

## PENGARUH LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO* TERHADAP AKURASI PUKULAN *GROUNDSTROKE* PADA UKM TENIS LAPANGAN UNY

Sunaryo<sup>1\*</sup>, Sabda Hussain As Shafi<sup>2</sup>, Galih Pamungkas<sup>3</sup>, Nur Azis Rohmansyah<sup>4</sup>, Puji Rahayu<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Olahraga Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Pengelolaan Usaha Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

<sup>4</sup>Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

\*E-mail: naryo1982@uny.ac.id

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan "*precision with tempo*" terhadap akurasi teknik pukulan *groundstroke* pada Unit Kegiatan Mahasiswa Tennis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, metode penelitian eksperimen semu ini menggunakan metode *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain UKM Tennis Lapangan UNY. Sampel dalam penelitian ini adalah 12 pemain UKM tenis lapangan UNY yang tingkat akurasi teknik pukulan *groundstroke*-nya masih rendah, bukan pemain inti UNY dan pemain dalam level menengah. Instrumen untuk tes yang digunakan adalah *Hewitt Tennis Test* untuk menilai tingkat akurasi dengan melakukan pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand* dengan menggunakan target yang telah ditentukan. 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 perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji *paired-t test*, terlebih dahulu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan metode latihan *precision with tempo*, rata-rata skor *groundstroke forehand* maupun *groundstroke backhand* mengalami peningkatan, yaitu *groundstroke forehand* sebesar 2,77 dan *groundstroke backhand* sebesar 3,87. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh model latihan "*precision with tempo*" terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada UKM Tennis Lapangan UNY..

**Kata Kunci:** Akurasi, *Groundstroke*, Tennis Lapangan.

## THE EFFECT OF "PRECISION WITH TEMPO" EXERCISES ON THE ACCURACY OF GROUNDSTROKE PUNCH TECHNIQUES IN THE FIELDS TENNIS STUDENTS ACTIVITY UNIT OF YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY

### Abstracts

The purpose of this study was to determine the effect of "precision with tempo" exercises on the accuracy of groundstroke punch techniques in the Fields Tennis Students Activity Unit of Yogyakarta State University. This was a quasi-experimental research using the one group pretest posttest design method. The population in this study were players of Fields Tennis Students Activity Unit of Yogyakarta State University with sample of 12 players whose accuracy of groundstroke punch technique was still low, not the core players and mid-level players. The instrument for the test used is the Hewitt Tennis Test to assess the level of accuracy by forehand and backhand groundstroke by using a predetermined target. The data analysis technique uses paired-t test, which is intended to compare the mean values of the pre-test and post-test results before and after treatment with the same sample. Before the paired-t test, performed the normality test and homogeneity test. The results showed that after practicing precision with tempo methods, the average forehand groundstroke and backhand groundstroke scores increased, namely the forehand groundstroke of 2.77 and the backhand groundstroke of 3.87. Thus, it can be concluded that there is an influence of the "precision with tempo" training model on the accuracy of groundstroke at the players of Fields Tennis Students Activity Unit of Yogyakarta State University.

**Keywords:** Accuracy, Groundstroke, Field Tennis.

## PENDAHULUAN

Seorang atlet Tenis Lapangan harus memahami dengan benar mengenai kapan waktu yang tepat bagi seorang atlet untuk memukul bola yang datang dari arah lawan. Seorang atlet harus memperhitungkan kecepatan dan mengetahui arah putaran bola serta memperhitungkan arah putarannya. Beberapa hal tersebut di atas secara keseluruhan harus dapat dilakukan dalam waktu yang singkat. Keberhasilan dalam permainan tenis untuk seorang atlet harus melewati sepuluh komponen fisik menurut Sajoto (1988: 58), yaitu: (1)kekuatan, (2)daya tahan, (3)power, (4)kecepatan, (5)kelentukan, (6)keseimbangan, (7)koordinasi, (8)kelincahan, (9) ketepatan/*accuracy*, (10)reaksi. Permainan Tenis Lapangan adalah permainan yang penuh dengan risiko kesalahan. Berdasarkan hasil pengamatan para pakar di bidang permainan Tenis Lapangan pada setiap tingkat pemain, bahwa hanya sekitar 15% perolehan angka yang dihasilkan oleh petenis dari pukulan yang tepat dan akurat. Selebihnya 85% perolehan angka dihasilkan akibat dari kesalahan lawan dalam memukul bola (USTA, 1996: 3). Kesalahan dilakukan oleh petenis dapat berupa hasil pukulan bola yang menyangkut di net, ke luar dari daerah lapangan permainan, atau penerapan taktik yang tidak tepat sehingga menguntungkan bagi lawan. Untuk mengurangi risiko dalam permainan Tenis Lapangan salah satunya pukulan yang keluar dari daerah permainan diperlukan tingkat akurasi dalam bermain Tenis Lapangan. Ketepatan atau biasa disebut dengan *accuracy* adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerakan secepat-cepatnya sesuai dengan target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Ketepatan hampir disamakan dengan kecepatan. Akurasi atau ketepatan menurut Sikumbang dkk (1982: 11) mengemukakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan *volunteer* untuk suatu tujuan. Akurasi dalam permainan tenis sangat penting peranannya. Secara umum, pukulan apa saja yang kita lakukan dalam tenis sangat membutuhkan akurasi atau ketepatan. Sebab

