

**PERBEDAAN GRIP TERHADAP
AKURASI BACKHAND GROUNDSTROKE TENIS LAPANGAN**

Oleh: Untung Nugroho
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pegangan eastern dan western terhadap akurasi *Backhand* groundstroke. Penelitian ini menggunakan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran.

Populasi dalam penelitian ini adalah Pemula dewasa usia 18-25 tahun dengan sampel sebanyak 28 orang, yang diperoleh dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes pegangan eastern, tes pegangan western dan tes akurasi backhand groundstroke top spin. Teknik analisis data menggunakan product momen untuk reliabilitas, rumus chi kuadrat untuk uji barlett dan uji t untuk pengujian hipotesis.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa (1) Ada perbedaan pegangan eastern dan western terhadap akurasi backhandgroundstroke, diketahui t hitung: 2,114 lebih besar dari t tabel: 2,0. Ada perbedaan yang signifikan antara pegangan eastern dan western terhadap akurasi forehandgroundstroke top spin. (2) Diketahui rerata atau mean hasil tes pegangan eastern adalah 31,357 sedangkan rerata atau mean pegangan western adalah 27,179. Dapat disimpulkan bahwa pegangan eastern lebih baik daripada pegangan western terhadap akurasi forehand groundstroke top spin pada atlet senior.

Kata kunci: Backhand, groundstroke, Akurasi

ABSTRACT

This study aims to determine differences in eastern and western grip on the accuracy backhand groundstrokes. This study used survey methods, data collection techniques to test and measurement.

The population in this study were adults aged 18-25 years Beginner with a sample of 28 people, obtained by purposive sampling. The instrument used was a test grip eastern, western grip test and test accuracy top spin backhand groundstrokes. Data were analyzed using product moment for reliability, the formula for the chi squared test Barlett and t test to test the hypothesis.

Based on the analysis of research data, it can be concluded that (1) There are differences in eastern and western grip on the accuracy backhand groundstrokes, known t: 2,114 bigger than t table: 2.0. There are significant differences between eastern and western grip forehand groundstrokes to the accuracy of top spin. (2) Given the average or mean of the test results eastern grip is 31.357 while the average or mean western grip is 27.179. It can be concluded that the eastern grip is better than the accuracy of the western grip forehand top spin on groundstroke senior athletes.

Keywords: backhand, groundstrokes, Accuracy

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tenis merupakan sebuah permainan olahraga yang menggunakan raket dan bola dan dimainkan di sebuah lapangan yang dibagi menjadi dua oleh sebuah jaring. Tennis lapangan bisa dimainkan di lapangan tertutup (*in door*) maupun di lapangan terbuka (*out door*) yang dibagi oleh net setinggi pinggang. Olahraga ini berkembang paling pesat di Inggris serta daerah-daerah jajahannya, dan pada tahun 1877 diadakan untuk pertama kalinya turnamen tenis di Wimbledon (Jon Visben, 1993: 29). Terdapat berbagai jenis permainan yang menggunakan raket yang dimainkan dewasa ini dan tenis merupakan salah satu olahraga permainan yang paling disukai. Melalui olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk mengembangkan kemampuan, pengalaman bepergian dan bertanding yang mendatangkan kegembiraan dan kepuasan. Menurut Sukadiyanto (2006: 2) petenis adalah manusia yang merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks yang menggeluti permainan tenis.

Teknik pukulan bermain tenis sangat penting sehingga perlu adanya pembinaan yang khusus agar bisa menghasilkan menghasilkan suatu gerak pukulan yang efektif dan efisien. Menurut Soediharso (2001: 7) teknik pukulan dalam bermain tenis ada lima macam yaitu: (1) *groundstroke*, (2) *servis*, (3) *volley*, (4) *smash*, (5) *lob*. Menurut Sukadiyanto (2006: 174) proses terjadinya suatu gerakan teknik dalam permainan tenis rangkaianannya melalui urutan atau pentahapan sebagai berikut: (1) *perception*, (2) *decision*, (3) *execution (action)*, (4) *feedback*. Dilihat dari macam gerakannya, maka teknik pukulan dapat dibedakan menjadi tiga macam gerakan yang sangat mendasar yaitu:

Perbedaan Grip Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tenis Lapangan (Untung Nugroho)

(1) *groundstroke* adalah ayunan (*swing*), (2) *volley* adalah memblok, (3) *serve* dan *smash* adalah melempar.

