

---

---

## PENGARUH LATIHAN *MOVING TARGET* TERHADAP PUKULAN *FOREHAND DRIVE* PADA KLUB TENIS BHINEKA BUNGO

Hasnah<sup>1</sup>

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MUARA BUNGO

E-mail: [hasnah.420@guru.sd.belajar.id](mailto:hasnah.420@guru.sd.belajar.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari adanya beberapa permasalahan yaitu petenis Bhineka tenis Klub Bungo masih memiliki kekurangan dalam melakukan pukulan *Forehand drive*. Hal ini terlihat pada saat berlatih ataupun bermain ketika musuh memberi bola kearah *forehand*, petenis Bhineka Tenis Klub Bungo sering melakukan kesalahan atau mati sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh Latihan *Moving Target* Terhadap Pukulan *Forehand Drive* Pada Klub Tenis Bhineka Bungo.

Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain "*The One Group Pretest-Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Klub Tenis Bhineka Bungo sebanyak 28 orang dan yang dijadikan sampel sebanyak 12 orang. Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. penelitian ini dilakukan di Lapangan Tenis Pujasera Kabupaten Bungo pada Klub Tenis Bhineka Bungo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai  $T_{hitung}$  sebesar 3,195 dan nilai  $T_{tabel}$  sebesar 2,200 sehingga  $T_{hitung} > T_{tabel}$  adalah  $3,195 > 2,200$  ini berarti hipotesis  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini adanya pengaruh latihan *Moving Target* terhadap pukulan *Forehand Drive* pada Klub Tenis Bhineka Bungo.

**Kata Kunci:** *Kata Kunci: Moving Target, Forehand Drive, Tenis.*

### **Abstract**

*This research started from the existence of several problems, namely the Bhineka Tennis Club Bungo players still had deficiencies in hitting Forehand drives. This can be seen when practicing or playing when the enemy gives the ball towards the forehand, the Bungo Tennis Club's Bhineka Tennis players often make mistakes or die alone. This study aims to determine whether there is an effect of Moving Target Exercise on Forehand Drive Shots at the Bhinika Bungo Tennis Club.*

*This type of research is an experiment with the design "The One Group Pretest-Posttest Design". The population in this study were 28 Bhineka Bungo Tennis Club players and 12 people as samples. The sampling technique uses Purposive Sampling. The method used in this study is an experimental method that uses hypothesis testing, namely the T-test. This research was conducted at the Bungo Regency Pujasera Tennis Court at the Bhineka Bungo Tennis Club.*

*The results of the research show that the Tcount value is 3.195 and the Ttable value is 2.200, so Tcount > Ttable is 3.195 > 2.200, this means that the hypothesis H1 is accepted and H0 is rejected. Thus it can be concluded that this study has the effect of the Moving Target exercise on Forehand Drive shots at the Bhineka Bungo Tennis Club.*

**Keywords: Moving Target, Forehand Drive in Tennis**

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot. Olahraga dilakukan sebagai latihan, pengembangan diri, rekreasi, pendidikan, mata pencarian, tontonan maupun kebudayaan.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 tentang Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi yang optimal dan terstruktur pada cabang olahraga prestasi, mulai dari tingkat daerah, nasional hingga internasional. Salah satu olahraga prestasi adalah olahraga tenis lapangan. Olahraga tenis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer karena banyak diminati oleh masyarakat. Tetapi dari sisi prestasi yang dicapai oleh para atlet tenis nasional, baik di tingkat regional maupun internasional masih jauh dari harapan.

Tenis lapangan adalah permainan bola kecil yang dimainkan dengan menggunakan raket. Tennis lapangan adalah olahraga yang dapat dimainkan secara individu maupun ganda, terdiri dari dua pemain (tunggal) dan empat pemain (ganda).

Prinsip dasar dari bermain tenis adalah memukul bola secara langsung dan memasuki lapangan lawan (Abdul Alim, 2019).

Teknik dasar dalam permainan tenis lapangan menjadi salah satu kunci dalam meraih prestasi, dalam tenis lapangan terdiri dari beberapa teknik dasar antara lain cara memegang raket, gerakan kaki dan badan, posisi siap, *servis* dan pukulan (*stroke*). Teknik pukulan (*stroke*) menjadi salah satu pukulan penting dalam permainan tenis lapangan, teknik pukulan terdiri dari *Forehand*, *Backhand*, *Service*, *Volley*, *Lob*. *Forehand* merupakan pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tenis.

