eksperimen, dimana penelitian eksperimen menggunakan *pretest* dan *posttest design*. Populasi pada penelitian ini merupakan atlet yang akan mengikuti event Porprov Jawa Barat tahun 2022. Sampel yang digunakan sebanyak 18 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil *pretest* 13.50 dan hasil *posttest* 15.44 Data yang diperoleh menggunakan uji *sample paired t-test*. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi $0.00 < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *Superdrill* terhadap peningkatan tingkat konsistensi pukulan *forehand* tenis.

Kata kunci: *Superdrill*, Konsistensi, *Forehand*, Tenis Lapangan

THE INFLUENCE OF SUPERDRILL VARIATION TRAINING ON THE LEVEL OF CONSISTENCE OF FOREHAND TENNIS AT THE WEST JAVA PORPROV CHAMPIONSHIP IN 2022

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a significant effect of the Superdrill variation exercise on the level of consistency of tennis forehand strokes at the 2022 West Java Pro-Am Championship. This study used an experiment, where experimental research uses a pretest and posttest design. The population in this study are athletes who will take part in the 2022 West Java Paralympics. The sample used was 18 people using a purposive sampling technique. The pretest results were 13.50, and the posttest results were 15.44. The data were obtained using a sample paired t-test. The results of the data analysis showed a significance value of $0.00 < 0.05$. Based on the results of the analysis, it can be concluded that there is a significant effect of the superdrill variation exercise on increasing the level of consistency of tennis forehand strokes.

Keywords: Superdrill, Consistency, Forehand, Court Tennis

PENDAHULUAN

Salah satu multi event yang sudah terlaksana adalah PORPROV XIV di Jawa Barat. Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) merupakan pesta olahraga multi event empat tahunan. Porprov XIV Jawa Barat mempertandingkan sebanyak 1000 nomor pertandingan. Nomor pertandingan tersebut lebih banyak dibandingkan dengan gelaran Porprov XIII tahun 2018 di kabupaten Bogor, yang hanya mempertandingkan sebanyak 879 nomor pertandingan. Porprov sendiri merupakan event yang mempertandingkan antar kota & kabupaten di dalam satu provinsi penyelenggara. Di kejuaraan Porprov cabang olahraga tenis lapangan sendiri mempertandingkan nomor beregu dan perorangan. Kategori nomor beregu terdiri dari tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri dan ganda campuran.

Tenis lapangan menurut (Dr. Yasriuddin & Dr. Wahyudin, 2017) merupakan olahraga permainan yang menggunakan raket, yang dimainkan oleh dua orang pemain yang saling berhadapan satu lawan satu, atau empat orang pemain yang saling berhadapan dua lawan dua.

Menurut (Amni et al., 2017) olahraga tenis dimainkan menggunakan peralatan seperti raket untuk memukul bola melewati net dan memantulkannya sampai lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Sedangkan menurut (Dayani et al., 2020) taktik dalam latihan tenis lapangan yaitu pemain harus mematikan bola di daerah lawan dan berusaha untuk dapat mempertahankan bola agar tidak mati di daerah sendiri dengan cara selalu mengembalikan bola yang di berikan oleh lawan.

Latihan menurut (Priswadiyanto & Jatmiko, 2021) Latihan sendiri adalah suatu proses yang tersusun secara sistematis dan terprogram dilakukan secara berulang-ulang dan semakin hari semakin bertambah atau meningkat beban latihannya. Ada banyak metode latihan dalam tenis lapangan, pada penelitian ini saya menggunakan metode *Superdrill*. Metode *Superdrill* merupakan suatu bentuk metode latihan yang baru di keluarkan oleh *International Tennis Federation (ITF)* tahun 2018. Menurut (Meytika, 2019) *Superdrill* merupakan suatu metode latihan yang sangat memperhatikan *ratio*, *rest* dan *work* dalam

pelaksanaanya. Untuk menerapkan metode ini dapat dilakukan pada pemain di atas 17 tahun, melihat kemampuannya baikpun secara teknik, fisik, taktik, dan mental sudah mampu melakukan metode ini.

Latihan menggunakan metode *Superdrill* ini dapat melatih konsistensi pukulan, terutama pada penelitian ini fokus pada pukulan *forehand*. Pengertian konsistensi sendiri menurut (Pingkan et al., 2019) merupakan faktor utama keberhasilan olahraga sebagai terapi depresi terlepas dari frekuensi atau durasi selama olahraga dilakukan dengan intensitas sedang dan teratur. Pukulan *Forehand* menurut (Cholid, 2019) merupakan pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tenis serta yang selalu digunakan sebagai senjata utama para pemain karena pukulan *forehand* biasanya lebih keras dari pukulan *backhand*.

