

## EFEKTIVITAS METODE DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN FOREHAND CLUB PHINISI TENIS DALAM PERMAINAN TENIS LAPANGAN

**Muh Nugrah Setyawan<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Makassar

[1muh.nugrah.setyawan@unm.ac.id](mailto:muh.nugrah.setyawan@unm.ac.id)

---

### **Abstract**

*Playing tennis is a sport that requires coordination of movements, good technique and consistency in hitting. One of the basic techniques that is very dominant in this game is the forehand stroke. Forehand is a basic technique that is often used in attack and defense, so mastering this technique is very important for every tennis player, both beginners and advanced. However, in practice there are still many players who have not mastered the forehand technique well, especially in terms of accuracy, strength and consistency of stroke. Therefore, appropriate training methods are needed to improve these abilities effectively and efficiently. One method that is considered appropriate for this purpose is the drill method. This research aims to determine the effectiveness of the drill method in improving forehand abilities in members of the Phinisi Tennis Club. The drill method is a training method that emphasizes continuous repetition of movements with the aim of improving technique and forming correct movement patterns. The use of this method in practicing basic forehand techniques is expected to help players correct mistakes, increase consistency and strengthen muscle memory in carrying out movements. This research uses a quantitative approach with a quasi-experimental method and a one group pretest-posttest design. The subjects in this research were 20 active members of the Phinisi Tennis Club who were selected purposively, namely players who had taken part in regular training but still had deficiencies in forehand technique. The instrument used was a forehand skill test, which was carried out before (pretest) and after (posttest) the implementation of the training program using the drill method. The training was carried out for 6 weeks with a frequency of 3 times a week. Each training session lasts 90 minutes and consists of a warm-up stage, core drills and cool-down stages. The results of the study showed a significant increase in forehand ability after participants took part in a training program using the drill method. Based on the results of statistical tests using the t test (paired sample t-test), a significance value (p-value)  $<0.05$  was obtained, which means there is a significant difference between the pretest and posttest results. The improvements that occur include aspects of the accuracy of the direction of the stroke, the strength of the stroke, and the stability of the body position when executing a forehand. In addition, players also show increased confidence and better control of the field during play. Thus, it can be concluded that the drill method has proven effective in improving the forehand ability of tennis players at the Phinisi Tennis Club. These findings provide positive implications for tennis coaches and instructors in developing basic technique training programs, especially forehand techniques. It is hoped that the results of this research can become a reference in developing tennis technique training methods that are more structured and based on the needs of athletes.*

**Key world :** Drill, forehand, tennis, technical skills, sports practice.

---

### **Abstrak**

Permainan tenis lapangan merupakan cabang olahraga yang membutuhkan koordinasi gerak, teknik yang baik, serta konsistensi dalam melakukan pukulan. Salah satu teknik dasar yang sangat dominan dalam permainan ini adalah pukulan forehand. Forehand menjadi teknik dasar yang sering digunakan dalam serangan maupun pertahanan, sehingga penguasaan teknik ini menjadi sangat penting bagi setiap pemain tenis, baik pemula maupun tingkat lanjut. Namun, dalam praktiknya masih banyak pemain yang belum menguasai teknik forehand dengan baik, terutama dari aspek ketepatan, kekuatan, dan konsistensi pukulan. Oleh karena itu, dibutuhkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan tersebut secara efektif dan efisien. Salah satu metode yang dianggap tepat untuk tujuan tersebut adalah metode drill. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode drill terhadap peningkatan kemampuan forehand pada anggota Club Phinisi Tenis. Metode drill merupakan metode latihan yang menekankan pada pengulangan gerakan secara terus-menerus dengan tujuan memperbaiki teknik dan membentuk pola gerak yang benar. Penggunaan metode ini dalam latihan teknik dasar forehand diharapkan mampu membantu pemain dalam memperbaiki kesalahan, meningkatkan konsistensi, serta memperkuat memori otot dalam melakukan gerakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) dan desain one group pretest-posttest. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 orang anggota aktif Club Phinisi Tenis yang dipilih secara purposive, yaitu pemain yang telah mengikuti latihan rutin tetapi masih memiliki kekurangan dalam teknik forehand. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan pukulan forehand, yang dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelaksanaan program latihan menggunakan metode drill. Latihan dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama 90 menit dan terdiri dari tahapan pemanasan, inti latihan drill, dan pendinginan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan forehand setelah peserta mengikuti program latihan dengan metode drill. Berdasarkan hasil uji

