



## Pengaruh latihan superdrill terhadap konsistensi pukulan groundstroke pada atlet tenis junior Daerah Istimewa Yogyakarta

Achad Imam Maruf<sup>1\*</sup>, Teddy Giolanda Pratama<sup>1</sup>, Vistor Syapri Maulana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

\*Corresponding Author. Email: [achmadimam.maruf@uny.ac.id](mailto:achmadimam.maruf@uny.ac.id)

Received: 27 Mei 2024; Revised: 22 Juli 2024; Accepted: 24 Juli 2024

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk menganalisis cara meningkatkan konsistensi pemain tenis lapangan junior Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode experiment dengan melakukan 16 kali pertemuan dengan setiap minggu 4 sesi. Sample penelitian ini 20 atlet junior tenis Daerah Istimewa Yogyakarta dengan rentan umur 14-18 tahun yang tingkat konsistensi pukulan groundstrokenya masih rendah. Instrumen untuk tes yang digunakan adalah tes keterampilan tenis lapangan (Sport Skill Tennis Test) Adapun teknik analisis data menggunakan uji paired-t test, yaitu dengan maksud untuk membandingkan nilai rerata dari hasil pre test dan post test sebelum dan sesudah latihan superdrill perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji paired-t test, terlebih dahulu uji normalitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan superdrill terhadap konsistensi atlet. Persentase peningkatan konsistensi sebesar 18,3% dan 27,31 %. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan program superdrill efektif untuk meningkatkan konsistensi atket tenis lapangan junior Daerah Istimewa Yogyakarta.

**Kata Kunci:** Superdrill, konsistensi, Tenis Lapangan

**Abstract:** The purpose of this study is to analyze how to improve the consistency of junior field tennis players in the Special Region of Yogyakarta. This research uses an experimental method by conducting 16 meetings with 4 sessions each week. The sample of this research was 20 junior tennis athletes of Yogyakarta Special Region with the age range of 14-18 years whose level of consistency of groundstrokes was still low. The instrument for the test used is the field tennis skill test (Sport Skill Tennis Test) The data analysis technique uses the paired-t test, which is with the intention of comparing the mean value of the pre-test and post-test results before and after superdrill training treatment with the same sample. Before the paired-t test, first the normality test. The results of this study indicate that there is a significant effect of superdrill training on the consistency of athletes. The percentage of consistency improvement is 18.3% and 27.31%. From these results it can be concluded that the superdrill program is effective for increasing the consistency of junior field tennis athletes in Yogyakarta Special Region.

**Keywords:** Superdrill, consistency, Tennis Court

**How to Cite:** Maruf, A. I., Pratama, T. G., & Maulana, V. S. (2024). Pengaruh latihan superdrill terhadap konsistensi pukulan groundstroke pada atlet tenis junior Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 94-99. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.73709>



### PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan olahraga yang tidak bisa diprediksi, karena durasi perolehan poin, jenis pukulan, durasi permainan, cuaca, dan lawan (Kovacs, 2006: 381). Tenis tidak seperti olahraga lain yang memiliki batas waktu, di permainan tenis tidak ada batasan waktu dalam bertanding. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 262) ide dasar dari permainan tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah mantul di lapangan dengan menggunakan raket, melewati diatas net dan masuk kedalam lapangan permainan lawan. Tenis lapangan adalah olahraga yang dapat di mainkan antara 2 pemain (single) dan 2 pasangan (double). Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola, tujuan dari permainan ini adalah mencari point dengan memukul bola ke segala arah yang sudah di tentukan dalam peraturannya, sehingga lawan tidak mampu menjangkau bola dan terjadi point (Seff, Marison, & Setiakarnawijaya, 2017). Sependapat dengan pernyataan tersebut, tenis merupakan olahraga yang memerlukan lapangan tenis, raket, net dan bola. Prinsip bermain tenis lapangan pada dasarnya adalah memukul bola menggunakan raket melewati net dan masuk kedalam garis lapangan lawan, mengarahkan bola ke sisi



kosong lapangan lawan supaya tidak dapat dikembalikan oleh lawan dan mendapat poin untuk meraih kemenangan. Untuk mencapai tahapan tersebut seorang atlet haruslah melakukan pukulan dengan konsisten.