Dalam usaha untuk pencapaian latihan yang maksimal, maka diperlukan prinsip latihan. Adapun beberapa prinsip latihan tersebut antara lain meliputi prinsip: (1) individual, (2) adaptasi, (3) beban berlebih (*overload*), 4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up* dan *cooling down*), (8) periodisasi, (9) berkebalikan (*reversibilitas*), (10) beban moderat (tidak berlebihan), dan (11) latihan harus sistematis (Sukadiyanto, 2002: 14). Usaha untuk pencapaian pukulan yang maksimal, maka diperlukan dalam pembinaan fisik. Adapun kondisi fisik meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi (Rusli Lutan, 2000: 62). Dalam permainan tenis terdapat berbagai komponen fisik, Menurut M. Sajoto (1998: 58) ada sepuluh macam komponen fisik yaitu: (1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) *power*, (4) kecepatan (*speed*), (5) kelentukan (*fleksibility*), (6) keseimbangan (*balance*), (7) koordinasi, (8) kelincahan (*agility*), (9) ketepatan (*accuracy*), (10) reaksi. Agar dalam latihan dapat terjadi superkompensasi maka dibuatlah suatu komponen latihan. Menurut Sukadiyanto (2002: 19) Komponen latihan yang menentukan proses terjadinya superkompensasi, antara lain: (1) intensitas, (2) volume, (3) recovery, dan (4) interval, (5) repetisi, (6) set, (7) seri atau sirkuit, (8) durasi, (9) densitas, (10) irama, (11) frekuensi, (12) sesi atau unit. Superkompensasi adalah proses perubahan kualitas fungsional peralatan tubuh ke arah yang lebih baik, sebagai akibat dari pengaruh perlakuan beban luar yang tepat (Sukadiyanto, 2002: 19). Dengan demikian komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan (Bompa, 1994: 259).

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian di atas, ada beberapa permasalahan yang timbul yaitu:

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN: 2442-3874 VOL.2 NO.2 JULI 2016

Perbedaan Grip Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tenis Lapangan (Untung Nugroho)

1. Belum mengetahui pengaruh pegangan *eastern* terhadap tingkat akurasi *backhand groundstroke top spin*.
2. Belum mengetahui pengaruh pegangan *western* terhadap tingkat akurasi *Backhand groundstroke top spin*.
3. Belum mengetahui besar sumbangan pegangan *eastern* dan *western* terhadap tingkat akurasi *Backhand groundstroke top spin*.
4. Belum mengetahui pengaruh pegangan *eastern* terhadap tingkat akurasi *backhand groundstroke back spin*.
5. Belum mengetahui pengaruh pegangan *western* terhadap tingkat akurasi *backhand groundstroke back spin*.
6. Belum mengetahui perbedaan pegangan *eastern* dan *western* terhadap tingkat akurasi *backhand groundstroke back spin*.
7. Belum mengetahui perbedaan pegangan *eastern* dan *western* terhadap tingkat akurasi *backhand groundstroke top spin*.

C. Batasan Masalah

Dari uraian di atas maka penelitian ini hanya akan mengungkapkan perbedaan pegangan *eastern* dan *western* terhadap akurasi *backhand groundstroke top spin*.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan suatu masalah:

1. Adakah perbedaan antara pegangan *eastern* dan *western* terhadap akurasi *backhand groundstroke top spin*?
2. Manakah yang lebih baik terhadap akurasi *backhand groundstroke top spin* antara pegangan *eastern* dan *western*?

E. Tujuan Penelitian

Perbedaan Grip Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tenis Lapangan (Untung Nugroho)

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan akurasi *backhand groundstroke top spin* antara pegangan *eastern* dan *western*.

F. Manfaat Penelitian.

Manfaat penelitian ini diharapkan untuk meningkatkan wawasan dalam masalah pegangan raket terhadap akurasi *backhand groundstroke topspin* dalam tenis lapangan untuk Pelatih dalam melatih tenis, Guru penjas untuk pembelajaran teknik pegangan raket tenis untuk siswa, serta atlet tenis.

II. ISI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Pegangan *Eastern*

Grip adalah cara memegang raket. Raket merupakan alat pengendali bola, saat memukul bola *grip* dapat mempengaruhi ayunan raket. *Grip* dalam tenis diartikan sebagai tempat raket dipegang, termasuk cara memegangnya. Dalam hal ini posisi tangan memegang raket sebagai perpanjangan tangan dalam memukul bola.