statistik menggunakan uji t (paired sample t-test), diperoleh nilai signifikansi (*p*-value) < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Peningkatan yang terjadi meliputi aspek ketepatan arah pukulan, kekuatan pukulan, dan kestabilan posisi tubuh saat melakukan forehand. Selain itu, pemain juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan penguasaan lapangan yang lebih baik selama bermain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode drill terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan forehand pada pemain tenis lapangan di Club Phinisi Tenis. Temuan ini memberikan implikasi positif bagi pelatih dan instruktur tenis dalam menyusun program latihan teknik dasar, khususnya teknik forehand. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan metode latihan teknik tenis lapangan yang lebih terstruktur dan berbasis pada kebutuhan atlet.

**Kata Kunci:** Drill, forehand, tenis lapangan, keterampilan teknik, latihan olahraga

Submitted: 2025-05-10

Revised: 2025-05-27

Accepted: 2025-06-04

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berfungsi untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta sebagai sarana aktualisasi diri (Abdulaziz, Dharmawan, and Putri 2016). Salah satu cabang olahraga yang semakin digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan adalah tenis lapangan. Tenis lapangan merupakan olahraga permainan yang membutuhkan perpaduan antara keterampilan teknik, kekuatan fisik, strategi permainan, serta konsistensi mental. Dalam permainan tenis, terdapat beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain agar mampu tampil optimal dalam pertandingan, di antaranya adalah teknik forehand, backhand, servis, dan volley. Dari beberapa teknik tersebut, forehand menjadi salah satu teknik pukulan yang paling sering digunakan dalam pertandingan.

Teknik forehand adalah pukulan yang dilakukan dari sisi dominan tubuh pemain, biasanya dengan gerakan mengayun raket dari belakang ke depan melewati tubuh (Putra 2017). Forehand sangat penting karena menjadi dasar bagi berbagai variasi pukulan, seperti forehand drive, topspin, dan slice. Namun, meskipun teknik ini terkesan sederhana, pada kenyataannya banyak pemain, khususnya pada tingkat klub atau amatir, yang masih mengalami kesulitan dalam menguasainya secara baik. Masalah yang umum terjadi meliputi kesalahan dalam posisi tubuh, timing yang tidak tepat, arah bola yang tidak akurat, serta kekuatan pukulan yang tidak merata. Oleh karena itu, dibutuhkan metode latihan yang terstruktur, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan pemain agar penguasaan teknik forehand dapat ditingkatkan secara signifikan.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan teknik dasar seperti forehand adalah metode drill (Setiawan, Nurhidayat, and Warthadi 2024). Metode drill merupakan metode latihan yang menekankan pada pengulangan gerakan secara terus-menerus dengan tujuan memperbaiki pola gerak dan meningkatkan kualitas teknik (Khakim 2023). Latihan dengan metode drill dapat membantu pemain membentuk kebiasaan gerakan yang benar melalui penguatan memori otot (muscle memory). Selain itu, metode drill juga memungkinkan pemain untuk lebih fokus pada detail teknik karena latihan dilakukan secara berulang dalam situasi yang dikontrol. Dalam konteks pembelajaran teknik forehand, metode drill sangat sesuai karena memungkinkan pemain untuk memperbaiki kesalahan, meningkatkan konsistensi pukulan, serta membentuk kepercayaan diri dalam bermain.