Menurut Halim (2019:2) *Forehand* adalah pukulan yang diayunkan dari arah kanan badan menuju depan dengan posisi bagian depan raket atau telapak tangan berhadapan dengan bola. Sebaliknya jika dilakukan dengan pemain kidal.

Sedangkan latihan *moving target*, oleh Wojowasito (2007:60) bahwa target/sasaran adalah sesuatu yang menjadi tujuan, selanjutnya *moving/berpindah* adalah beralih atau beranjak ketempat lain. Jadi yang dimaksud dengan latihan *moving target* dalam penelitian ini adalah latihan yang dilakukan petenis dalam memukul bola dengan mengubah sasaran yang berbeda menggunakan jumlah bola yang di tentukan dalam satu tahap.

Berdasarkan Hasil pengamatan observasi tanggal 17- 23 Desember tahun 2022 pada Bhineka Tennis Klub Bungo. Klub tersebut merupakan Klub tenis di Kabupaten Bungo yang

berperan sebagai sarana pembinaan bagi pemain yg berbakat pada tenis lapangan, Anggota Klub ini adalah anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Dalam hal ini, petenis Bhineka tenis Klub Bungo masih memiliki kekurangan dalam melakukan pukulan *Forehand drive*. Hal ini terlihat pada saat berlatih ataupun bermain ketika musuh memberi bola kearah *forehand*, petenis Bhineka Tenis Klub Bungo sering melakukan kesalahan atau mati sendiri.

Untuk dapat bermain tenis lapangan secara baik seseorang harus mengetahui dan menguasai teknik dasar bermain tenis lapangan terlebih dahulu. Teknik dasar ini adalah fondasi yang dapat dijadikan kekuatan untuk melangkah ke pemain professional ataupun Top. Seorang pemain tidak akan dapat meningkatkan permainannya bila tidak didukung dengan penguasaan teknik-teknik dasar yang baik.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan tersebut, penulis berupaya memberikan solusi yang dituangkan dalam karya ilmiah yang berjudul pengaruh latihan *moving target* terhadap pukulan *Forehand Drive* pada klub tenis Bhinika Bungo.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Artinya mencoba sesuatu dan mengobservasi secara sistematis tentang apa yang terjadi.

Desain penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini, satu kelompok diukur atau diamati tidak hanya setelah diberikan perlakuan.

Menurut Arikunto (2013:173) "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Terkait dengan teori tersebut Sugiyono (2012:117) mengatakan bahwa "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *Purposive Sampling* dalam menentukan sampel. Menurut Arikunto (2006:139). "Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 12 pemain yang terlatih dan mempunyai keterampilan teknik yang baik.

## Intrumen Penelitian

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan *forehand drive*.

Langkah-langkah untuk melakukan tes *forehand drive* adalah sebagai berikut :

- a) Testi dipanggil satu persatu menurut nomor tes yang telah disusun.
- b) Testi yang telah dipanggil memasuki lapangan untuk melakukan tes *forehand drive*.
- c) Setelah pengawas dan pencatat skor telah siap maka testi melakukan tes penempatan *forehand drive* sebanyak 8 kali pukulan dan 2 kali percobaan sebelum 8 kali pukulan *forehand drive* dimulai.

- d) Testi bergerak pada posisi yang benar untuk melakukan pukulan *forehand*.
- e) Bola yang dipukul harus melewati net dan dibawah tali ke dalam lapangan untuk memperoleh angka sebanyak mungkin.
- f) Testi memilih 10 bola untuk dikembalikan dengan *forehand drive*.
- g) Bola yang dipukul di atas tali dan masuk ke daerah penilaian maka nilainya setengah dari nilai umum.
- h) Semua bola yang menyentuh tali diulang.
- i) Nilai diambil dari jumlah nilai yang diperoleh pada 5 kali pukulan *forehand drive*.