Konsistensi merupakan salah satu pondasi awal untuk belajar teknik, supaya teknik yang dihasilkan akan terlihat lebih bagus dan dapat dilakukan secara ajeg atau dalam artian dapat diandalkan. Menurut Fraayenhovem yang dikutip oleh Crespo (1998: 104) konsistensi adalah pondasi awal untuk dapat bermain tenis, pada olahraga tenis lapangan. Kunci untuk dapat melakukan pukulan konsistensi adalah *keeping the ball in play*. *Keeping the ball in play* berarti bahwa pemain harus menjaga bola supaya selalu masuk kedalam lapangan lawan tanpa melakukan kesalahan. Dalam perkembangannya, konsistensi dapat diartikan sebagai kemampuan atlet tenis junior DIY dalam melakukan segala teknik pukulan dengan baik dan tidak melakukan kesalahan. Dari definisi di atas maka konsistensi berarti suatu keajegan dalam memukul bola dengan baik dengan menggunakan teknik apapun. Faktor konsistensi dalam permainan tenis sangat diperlukan karena ini adalah salah satu faktor penentu level pemain dapat dikatakan sudah baik atau belum. Konsistensi juga terkadang menjadi tolak ukur untuk memberikan model latihan lain atau menambah beban baik dari meningkatkan kecepatan atau memperbanyak putaran spin dalam melakukan teknik dalam permainan tenis. Untuk mencapai sebuah konsistensi dalam pukulan bisa menggunakan salah satu model latihan seperti *superdrill*. *Superdrill* merupakan suatu bentuk metode latihan yang baru di keluarkan oleh International Tennis Federation (ITF: 2018) dalam seminar pelatih internasional dan nasional yang di pimpin oleh pelatih ternama Indonesia dengan berkolaborasi pelatih asal Belanda yaitu Mr. Frank menjelaskan bahwa metode melatih *superdrill* suatu latihan yang baru dan dapat di terapkan pada saat latihan guna untuk memenuhi kebutuhan atlet. Dalam hal ini *superdrill* merupakan suatu metode latihan yang sangat memperhatikan ratio, rest dan work dalam pelaksanaannya. Menerapkan metode ini dapat dilakukan pada atlet di atas 14 tahun, melihat kemampuannya baikpun secara teknik, fisik, taktik, dan mental sudah mampu melakukan metode ini. Metode *superdrill* di Indonesia sangatlah jarang diterapkan oleh pelatih-pelatih yang tidak mengikuti perkembangan dunia pelatihan tenis lapangan. *Superdrill* biasanya dilakukan dua orang berpasangan dengan mengumpan bola sendiri lalu, melakukan rally selama mungkin dengan tempo yang tidak boleh terlalu cepat dan tidak boleh terlalu lambat serta tidak boleh melakukan pukulan slice. Ataupun bisa dilakukan dengan cara pelatih memberi umpan bola kepada pemain di lapangan agar langsung terjadi rally. Tujuan dari *superdrill* ini ialah untuk meningkatkan daya tahan dan speed, karena masing-masing pemain yang sedang melakukan rally boleh memberikan bola ke sasaran yang mereka inginkan, namun tanpa saling membunuh.

## **METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode ini bersifat (validation) yaitu menguji pengaruh satu atau lebih variable terhadap variable lain. Sukmadinata (2017: 194) menyatakan penelitian eksperimen merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, dalam arti memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Tenis Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan pelaksanaan 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali pertemuan dalam satu minggu.

### *Sampel Penelitian*

Budiwanto (2017: 160) menyatakan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih dengan menggunakan aturan-aturan tertentu. Sampel sebagai sumber data yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data yang menggambarkan sifat atau karakteristik yang dimiliki populasi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan cara purposive sampling. Kriteria sampel meliputi; (1) Pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) Bersedia mengikuti seluruh latihan yang diberikan, (3) Tidak dalam keadaan sakit. Jumlah populasi 25 atlet tenis lapangan Junior DIY.

### *Definisi Operasional Variable*

Metode *superdrill* biasanya dilakukan dua orang berpasangan dengan mengumpan bola sendiri lalu, melakukan rally selama mungkin dengan tempo yang tidak boleh terlalu cepat dan tidak boleh terlalu lambat serta tidak boleh melakukan pukulan slice. Ataupun bisa dilakukan dengan cara pelatih memberi umpan bola kepada pemain di lapangan agar langsung terjadi rally.

Konsistensi adalah pondasi awal untuk dapat bermain tenis, pada olahraga tenis lapangan. Kunci untuk dapat melakukan pukulan konsistensi adalah *keeping the ball in play*. *Keeping the ball in play* berarti bahwa pemain harus menjaga bola supaya selalu masuk ke dalam lapangan lawan tanpa melakukan kesalahan. Dalam perkembangannya, konsistensi dapat diartikan sebagai kemampuan pemain dalam melakukan segala teknik pukulan dengan baik dan tidak melakukan kesalahan.