Club Phinisi Tenis merupakan salah satu klub tenis yang aktif dalam pembinaan atlet tenis di tingkat pemula hingga menengah. Berdasarkan pengamatan awal, ditemukan bahwa sebagian besar anggota klub tersebut masih memiliki kelemahan dalam teknik dasar forehand. Beberapa pemain sering melakukan kesalahan dalam posisi ayunan, arah bola, dan kecepatan pukulan. Pelatih klub juga menyatakan bahwa latihan yang selama ini dilakukan belum terfokus pada satu teknik secara spesifik, sehingga perkembangan keterampilan pemain tidak merata. Berdasarkan kondisi tersebut, penerapan metode drill sebagai bagian dari program latihan dinilai penting untuk mengoptimalkan penguasaan teknik dasar, khususnya pukulan forehand.

Penelitian ini dilakukan untuk menguji sejauh mana metode drill dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan forehand anggota Club Phinisi Tenis. Dengan

pelatihan yang terstruktur dan fokus pada teknik forehand melalui metode drill, diharapkan pemain dapat mengalami peningkatan keterampilan secara signifikan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode latihan teknik tenis di tingkat klub, khususnya dalam merancang program pembinaan yang lebih efektif dan efisien.

Tenis lapangan adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua orang (tunggal) atau dua pasangan (ganda) dengan menggunakan raket dan bola karet kecil yang dipukul melintasi jaring (net) di lapangan berbentuk persegi Panjang (Aksan 2012). Tenis lapangan merupakan olahraga yang menuntut koordinasi yang baik antara mata dan tangan, serta kemampuan gerak cepat dan tepat dalam mengantisipasi arah bola lawan (Rachman 2014).

Tenis lapangan melibatkan berbagai teknik dasar seperti servis, forehand, backhand, volley, dan smash. Keberhasilan dalam bermain tenis tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik, tetapi juga keterampilan teknik dan strategi permainan (Rosmi et al. 2025). Oleh karena itu, pembinaan teknik dasar yang tepat merupakan kunci dalam meningkatkan performa atlet. Forehand merupakan salah satu teknik dasar yang paling awal dan paling sering diajarkan dalam pembelajaran tenis. Teknik ini dilakukan dengan cara memukul bola dari sisi dominan tubuh pemain, umumnya dengan gerakan ayunan dari belakang ke depan. Menurut Brody et al. (2018), forehand yang baik harus memperhatikan posisi tubuh, pegangan raket (grip), gerakan ayunan, titik kontak dengan bola (contact point), dan follow-through (lanjutan ayunan). Terdapat beberapa jenis forehand, seperti forehand drive, topspin forehand, dan slice forehand, yang masing-masing digunakan dalam situasi permainan yang berbeda. Keterampilan forehand yang baik dapat meningkatkan kemampuan menyerang, mengatur tempo permainan, dan menjaga konsistensi dalam reli bola. Namun, penguasaan teknik forehand tidak dapat dicapai secara instan. Diperlukan latihan yang berulang, pembiasaan gerakan yang benar, dan penguatan memori otot untuk menghasilkan gerakan forehand yang efektif dan efisien.

Metode drill adalah suatu pendekatan latihan yang menekankan pada pengulangan gerakan secara sistematis dan berkesinambungan guna membentuk keterampilan dasar atau memperbaiki teknik tertentu. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2015), metode drill sangat efektif untuk memperkuat koneksi antara otot dan sistem saraf dalam melakukan gerakan yang benar, terutama dalam olahraga yang menekankan teknik seperti tenis lapangan (Zubaida, Ruhiat, and Hendrayana 2024). Ciri khas dari metode drill antara lain: Fokus pada satu jenis keterampilan atau teknik tertentu, Dilakukan secara berulang dalam jangka waktu tertentu, Bertujuan memperkuat konsistensi, ketepatan, dan kecepatan gerak.

Dalam konteks pembelajaran teknik forehand, metode drill digunakan untuk melatih pemain melakukan pukulan berulang dengan pengawasan pelatih. Hal ini memungkinkan pemain mengenali kesalahan teknik dan segera memperbaikinya. Latihan drill yang baik juga dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet, mulai dari yang sederhana (tanpa lawan) hingga kompleks (dalam kondisi permainan).