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini maka dilakukan dua kali tes yaitu tes awal dan tes akhir. Setelah diberi perlakuan, kemudian dilakukan uji tes kembali yang disebut tes akhir. Data tes awal dan tes akhir ini diolah, sehingga hasil pengelolaan ini dapat memberikan gambaran atau hasil penelitian ini dapat diterima atau tidak.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Moving Target* terhadap pukulan *Forehand Drive* pada klub tenis Bhineka Bungo. *Treatment* yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan jumlah sampel yaitu sebanyak 12 orang siswa. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest Forehand* tenis lapangan pada pada klub tenis Bhineka Bungo diuraikan sebagai:

#### 1) Preetest

Hasil penelitian data *pretest* pukulan *Forehand Drive* pada klub tenis Bhineka Bungo diperoleh nilai minimal sebesar 25; nilai maksimal 34; rata-rata (*mean*) sebesar 28,50; nilai varian sebesar 1,67 dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 2,81 (lampiran 2).

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil penelitian *pretest* pukulan *Forehand Drive* pada klub tenis Bhineka Bungo dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.1.Deskripsi Hasil Penelitian Data Pretest Pukulan Forehand Drive Pada Klub Tenis Bhineka Bungo.**

|     |       | PRETEST                   |    |   |   |   |   |   |   |           |
|-----|-------|---------------------------|----|---|---|---|---|---|---|-----------|
|     |       | KRITERIA BENTUK PENILAIAN |    |   |   |   |   |   |   |           |
| N O | NA MA | P                         | P2 | P | P | P | P | P | P | T O T A L |
|     |       | 1                         |    | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |           |
| 1   | A.A   | 4                         | 4  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 32        |
| 2   | R.A   | 5                         | 4  | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 34        |
| 3   | A.T   | 5                         | 4  | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 30        |
| 4   | S.N   | 4                         | 3  | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 29        |
| 5   | L.A   | 3                         | 3  | 3 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 27        |
| 6   | A.S   | 4                         | 2  | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 28        |
| 7   | T.P   | 4                         | 0  | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 25        |
| 8   | A.R   | 4                         | 4  | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 31        |
| 9   | A.N   | 3                         | 3  | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 27        |
| 10  | A.F   | 4                         | 4  | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 26        |
| 1   | M.R   | 4                         | 3  | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 28        |

|   |                 |       |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|-----------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 |                 |       |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 1 | A.A             | 3     | 2 | 3 | 4 | 4 | 0 | 4 | 5 | 25 |
| 2 |                 |       |   |   |   |   |   |   |   |    |
|   | JUMLAH          | 342   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|   | Mean            | 28,5  |   |   |   |   |   |   |   |    |
|   | Standar Deviasi | 2,812 |   |   |   |   |   |   |   |    |
|   | Varians         | 1,677 |   |   |   |   |   |   |   |    |
|   | Skor Max        | 34    |   |   |   |   |   |   |   |    |
|   | Skor Min        | 25    |   |   |   |   |   |   |   |    |

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, data pre-test pukulan *Forehand Drive* pada klub tenis Bhineka Bungo dapat dilihat pada tabel 4.2.

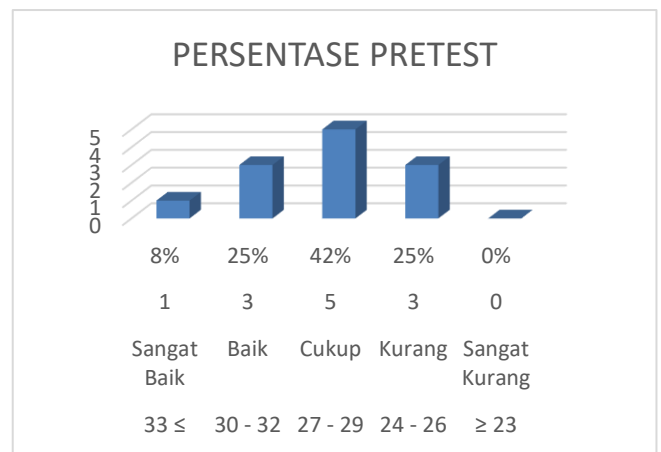
**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Pretest pukulan *Forehand Drive***

| Distribusi Frekuensi Data Pretest |         |               |           |             |
|-----------------------------------|---------|---------------|-----------|-------------|
| No                                | Nilai   | Kategori      | Frekuensi | Persentase  |
| 1                                 | 33 ≤    | Sangat Baik   | 1         | 8%          |
| 2                                 | 30 - 32 | Baik          | 3         | 25%         |
| 3                                 | 27 - 29 | Cukup         | 5         | 42%         |
| 4                                 | 24 - 26 | Kurang        | 3         | 25%         |
| 5                                 | ≥ 23    | Sangat Kurang | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b>                     |         |               | <b>12</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan analisis data yang diperoleh pada tes awal pukulan *Forehand Drive* pada klub tenis Bhineka Bungo jumlah peserta sebanyak 12 orang. Pada kategori sangat baik sebanyak 1 orang, dengan persentase 8 %, kategori baik sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 25% dan kategori sedang atau cukup sebanyak 5 orang dengan

persentase sebesar 42 % dan kategori kurang sebanyak 3 orang dengan persentase 25 %.