Ada berbagai cara memegang raket dalam melakukan *forehand groundstroke* di antaranya sebagai berikut: Menurut Dave Miley and Miguel Crespo (1998: 68-69) bahwa pegangan *forehand groundstroke* dapat dibedakan menjadi lima, yaitu *eastern grip*, *semi western grip*, *western grip*, *two handed grip*, and *continental grip*. Secara garis besarnya ada empat cara memegang raket yaitu: (a) cara memegang di Amerika bagian timur disebut *eastern grip*, (b) cara memegang di Eropa disebut *continental grip*, (c) cara memegang di Amerika sebelah barat disebut *western grip*, dan (d) *two handed grip*.

Menurut tabloid tenis (edisi 73: 18) posisi *grip* atau biasa diterjemahkan
Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN: 2442-3874 VOL.2 NO.2 JULI 2016

Perbedaan Grip Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tenis Lapangan (Untung Nugroho)

sebagai gaya pegangan dibagi menjadi beberapa kategori, yakni *basic racquet grip*, *forehand grip*, *advanced forehand grip*, *one handedbackhand grip*, *serve* dan *volley grip*.

Dalam permainan tenis lapangan cara memegang raket harus betul-betul diperhatikan, sebelum belajar mengayunkan raket dimulai langkah-langkah memegang raket dengan *eastern grip* dapat dilaksanakan sebagai berikut:

1. Raket dipegang dengan jari-jari tangan kiri pada lehernya, dan tangan kanan terbuka diletakkan di atas tali raket
2. Tangan terbuka di atas tali raket diturunkan melalui hulu raket, tanpa merubah posisinya
3. Tangan terbuka diturunkan lagi melalui hulu raket hingga tangan berada di tempat pergelangan
4. Ketika sampai ditempat pegangan, maka diperoleh cara memegang raket dengan eastern

2. Pengertian Pegangan *Western*

Western grip yaitu suatu cara memegang raket di mana posisi pergelangan tangan berada di belakang pegangan (Jim Brown, 2001: XVI). Sedangkan Untuk melaksanakan *western grip* dapat dilaksanakan sebagai berikut:

1. Raket diletakkan di atas meja atau lantai, kemudian dipegang seacak-enaknya pada pangkal hulunya.
2. Raket dalam genggam tangan mendapat posisi daunnya sejajar dengan

Perbedaan Grip Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tenis Lapangan (Untung Nugroho)

lantai

3. Pergelangan tangan harus diputar agar daun raket memperoleh posisi tegak lurus dengan lantai

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi akurasi antara lain: (1) tingkat kesulitan, (2) pengalaman keterampilan sebelumnya, (3) jenis keterampilan, (4) perasaan, (5) kemampuan mengantisipasi gerakan (Rifki Abdul Rozak, 2007: 11). Disamping itu timing juga mempengaruhi ketepatan.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan untuk mendasari penelitian ini adalah: Penelitian yang berjudul Perbedaan Akurasi antara *Forehand Groundstroke Top Spin* dan *Backhand Groundstroke Top Spin* Petenis PPOP Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2001 oleh Budi Setyo Wahadi. Populasi yang digunakan dalam penelitian di atas adalah para atlet tenis junior DIY tahun 2001 sebanyak 14 orang atlet junior yang mempunyai karakteristik yaitu telah lolos dalam penjurangan tes atlet berbakat dan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dalam penelitian di atas menghasilkan bahwa adanya perbedaan akurasi *forehand groundstroke top spin* dan *backhand groundstroke top spin* petenis PPOP Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian yang berjudul Hubungan antara Ketepatan Sasaran *Forehand* dan *Backhand Groundstroke Top Spin, Back Spin, dan Flat*. Dengan Kemampuan Bermain Pada Petenis Pembinaan Atlet Berprestasi DIY tahun 2002 oleh Titis Wisadewa. Hasil dari penelitian ini adalah: (a) Tidak ada perbedaan ketepatan sasaran antara *forehand* dan *backhand groundstroke top spin, back spin, dan flat*. (b) Ada hubungan antara *forehand*

Perbedaan Grip Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tenis Lapangan (Untung Nugroho)

dan *backhand groundstroke top spin*, *back spin*, dan *flat* dengan kemampuan bermain pada petenis PAB DIY. Metode yang digunakan adalah metode survei.