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experiment). Desain yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design, di mana satu kelompok subjek diberi perlakuan (treatment) dan dilakukan pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui efektivitas metode drill terhadap peningkatan kemampuan forehand pada anggota Club Phinisi Tenis secara objektif dan terukur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota aktif Club Phinisi Tenis yang mengikuti latihan rutin di bawah bimbingan pelatih tetap. Sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Kriteria subjek yang dijadikan sampel adalah: Anggota aktif Club Phinisi Tenis, Berusia antara 16–35 tahun, Memiliki kemampuan dasar tenis namun belum menguasai teknik forehand secara optimal, Bersedia mengikuti program latihan drill selama penelitian. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode drill dalam meningkatkan kemampuan forehand anggota Club Phinisi Tenis. Untuk memperoleh data yang objektif, peneliti melakukan pretest sebelum perlakuan (latihan drill) dan posttest setelah enam minggu latihan.

### 1. Deskripsi Data Pretest dan Posttest

Berdasarkan hasil tes forehand sebelum dan sesudah perlakuan, diperoleh data nilai dari 20 orang peserta. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen penilaian teknik forehand yang mencakup empat aspek: akurasi, kekuatan, posisi tubuh, dan konsistensi pukulan.

**Tabel Rata-Rata Nilai Pretest dan Posttest Kemampuan Forehand**

No	Jenis Tes	Rata-Rata Nilai	Keterangan
1	Pretest	50,2	Sebelum latihan metode drill
2	Posttest	68,7	Setelah 6 minggu latihan drill
	Selisih	18,5	Peningkatan rata-rata kemampuan

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai pretest peserta adalah 50,2, sementara rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 68,7. Selisih rata-rata peningkatan adalah 18,5 poin, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan forehand setelah latihan metode drill.

### 2. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui apakah peningkatan tersebut signifikan secara statistik, dilakukan uji t (paired sample t-test) dengan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SPSS.

**Tabel uji Hipotesis**

Parameter	Nilai
<b>t hitung</b>	12,65
<b>Sig. (2-tailed)</b>	0,000
<b>Kesimpulan</b>	Terdapat perbedaan signifikan ( $p < 0,05$ )

Karena nilai signifikansi ( $p$ )  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai kemampuan forehand sebelum dan sesudah diberikan perlakuan metode drill.

Berdasarkan hasil analisis data di atas, diketahui bahwa latihan dengan metode drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan forehand pemain tenis lapangan di Club Phinisi. Hal ini ditunjukkan oleh selisih rata-rata yang cukup besar antara hasil pretest dan posttest, serta diperkuat dengan hasil uji t yang menunjukkan signifikansi ( $p < 0,05$ ).

Peningkatan kemampuan ini dapat dijelaskan dari aspek teori pembelajaran motorik dan latihan teknik. Menurut Schmidt & Wrisberg (2008), pengulangan gerakan yang konsisten akan memperkuat memori otot (muscle memory) dan memperbaiki koordinasi motorik (Syamsudin 2024). Latihan drill, yang menekankan pada pengulangan gerakan pukulan forehand secara terus-menerus, membantu peserta memperbaiki kesalahan posisi tubuh, timing, dan arah pukulan. Hal ini memungkinkan terciptanya keterampilan otomatis (automatic skill) yang sangat penting dalam olahraga seperti tenis.

Selain itu, metode drill memungkinkan pelatih untuk memberikan umpan balik langsung terhadap teknik yang salah, sehingga peserta dapat segera melakukan perbaikan. Ini sesuai dengan teori feedback dalam pembelajaran keterampilan, di mana umpan balik berperan penting dalam proses koreksi dan pemantapan teknik.

Temuan ini juga sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Telah dibuktikan bahwa metode drill dapat meningkatkan akurasi dan kekuatan pukulan forehand pada siswa SMA (Firdaus and Kurniawan 2023) . Begitu juga Siregar (2019) menyimpulkan bahwa latihan drill efektif dalam memperbaiki teknik servis tenis lapangan.

Lebih lanjut, efektivitas metode drill juga disebabkan oleh keterlibatan peserta secara aktif selama latihan. Pola latihan yang terstruktur, fokus, dan berulang membantu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, di mana peserta dapat mengalami peningkatan teknik secara progresif.