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, *Pretest* pukulan *Forehand Drive* pada klub tenis Bhineka Bungo dalam diagram pada gambar 4.1 sebagai berikut:



Gambar 4.1. Grafik *Pretest* pukulan *Forehand Drive* pada klub Tenis Bhineka Bungo

## 2. Posttest

Hasil penelitian posttest pukulan *Forehand Drive* pada klub Tenis Bhineka Bungo diperoleh nilai minimal sebesar 25; nilai maksimal 36; rata-rata (mean) sebesar 31,66; nilai varian sebesar 1,78; dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,81.

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian *posttest* pukulan *Forehand Drive* pada

klub Tenis Bhineka Bungo dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.3. Deskripsi Hasil Penelitian Data *posttest* Pukulan *Forehand Drive* Pada Klub Tenis Bhineka Bungo**

| N<br>O          | NAMA | POSTTEST                  |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
|-----------------|------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|-------|----|
|                 |      | KRITERIA BENTUK PENILAIAN |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
|                 |      | P1                        | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | TOTAL |    |
| 1               | A.A  | 5                         | 5  | 4  | 5  | 4  | 4  | 5  | 4  | 4     | 36 |
| 2               | R.A  | 5                         | 4  | 2  | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3     | 31 |
| 3               | A.T  | 5                         | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 5  | 5     | 35 |
| 4               | S.N  | 4                         | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 5  | 0  | 31    |    |
| 5               | L.A  | 4                         | 5  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 30    |    |
| 6               | A.S  | 4                         | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 5  | 2  | 28    |    |
| 7               | T.P  | 5                         | 5  | 4  | 4  | 5  | 3  | 5  | 4  | 35    |    |
| 8               | A.R  | 5                         | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 34    |    |
| 9               | A.N  | 5                         | 2  | 5  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 33    |    |
| 10              | A.F  | 3                         | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 25    |    |
| 11              | M.R  | 5                         | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 32    |    |
| 12              | A.A  | 4                         | 4  | 2  | 5  | 4  | 3  | 4  | 4  | 30    |    |
| JUMLAH          |      | 380                       |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
| Mean            |      | 31.667                    |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
| Standar Deviasi |      | 3.2                       |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
| Varians         |      | 1.789                     |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
| Skor Max        |      | 36                        |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
| Skor Min        |      | 25                        |    |    |    |    |    |    |    |       |    |

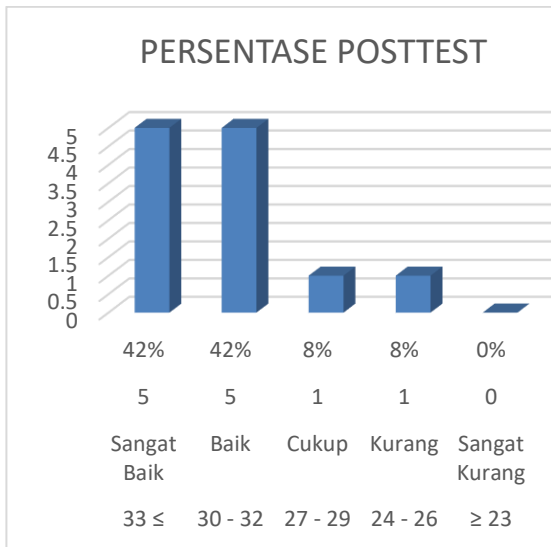
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, data *posttest* pukulan *Forehand Drive* pada klub tenis Bhineka Bungo dapat dilihat pada tabel 4.4

**Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi *posttest* pukulan *Forehand Drive***

| Distribusi Frekuensi Data Posttest |  |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|--|
|------------------------------------|--|--|--|--|

| No     | Nilai     | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|--------|-----------|---------------|-----------|------------|
| 1      | 33 ≤      | Sangat Baik   | 5         | 42%        |
| 2      | 30 - 27 - | Baik          | 5         | 42%        |
| 3      | 29        | Cukup         | 1         | 8%         |
| 4      | 26        | Kurang        | 1         | 8%         |
| 5      | ≥ 23      | Sangat Kurang | 0         | 0%         |
| Jumlah |           |               | 12        | 100%       |