D. Hipotesis

Berdasarkan pengertian penulis mencoba mengajukan hipotesis, yakni:

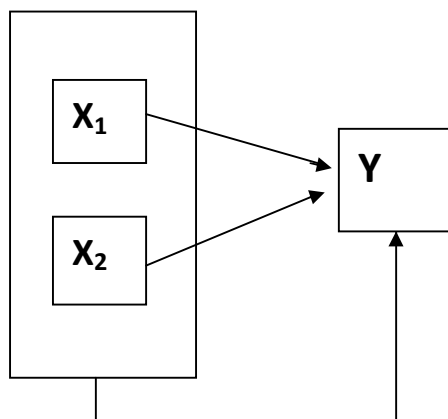
1. Ada perbedaan akurasi *backhand groundstroke top spin* antara pegangan *eastern* dan *western*.
2. Pegangan *western* mempunyai akurasi *backhand groundstroke top spin* yang lebih baik dibandingkan pegangan *eastern*.

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan pegangan *eastern* dan *western* terhadap akurasi *top spin backhand groundstroke*.

Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pegangan *eastern* dan *western*, dapat dianalisis dengan menggunakan uji t yang kemudian dikonsultasikan pada tabel dengan taraf signifikan 5 %. Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut.



Gambar: 8. Desain Penelitian.

Keterangan :

X₁ : Pegangan *Eastern*.

Perbedaan Grip Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tenis Lapangan (Untung Nugroho)

X2 : Pegangan *Western*.

Y : Akurasi *backhand Groundstroke Top Spin*.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Akurasi adalah kemampuan petenis mengarahkan pukulan pada sasaran tertentu yang di ukur dengan tabel angka tempat jatuhnya bola dari 20 kali kesempatan memukul.
2. Backhand Groundstroke adalah kemampuan petenis mengarahkan suatu pukulan terhadap bola dengan cara mengayun raket ke belakang bawah dan tetap menjaga bidang kepala raket tegak lurus pada saat raket mengenai bola (*point of contact*) diteruskan dengan ayunan ke depan atas dan diakhiri gerak lanjutan setinggi bahu atau lebih tinggi lagi.
3. *Top Spin* adalah Bola yang dipukul bagian belakang bola menghasilkan suatu rotasi ke depan.
4. Pegangan *Eastern bckhand Groundstroke* adalah gengaman pemain tangan kanan melakukan *forehand groundstroke*, di mana ibu jari dan telunjuk membentuk huruf V di atas dan agak maju sedikit di sisi kanan pegangan raket.
5. Pegangan *Western backhandGroundstroke* adalah cara memegang raket di mana posisi pergelangan tangan berada di belakang pegangan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian.

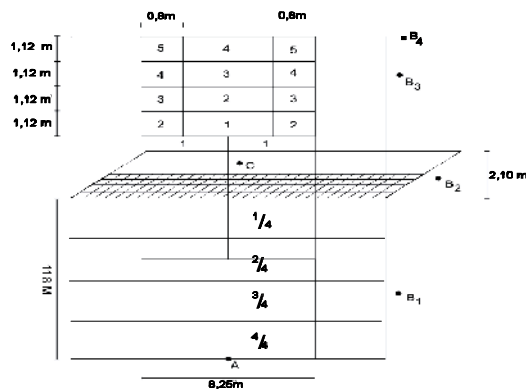
Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tenis senior, sedangkan sampelnya adalah pemain tenis senior usia 18-25 tahun, putra maupun putri. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 28 orang. Dalam jumlah sampel tersebut, 17 sampel mempunyai kebiasaan memakai pegangan *eastern*, sedangkan 11 sampel mempunyai kebiasaan memakai pegangan *western*.

Perbedaan Grip Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tenis Lapangan (Untung Nugroho)

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, artinya teknik penentuan sampel dengan persyaratan tertentu. Persyaratannya sebagai berikut: (1) petenis merupakan atlet senior berusia 18-25 tahun, (2) petenis yang sudah pernah mengikuti pertandingan antar daerah di tingkat senior, (3) petenis minimal berlatih tenis seminggu 3 kali, dan (4) mempunyai program latihan dengan sasaran tertentu.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data digunakan untuk menjawab masalah penelitian dan menguji hipotesis penelitian.