Menurut (Ismalasarini & Wibowo, 2010) Kunci dari pukulan *forehand* yang sempurna yaitu membangun pendekatan awal yang agresif. Berdasarkan observasi pada

penelitian yang ada sebelumnya tentang latihan *superdrill* terhadap peningkatan VO2 Max atlet, maka pembaharuan penelitian ini tentang Pengaruh Latihan Variasi *Superdrill* Terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan *Forehand* Tenis Pada Kejuaraan Porprov Jawa Barat Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui akibat yang akan ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Pada penelitian ini perlakuan yang diberikan yaitu variasi latihan *superdrill*. Subyek penelitian ini merupakan atlet putra yang mengikuti event Porprov Jawa Barat sebanyak 18 orang. Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah *Hewitt's Tennis Achievement Test*. Teknik analisis data yang digunakan peneliti yaitu Analisis uji- t, yang dilakukan pada data *Pretest* dan *Posttest* latihan variasi *superdrill* terhadap tingkat konsistensi pukulan *forehand* tenis lapangan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian tes awal dan tes akhir yang telah dilakukan mengenai kemampuan konsistensi pukulan *forehand* pada event Porprov Jawa Barat Tahun 2022. Data hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Tabel 1. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan *paired sample t test*, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan dengan menggunakan uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2. Berdasarkan Tabel 1 menghasilkan rata-rata pukulan *forehand* dari *pretest* pada kategori cukup kemudian *posttest* pada kategori baik.

Tabel 1. Deskripsi *pretest* dan *posttest*

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	18	4	12	16	13.50	1.200
<i>Posttest</i>	18	4	14	18	15.44	1.199

Tabel 2. Uji Normalitas

Data	N	Sig
<i>Pretest</i>	18	0.486
<i>Posttest</i>	18	0.350

Tabel 3. Uji Sample *Paired t-test*

	N	Mean	t	Std. Deviation	Df	Sig
<i>Pretest</i>	18	1.94	6.55	1.25	17	0.000
<i>Posttest</i>						

Berdasarkan hasil uji normalitas *pretest* dan *posttest* atlet Porprov Jawa Barat Tahun 2022. Diketahui bahwa hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Dibuktikan dengan nilai signifikansi kedua distribusi yaitu $> 0,05$.

Setelah melakukan uji normalitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis terhadap hasil *pretest* dan *posttest* yang berdistribusi normal. Uji hipotesis digunakan untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh latihan variasi *superdrill* terhadap tingkat konsistensi pukulan *forehand* tenis lapangan.

Pengujian hipotesis menggunakan tingkat signifikansi 0,05 (5%) dengan metode *paired sample t test*. Jika hasil *sig* (*2-tailed*) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, tetapi jika hasil *sig*. (*2-tailed*) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. berikut adalah pemaparan hasil uji hipotesis.

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t pada tabel diatas dapat diketahui nilai *sig*



yang diperoleh adalah 0.00 yang berarti bahwa nilai $sig < 0.05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan variasi *Superdrill* terhadap tingkat konsistensi pukulan *forehand* tenis lapangan pada event Porprov Jawa Barat Tahun 2022.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa latihan variasi *Superdrill* dapat menghasilkan sebuah konsistensi pukulan *forehand* yang baik. Hasil data test yang didapatkan menggunakan SPSS 16 didapat nilai sig yang diperoleh adalah 0.00 yang berarti bahwa nilai $sig < 0.05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Superdrill* untuk menghasilkan sebuah konsistensi pukulan *forehand*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa variasi latihan *Superdrill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsistensi pukulan *forehand* pada atlet putra Porprov Jawa Barat yang menggunakan instrument *Hewitt's Tennis Achievement Test* dengan menghasilkan nilai signifikansi $p = 0.00 < 0.05$, sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan variasi *Superdrill* terhadap tingkat konsistensi pukulan *forehand* tenis pada kejuaraan Porprov Jawa Barat tahun 2022.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, saran yang ingin peneliti sampaikan yaitu latihan variasi *Superdrill* ini bisa dilakukan oleh pemain dalam kategori kelompok umur 12, 14 & 16 tahun. Karena kategori ini merupakan kategori yang dipertandingkan dalam cabang olahraga tenis. Maka dari itu peneliti menyarankan agar metode ini bisa digunakan oleh pemain berusia 12 hingga 16 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Amni Hazrina, Ruhayati Yati, S. K. (2017). Pengembangan Teknologi Pelontar Bola. *Urnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2017 Vol.02 No.02 Halaman 18-24 Eissn: 02(02)*, 18–24.
- Cholid, M. (2019). *Petunjuk Praktis Bermain Tenis*.
- Dayani, H., Yenes, R., Masrun, & Setiawan, Y. (2020). *Studi Minat Mahasiswa Terhadap Olahraga Tenis Lapangan. 2*, 796–811.
- Dr. Yasriuddin, M. P., & Dr. Wahyudin, M. P. (2017). *Tenis Lapangan Metode Mengajar & Teknik Dasar Bermain*. In *Yogyakarta: Andi*.
- Ismalasari, R., & Wibowo, S. (2010). Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan Ditinjau Dari Aspek Biomekanik Dan Kinesiologi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Arena*, 2(2), 1–15.
https://Scholar.Google.Com/Scholar?hl=en&as_sdt=0%2c5&q=Pembinaan+Olahrag+a+Tenis+Lapangan+Ditinjau+Dari+Aspek+Biomekanik+Dan+Kinesiologi&btnq=
- Meytika, E. (2019). Pengaruh Latihan Superdrill Terhadap Peningkatan Vo2 Maxatlet Ukm Tenis Lapangan Uny. *E-Journal*, 5–10.
- Pingkan, R., Berawi, K. N., Budiarto, A., & Mutiara, U. G. (2019). Efektivitas Olahraga Sebagai Terapi Depresi. *Majority*, 8(2), 240–246.
- Priswadiyanto, M. F., & Jatmiko, T. (2021). Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 155–164.
<https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Prestasi-Olahraga/Article/View/39570>