Berdasarkan analisis data yang diperoleh pada tes akhir pukulan *Forehand Drive* pada klub tenis Bhineka Bungo jumlah peserta sebanyak 12 orang. Pada kategori sangat baik sebanyak 5 orang, dengan persentase 42 %, kategori baik sebanyak 5 orang dengan persentase sebesar 42% dan kategori sedang atau cukup sebanyak 1 orang dengan persentase sebesar 8 % dan kategori kurang sebanyak 1 orang dengan persentase 8 %. Berdasarkan tabel 4.4 di atas, *posttest* pukulan *Forehand Drive* pada klub Tenis Bhineka Bungo disajikan dalam diagram pada gambar 4.2 sebagai berikut:



Gambar 4.2. Grafik *Posstest* Pukulan *Forehand Drive* Klub Tenis Bhineka Bungo

**3. Hasil Uji Normalitas**

Analisis uji normalitas distribusi korvariabel dengan menggunakan latihan target data pretest dianalisis dengan statistic uji normalitas *liliefors* dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha = 0,05$ . Membandingkan  $L_{hitung}$  dengan  $L_{tabel}$  dengan menggunakan kriteria ; jika  $L_{hitung}$  lebih besar dari  $L_{tabel}$  ( $L_o > L_t$ ) berarti populasi berdistribusi tidak Normal, sebaliknya jika  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  ( $L_o < L_t$ ) berarti populasi berdistribusi Normal. Untuk mengetahui perhitungan uji *liliefors* dapat melihat tabel berikut:

**Tabel 4.5 Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest***

| Variabel | Kelompok | $L_h$ | $L_t$ | Keputusan |
|----------|----------|-------|-------|-----------|
|          |          |       |       |           |

|   | Pre test | Post test | 0. | Nor mal |
|---|----------|-----------|----|---------|
| Latihan <i>Moving Target Terhadap Kemampuan Fore Hand Drive</i> | 15       | 08        | 4  | 2       |
|   |          |           | 8  |         |

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa hasil uji normalitas data *pretet* Pukulan *Forehand Drive* Pada Klub Tenis Bhineka Bungo memiliki diperoleh  $L_{hitung} = 0,154$  dan  $L_{tabel}$  pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05 dan  $n = 12$  sebesar 0,242. Ini berarti  $L_{hitung}$  (0,154) <  $L_{tabel}$  (0,242). Dengan demikian, uji normalitas *liliefors pretet* Pukulan *Forehand Drive* Pada Klub Tenis Bhineka Bungo berdistribusi normal.

**4. Uji Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis dilakukan perbandingan antara  $T_{hitung}$  dengan nilai persen dari distribusi untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan  $dk = N-1$  diperoleh  $T_{hitung}$  (3,195) dan  $T_{tabel}$  (2,200) ( $T_{hitung} < T_{tabel}$ ) dalam penelitian ini dapat dipahami bahwa” ada Pengaruh Latihan *Moving Target* terhadap pukulan *Forehand Drive* Pada Klub Tenis Bhineka Bungo. Hasil analisis hipotesis ini diuraikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6. Uji Hipotesis**

| No | Bentuk Tes | N  | S        | T Hitung | T tabel | Ket                                    |
|----|------------|----|----------|----------|---------|--|
| 1  | Pre Test   | 12 | 2,860692 | 3,1      | 2,200   | Diterima Pada Tingkat Kepercayaan 95 % |
| 2  | Pos Test   | 12 | 3,433348 |          |         |  |

Berdasarkan hasil analisis uji-t hasil Latihan *Moving Target* terhadap



pukulan *Forehand Drive* Pada Klub Tenis Bhineka Bungo diperoleh nilai  $t_{hitung} (3,195) > t_{table} (2,200)$ , dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Moving Target terhadap pukulan *Forehand Drive* Pada Klub Tenis Bhineka Bungo. Maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak.