DDD

Gambar lapangan tenis untuk tes akurasi *backhand groundstrokes topspin* menggunakan pegangan *eastern* dan *western* David K. Miller (2002: 245).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian di uji dengan menggunakan uji t pada taraf signifikan 5% yaitu untuk menguji ada tidaknya perbedaan akurasi dari masing-masing variabel. Dari hasil perhitungan menunjukkan bahwa t hitung sebesar 2,114 dan t tabel pada taraf signifikan 5% sebesar 2,0. Jadi t hitung > t tabel yang artinya ada perbedaan akurasi antara pegangan *eastern* dan *western backhand groundstroke topspin*.

Perbedaan Grip Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tenis Lapangan (Untung Nugroho)

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 61.

Tabel VI. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Variabel	Rerata	t hitung	t tabel
1. <i>Eastern</i>	31,357	2,114	2,0
2. <i>Western</i>	27,179		

Keterangan : Dikatakan signifikan apabila $T \text{ hitung} > T \text{ tabel}$.

Karena hasil $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$, dengan taraf signifikan 5%, maka H_0 yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara kedua peubah bebas ditolak, dan H_a yang menyatakan ada perbedaan antara peubah bebas diterima dianalisis dengan program SPS 2000. Mengetahui hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa : Ada perbedaan akurasi *backhand groundstroke top spin* antara pegangan *eastern* dan *western*, serta pegangan *eastern* mempunyai akurasi *backhand groundstroke top spin* yang lebih baik dibandingkan pegangan *western*.

B. Pembahasan

Setelah skor dari tes akurasi pegangan *eastern* dan pegangan *western* akurasi pukulan yang diperoleh dari kedua peubah bebas tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis varian satu jalur, dari perhitungan didapatkan angka $t \text{ hitung}$ 2,114 sedangkan $t \text{ tabel}$ pada taraf signifikan 5% menunjukkan 2,0 jadi $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ pada taraf signifikan 5%. maka H_0 yang menyatakan bahwa ada perbedaan antara kedua peubah bebas ditolak, dan H_a yang menyatakan ada perbedaan antara peubah bebas diterima.

Dengan mengetahui hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa: Ada perbedaan akurasi *backhand groundstroke top spin* antara pegangan *eastern* dan *western*, serta

Perbedaan Grip Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tenis Lapangan (Untung Nugroho)

pegangan *eastern* mempunyai akurasi *backhand groundstroke top spin* yang lebih baik dibandingkan pegangan *western*.

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan tentang akurasi *backhand groundstroke top spin* pegangan *eastern* dan *western* dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada perbedaan akurasi *backhand groundstroke top spin* antara pegangan *eastern* dan *western*.
2. Pegangan *eastern* mempunyai akurasi *backhand groundstroke top spin* yang lebih baik dibandingkan pegangan *western*.

B. IMPLIKASI

Dari kesimpulan hasil penelitian, maka implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi atlet

Memperbanyak latihan pegangan *western* guna mengatasi pengembalian bola yang tinggi dari lawan sehingga menghasilkan akurasi *backhand groundstroke top spin* yang lebih baik dalam bermain dan meningkatkan pegangan *eastern* yang dapat dijadikan senjata untuk memperoleh angka dalam permainan.

2. Bagi pelatih

Sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan teknik dan taktik agar dilatihkan pada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque. Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Brown, Jim. (2001). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Perbedaan Grip Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tenis Lapangan (Untung Nugroho)

Crespo, Miquel, Miley, and Dave. (1998). *ITF Advance Manual*. Roehampton, London: ITF.

Lutan, Rusli. (2000). *Menuju Sehat & Bugar*. Jakarta: Depdiknas.

Rifki Abdul Rozak. (2007). *Hubungan Antara Fleksibilitas Togok, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Lengan dengan Akurasi Forehand Groundstroke Dalam Tenis Lapangan*. (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.

Soediharso. (2001). *Bahan Pendidikan Pelatih Tenis Tingkat Instruktur*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK, Universitas Negeri Yogyakarta.

----- . (2006). *Metodologi Melatih Fisik Tenis*. Bogor: Workshop Pelatih Tenis.

Tabloid Tennis. (2005). edisi 41/ Tahun 11/ 03-17 Januari 2005 (hal: 27).