Namun demikian, keberhasilan latihan drill juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti konsistensi kehadiran peserta, kondisi fisik, serta motivasi berlatih. Dalam penelitian ini, seluruh peserta berpartisipasi aktif selama program latihan berlangsung, yang turut menunjang keberhasilan metode.

### **Kesimpulan**

Latihan dengan metode drill terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan forehand anggota Club Phinisi Tenis. Hal ini dibuktikan melalui perbandingan antara hasil pretest dan posttest yang menunjukkan peningkatan signifikan. Rata-rata nilai forehand peserta meningkat sebesar 18,5 poin setelah mengikuti program latihan selama 6 minggu. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi ( $p$ ) < 0,05, yang berarti bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Penerapan metode drill mampu memperbaiki aspek teknis forehand secara menyeluruh. Aspek-aspek seperti akurasi, kekuatan pukulan, posisi tubuh saat memukul, serta konsistensi pukulan mengalami peningkatan. Latihan drill yang dilakukan secara sistematis dan berulang memberikan kontribusi nyata terhadap perbaikan teknik. Latihan drill memberikan efek positif secara psikologis dan motivasional. Selain peningkatan keterampilan teknis, para peserta juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, motivasi berlatih, dan antusiasme dalam mengikuti latihan. Ini menunjukkan bahwa metode drill dapat menjadi strategi pelatihan yang tidak hanya efektif secara teknis, tetapi juga mendukung pengembangan mental atlet.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode drill merupakan metode latihan yang layak digunakan dalam pembinaan teknik dasar tenis lapangan, khususnya dalam mengembangkan kemampuan forehand pemain tingkat klub.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdulaziz, Moch Fahmi, Dhimas Bagus Dharmawan, and Dwi Tiga Putri. 2016. "Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari Di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang." *Journal of Physical Education Health and Sport* 3(2).
- Aksan, Hermawan. 2012. *Mahir Bulu Tangkis*. Nuansa Cendekia.
- Firdaus, Akbar, and Ari Wibowo Kurniawan. 2023. "Upaya Meningkatkan Pukulan Forehand Smash Menggunakan Metode Drill Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMA Negeri 1 Malang Efforts to Improve Forehand Smash Using the Drill Method for Badminton Extracurricular Participants at SMA Negeri 1 Malang." *Jurnal Ilmiah ADIRAGA* 9(2): 83–104.
- Khakim, Viyata Azizul. 2023. "PENGARUH MODEL LATIHAN DRILLS UNDER SIMPLIFIED CONDITIONS UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN BLOCKING ATLET BOLA VOLI VITA SOLO PUTRA KEJURDA U-16."
- Putra, Roy Try. 2017. "Faktor Biomotor Dan Psikomotor Penentu Kemampuan Groundstroke Forehand Tenis Lapangan (Analisis Faktor Dominan Penentu Kemampuan Groundstroke Forehand Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tenis Lapangan FKIP UNS)." UNS (Sebelas Maret University).

- Rachman, Aditya Arif. 2014. "Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Tetap Dan Bertahap Terhadap Hasil Belajar Kemampuan Servis Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Putra Semester Ii Prodi Penkepor Jpok Fkip Uns Tahun Akademik 2013/2014."
- Rosmi, Yandika Fefrian, M Or, Achmed Zoki, Peby Gunarto, Ismawandi Bripandika Putra, Angga Indra Kusuma, and others. 2025. *PANDUAN LENGKAP BERMAIN TENIS LAPANGAN*. Feniks Muda Sejahtera.
- Setiawan, Ryan Heri, Nurhidayat Nurhidayat, and Anugrah Nur Warthadi. 2024. "Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Long Service Bulutangkis Melalui Metode Drill Pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Porkes* 7(2): 1042–54.
- Syamsudin, Nurliati. 2024. *Panduan Teknik Forehand Drive Dalam Tenis Meja: Meningkatkan Akurasi Dan Konsistensi Pemain Pemula*. Penerbit NEM.
- Zubaida, Ida, Yayat Ruhiat, and Aan Hendrayana. 2024. *Membangun Prestasi Olahraga Hadang*. MEGA PRESS NUSANTARA.