#### *Instrumen Penelitian*

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2007: 148). Selaras dengan hal tersebut, Arikunto (2010: 203) menyatakan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

##### 1. Tes Konsistensi Groundstroke

Instrumen/tes menggunakan tes forehand groundstroke dan tes backhand groundstroke. Tes keterampilan tenis lapangan (Sport Skill Tennis Test) yang terdiri dari test forehand groundstroke dan test backhand groundstroke. Test ini didesain oleh Ngatman pada tahun 1999 dan direvisi lagi pada tahun 2017. Menurut Ngatman, tujuan umum test ini adalah untuk mengukur tingkat keterampilan bermain tenis untuk tingkat intermediate dan advance player (tournament player). Test forehand groundstroke dan test backhand groundstroke bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan petenis dalam melakukan forehand groundstroke dan backhand groundstroke yang diarahkan pada sasaran tertentu sehingga dapat menyulitkan lawan dalam permainan. Validitas dan reliabilitas dari test forehand groundstroke adalah 0,907 dan 0,908, sedangkan validitas dan reliabilitas backhand groundstroke adalah 0,895 dan 0,925. Test ini digunakan untuk pemain intermediate dan advance player (tournament player).

##### 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 224). Penelitian ini menggunakan metode experiment dengan melakukan 16 kali pertemuan dengan setiap minggu 4 sesi. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Sebelum dilakukan pengukuran pretest dan posttest atlet melakukan program superdrill.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### *Deskripsi Hasil Penelitian*

Data hasil penelitian ini adalah berupa data pretest dan posttest yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Tenis Universitas Negeri Yogyakarta.

**Tabel 1.** Pretest dan Posttest Konsistensi Atlet Junior Tenis DIY.

<b>Konsistensi Superdrill</b>			
<b>No</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Selisih</b>
1	18	24	6
2	22	29	7
3	20	24	4
4	22	28	6
5	26	30	4
6	28	30	2
7	26	29	4
8	25	25	2
9	24	24	3
10	23	28	5
11	22	27	5
12	18	25	7

Konsistensi			
Superdrill			
No	Pretest	Posttest	Selisih
13	20	29	9
14	21	30	9
15	24	31	7
16	28	35	7
17	25	29	4
18	22	26	4
19	23	27	4
20	22	27	5

**Tabel 2.** Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Konsistensi

Metode	Statistik	Pretest	Posttest
Superdrill	Jumlah	234,00	277,00
	Rerata	23,4	27,7
	SD	3.0258	2.2632

Dari tabel yang disajikan diatas terdapat pengaruh superdrill terhadap konsistensi atlet tenis DIY.

#### Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program software SPSS version 23.0 for windows dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

**Tabel 3.** Uji normalitas

Data	<i>p</i>	Signifikansi	Keterangan
Pretest Konsistensi	0,200	<b>0,05</b>	Normal
Posttest Konsistensi	0,200	<b>0,05</b>	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Z Kolmogorov Smirnov, pada semua data pretest dan posttest daya tahan anaerobik didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal.

#### Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara pretest dan posttest.

**Tabel 4.** Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest Konsistensi		1	18	0,694	Homogen
Posttest Konsistensi		1	18	0,617	Homogen

Demikian juga dengan hasil perhitungan pada posttest didapat nilai signifikansi sebesar 0,694 dan 0,617  $\geq 0,05$ . Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau homogeny.

#### Uji hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data Urutan hasil pengujian hipotesis yang disesuaikan dengan hipotesis.

Analisis efektifitas latihan superdrill terhadap konsistensi

Tabel 5. Persentase Peningkatan Konsistensi

Variabel	Pretest	Posttest	Selisih	Persentase Peningkatan
Konsistensi	23,4	27,7	4,3	18,3

Pada tabel diatas diperoleh persentase peningkatan pada kemampuan konsistensi dengan hasil; 18,3%