### **Pembahasan**

Berdasarkan uraian hasil di atas, dapat diartikan bahwa latihan Moving Target dapat mempengaruhi peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* Pada Klub Tenis Bhineka Bungo. Menurut (Soegiyanto & Nugroho, 2012) mengatakan dalam melakukan ketepatan pukulan *forehand drive* untuk mencapai hasil yang maksimal diperlukan kemampuan fisik, teknik, taktik, cerdas, dan memiliki kemampuan untuk fokus dalam melakukan pukulan *forehand drive*.

Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan psikologis atlet, keterampilan teknik, kemampuan fisik, pemahaman taktik dan strategi. Sedangkan Faktor eksternal dipengaruhi oleh sarana peralatan olahraga, sarana prasarana, dan sistem kompetisi. Faktor-faktor tersebut berperan penting pada kondisi atlet terutama dalam keberlangsungan pada saat latihan atau pun pada saat pertandingan kompetisi tenis lapangan.

Dengan mempunyai ketepatan pukulan *forehand drive* yang tinggi, maka seorang pemain tenis lapangan akan mampu bermain dengan baik. Tingkat kemampuan ketepatan *forehand drive* dimiliki dengan baik apabila atlet berlatih dengan baik dan kontinyu. Namun tidak berarti bahwa

prestasi tenis lapangan itu hanya ditentukan oleh teknik dasar yang baik saja. Faktor-faktor lain pun banyak yang menunjang peningkatan prestasi, seperti taktik dan mental dalam bermain.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus Uji-T dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Moving Target terhadap pukulan *Forehand Drive* Pada Klub Tenis Bhineka Bungo. Dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukkan tes awal dan tes akhir berbeda, dan dapat dipahami bahwa terdapat pengaruh latihan moving target terhadap pukulan *forehand drive* Pada Klub Tenis Bhineka Bungo.

Keterkaitan antar latihan moving target sangat mempengaruhi terhadap pukulan *forehand drive* tenis lapangan karena latihan moving target memberikan peningkatan dalam latihan. Karena elemen latihan target ini sangat membantu Pada Klub Tenis Bhineka Bungo. Pukulan *forehand drive* adalah salah satu tehnik dasar yang paling penting dalam olahraga tenis lapangan karena pukulan *forehand drive* dapat membantu bola menuju target yang dituju oleh setiap pemain Tenis Bhineka Bungo.

Latihan moving target adalah proses memukul yang mengarahkan bola ke beberapa target dalam satu tahap, yaitu memukul bola yang sudah ditentukan sampai habis, sehingga bola dipukul pada satu titik dan arah bola berpindah pindah. Bola diumpan oleh pengumpan dari tengah lapangan sebanyak yang ditentukan ke arah posisi pemukul di tengah. Pemukul bola

selalu mengarah ke sasaran yang bergerak pertama dari kanan kemudian ke tengah dan tepi kiri (Ali, 2022: 110 dalam Rafidhiya Mohammad, 2023).

Dalam latihan moving target pemain diberi kebebasan untuk mengarahkan bola ke daerah sasaran, namun arah sasarannya harus selalu berubah, pemain dituntut adanya pengkoordinasian untuk mengarah pada sasaran harus lebih teliti dibandingkan dengan sasaran tetap karena menggunakan berbagai arah sasaran dan penekanan ketepatan dalam mengarahkan bola lebih dari satu sasaran.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data, diperoleh nilai  $T_{hitung}$  sebesar 3,195 dan nilai  $T_{tabel}$  sebesar 2,200 sehingga  $T_{hitung} > T_{tabel}$  adalah 3,195 > 2,200 ini berarti hipotesis  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini adanya pengaruh latihan *Moving Target* terhadap pukulan *Forehand Drive* pada Klub Tenis Bhineka Bungo.

### Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan pukulan *Forehand Drive* dalam permainan tenis lapangan pada Klub Tenis Bhineka Bungo dengan memberikan latihan yang sistematis dan terprogram.

2. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dan waktu latihan yang lebih lama agar diperoleh hasil yang lebih maksimal.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alim. 2019. Perwasitan Tenis Lapangan. Bengkulu:EI-Markazi. ISBN:978-602-5441-53-14
- Arikunto, S. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta:Rineka Cipta.
- Rafidhiya Mohammad, 2023. Pengaruh Metode Latihan *Fix Target* dan *Moving Target* terhadap Akurasi Groundstrokes ditinjau Dari Kordinasi Mata Tanga petenis Junior Rafisa Tennis Club. Tesis. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono, 2012, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.
- Wojowasito. 2007. Kamus Lengkap Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris. Bandung: Hasta.