### Pembahasan

Menurut Fox di dalam Sukadiyanto (2002: 33) permainan tenis memerlukan 70% sistem energi ATP-PC dan LA, 20% energi LA-O2 dan 10% energi dari oksigen (O2). Pada kenyataan yang ada di lapangan bahwa permainan tenis predominan energinya adalah 70% anaerobik, namun perlu di dasari dengan kemampuan kapasitas aerobik yang baik meskipun hanya 10%. Dalam metode latihan superdrill atlet dituntut untuk selalu menepatkan bola dan menjauhkan bola dari lawan. Dalam hal ini superdrill merupakan suatu metode latihan yang sangat memperhatikan ratio, rest dan work. Menerapkan metode ini dapat dilakukan pada atlet di atas 14 tahun, melihat kemampuannya baikpun secara teknik, fisik, taktik, dan mental sudah mampu melakukan metode ini. Metode Superdrill di Indonesia sangatlah jarang diterapkan oleh pelatihpelatih yang tidak mengikuti perkembangan dunia. Hasil analisis dalam latihan superdrill berpengaruh terhadap meningkatnya daya tahan kardiovaskuler sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernandez, et al (2016: 98), menunjukkan bahwa program pelatihan superdrill menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam kapasitas aerobik. Berdasarkan jumlah waktu yang dihabiskan pemain tenis di lapangan, penggunaan latihan khusus tenis seperti drill dapat direkomendasikan daripada latihan lari intensitas tinggi karena spesifisitasnya yang lebih tinggi dan dampak pada performa atlet tenis. Hasil ini juga sejalan dengan Fernandez, et al (2012: 62) yang menyebutkan bahwa pelatihan superdrill berbasis High Intensity. Selanjutnya penelitian ini mengungkapkan pengaruh kelelahan pertandingan pada kemampuan konsistensi atlet dan menunjukkan bahwa atlet yang memiliki permainan yang lebih konsisten maka dapat memenangkan pertandingan, namun mereka harus memiliki daya tahan fisik yang lebih untuk lebih agresif sehingga mereka bisa mendominasi pertandingan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Cui, et al (2020: 162) yang memberikan informasi berbasis bukti untuk memajukan pengetahuan tentang performa saat pertandingan dan perilaku permainan pemain tenis elit. Dari perspektif praktis, pelatih disarankan untuk menyesuaikan latihan latihan khusus yang bertujuan untuk membantu pemain memiliki daya tahan yang baik dan konsistensi dalam pertandingan. Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh atlet pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar law of exercise yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Selaras dengan hal tersebut, Lee, Magill, & Weeks, (1985); Shapiro & Schmidt, (1982); Van Rossum (1990) (Francisco., et.al., 2015: 25) menyatakan bahwa: “from this perspective, most of the studies regarding schema theory have postulated that variable practice is more effective than constant practice in learning skills to be performed in unpredictable environments, or open skills”. artinya bahwa sebagian besar studi mengenai teori skema telah menetapkan bahwa latihan bervariasi seperti superdrill lebih efektif daripada latihan terusmenerus (tetap) dalam keterampilan belajar yang akan dilakukan dalam lingkungan tidak terduga, atau keterampilan terbuka.

### SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dihasilkan dan data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan superdrill terhadap konsistensi atlet tenis lapangan junior Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini memberi petunjuk bahwa dalam konsistensi atlet Tenis lapangan, penerapan metode latihan superdrill tennis merupakan metode yang tepat dalam meningkatkan konsistensi pukulan groundstroke atlet Tenis lapangan. metode latihan tersebut telah terbukti mampu memberikan pengaruh yang signifikan dalam konsistensi atlet Tenis lapangan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Crespo, Miguel and Miley, Dave. (1998). *ITF Advanced Coaches Manual*. Roehampton, London: ITF, Ltd
- Cui, Y., Liu, H., Gómez, M. Á., Liu, H., & Gonçalves, B. (2020). Set-to-set Performance Variation in Tennis Grand Slams: Play with Consistency and Risks. *Journal of human kinetics*, 73, 153–163.
- Crespo, M. & Milley, D. (1998). *Advanced coach manual*. Roehampton: ITF.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J. M., & Moya, M. (2017). The Effects of Sport-Specific Drills Training or High-Intensity Interval Training in Young Tennis Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(1), 90–98.
- Fernandez-Fernandez, Jaime; Zimek, Rico; Wiewelhove, Thimo; Ferrauti, Alexander High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training in Tennis, *Journal of Strength and Conditioning Research: January 2012 - Volume 26 - Issue 1 - p 53-62*.
- Kovacs, M. S. (2006). *Br J Sports Med*, 40, 381-386
- Lee, T. D., Magill, R. A., & Weeks, D. J. (1985). Influence of practice schedule on testing schema theory predictions in adults. *Journal of Motor Behavior*, 17(3), 283–299. <https://doi.org/10.1080/00222895.1985.10735350>
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Roetert, E. P., Kovacs, M., Knudson, D., et al. (2009). Biomechanics of the tennis groundstroke: implications for strength training. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4), 41-49.
- Sajoto M. (1995) peningkatan dan pembinaan kelewatan kondisi fisik dalam olahraga. Semarang: dahara prize
- Seff, F., Marison, R. W., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Tingkat Keberhasilan Groundstroke Forehand dan Backhand Pemain Tim Nasional Tennis Lapangan Indonesia pada Pertandingan Davis Cup antara Indonesia Vs Vietnam Maret 2016 di Solo. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 29–43. <https://doi.org/10.21009/JSCE.01103>.
- Shapiro, D. C., & Schmidt, R. A. (1982). The schema theory: Recent evidence and developmental implications. In J. A. S. Kelso & J. E. Clark (Eds.), *The development of movement control and co-ordination* (pp. 113–150). New York: Wiley.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Sukadiyanto. (2005). *Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tennis Lapangan*. *Jurnal Olahraga Prestasi(Online)*Vol.1,No.2
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.