kalau tidak mempunyai akurasi atau ketepatan pukulan dalam Tenis Lapangan maka akan sangat merugikan bagi atlet itu sendiri dalam hal performa kualitas permainan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta pada saat proses latihan maupun pertandingan terdapat beberapa pemain yang terlihat tingkat akurasinya kurang terutama pada teknik *groundstroke*. Pengertian *groundstroke* menurut Echol dan Sadili (1996: 96), *groundstroke* terdiri dari dua kata, yaitu *ground* dan *stroke*. *Ground* berarti tanah, dan *stroke* berarti pukulan. Berarti *groundstroke* dapat diartikan sebagai pukulan yang dilakukan setelah bola menyentuh tanah. Menurut J. Brown (2001: 31) *groundstroke* adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. Sementara itu menurut pendapat Yudoprasetyo (1981: 40) *groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola yang menyentuh tanah (lapangan). Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *groundstroke* adalah teknik memukul bola yang dilakukan setelah bola jatuh ke tanah atau lapangan permainan sendiri. Menurut M. Crespo dan Dave Milley (1998: 105), untuk pegangan tangan kanan, pukulan *stroke* yang dimainkan pada sisi kanan dari tubuh, untuk pegangan tangan kiri, sebaliknya. Pukulan *forehand groundstroke* adalah kemampuan memukul bola dengan posisi telapak tangan yang memegang raket menghadap ke depan, atau posisi punggung tangan menghadap ke belakang. Pukulan *backhand groundstroke* adalah kemampuan memukul bola dengan posisi punggung tangan menghadap ke depan, atau posisi telapak tangan menghadap ke belakang.

Beberapa faktor yang mengakibatkan akan hal tersebut yaitu kurangnya jam latihan, model latihan untuk meningkatkan akurasi jarang dilakukan, lama usia berlatih pemain itu sendiri, minimnya wawasan pelatih tentang model latihan, latihannya yang kurang terstruktur. Berdasarkan permasalahan di atas dapat diketahui bahwa tingkat akurasi teknik pukulan *groundstroke* di UKM tenis UNY masih rendah

pada beberapa pemain dikarenakan oleh beberapa hal. Oleh karena itu, Penulis akan mencoba menyusun sebuah penelitian yang fokus pada upaya untuk meningkatkan kualitas akurasi melalui pemberian model latihan, judul skripsi yang akan diangkat oleh Penulis adalah "Pengaruh Latihan *Precision with Tempo* terhadap Akurasi Teknik Pukulan *Groundstroke* pada UKM Tenis Lapangan UNY".

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan di dalam penulisan ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Hadi (1985), penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat dari yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti.

Penulisan ini merupakan penelitian eksperimen semu, yang artinya dalam penelitian eksperimen semu ini memiliki kekurangan, yaitu tidak adanya kelompok kontrol. Menurut Ali Maksam (2012: 96), *one group pre test post test design* menggunakan *pre test* sebelum diberi perlakuan dan sesudah perlakuan *post test*. Dengan menggunakan metode penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan suatu variabel atas kelompok eksperimen dengan mendasarkan pada hasil *pre test* dengan *post test*.

### Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan tenis Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 5 November – 16 Desember 2024 setiap hari Selasa jam 16.00 sampai selesai, Rabu jam 16.00 sampai selesai, dan Sabtu pagi jam 08.00 sampai selesai. Dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa anggota Unit Kegiatan Mahasiswa tenis lapangan Universitas Negeri Yogyakarta, yaitu 10 mahasiswa putra dan 2 mahasiswa putri.

### Variabel Penelitian

Penulis memiliki definisi variabel terikat pada akurasi dan variabel bebasnya adalah latihan *precision with tempo*, desain operasional variabel penelitiannya kurang lebih sebagai berikut:

**Akurasi.** Dalam penelitian ini, peneliti

menggunakan sasaran dalam perlakuan atau *treadment* menggunakan *cone* sebagai sasaran pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand*.

***Precision with tempo.*** *Precision with tempo* adalah metode latihan yang dilakukan oleh dua orang pemain Tenis Lapangan dengan arah bola lurus (*straight*) menggunakan waktu satu (1) menit dan pemain tersebut memukul *forehand* dan *backhand* sebanyak-banyaknya dengan diberi target kerucut (*cone*), pemain berada di garis belakang dan pelatih berada di luar lapangan. Selanjutnya, pada saat pelatih memberi aba-aba mulai, pemain memulai pukulan *groundstroke* tersebut dan secara bersamaan waktu dimulai selama satu menit. Dalam pelaksanaan perlakuan *precision with tempo* ini dilakukan pemain dengan pemain, bukan pelatih mengoper bola ke pemain.

### Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2006: 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah pemain UKM Tenis Lapangan UNY yang berjumlah 30 mahasiswa. Jumlah pemain yang diambil untuk dijadikan sampel penelitian sejumlah 12 mahasiswa, yaitu terdiri dari 10 mahasiswa putra dan 2 mahasiswa putri.

Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling* karena sampel yang digunakan tidak semua pemain UKM Tenis Lapangan UNY namun yang memiliki kriteria sebagai berikut: a) tingkat akurasi teknik pukulan *groundstroke*-nya masih rendah; b) bukan pemain inti UNY dan c) pemain dalam level menengah.

**Data dan Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu, dengan menggunakan instrumen *Hewitt tennis test accuracy*. Menurut Hewitt yang dikutip oleh Strand dan Wilson (1993: 80), tujuan dari *Hewitt tennis test accuracy* adalah untuk menilai tingkat akurasi dengan melakukan pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand* dengan teknik diumpun oleh *feder*.

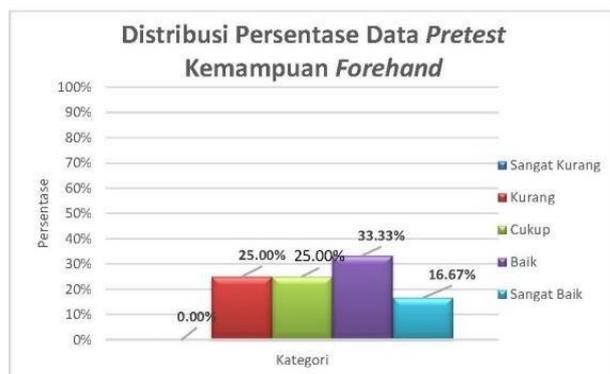
**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t, yaitu membandingkan nilai rerata dari hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji-t, terlebih dahulu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan untuk mengetahui hasil dari data tersebut berdistribusi normal dan homogen. Adapun syaratnya, yaitu harus reliabel dan valid. Pengujian realibilitas dan validasi tes menggunakan statistik deskriptif dengan SPSS 23.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Forehand**

Gambar 1 menunjukkan histogram hasil penelitian distribusi frekuensi *pretest forehand* akurasi pukulan *groundstroke* yaitu 2 orang (16,67%) dengan kategori sangat baik, 4 orang (33,33%) dengan kategori baik, 3 orang (25%) dengan kategori cukup, 3 orang (25%) dengan kategori kurang, dan 0% kategori sangat kurang, jumlah keseluruhan pemain ada 12 orang.



Gambar 1. Menunjukkan histogram hasil

penelitian distribusi frekuensi *pretest forehand* akurasi pukulan *groundstroke*

Gambar 2 menunjukkan histogram hasil penelitian distribusi frekuensi data *posttest forehand* akurasi pukulan *groundstroke* 4 orang (33,33%) dengan kategori sangat baik, 3 orang (25%) dengan kategori baik, 3 orang (25%) dengan kategori cukup, 2 orang (16,7%) dengan kategori kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 12 pemain.



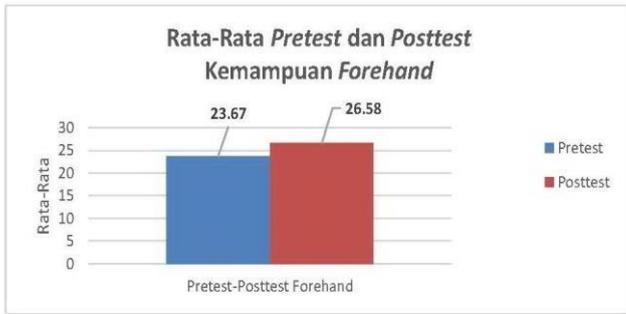
Gambar 2. Menunjukkan histogram hasil penelitian distribusi frekuensi *posttest forehand* akurasi pukulan *groundstroke*

**Peningkatan/perubahan**

Peningkatan data *forehand* secara lebih detail dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Peningkatan kemampuan *forehand*

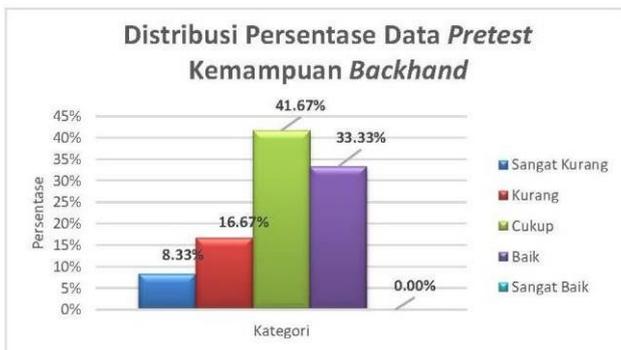
No	Pretest	Posttest	Peningkatan
1.	27	28	1
2.	24,5	29	4,5
3.	26,5	25	-1,5
4.	21	20	-1
5.	29,5	33	3,5
6.	22,5	26	3,5
7.	17,5	28	10,5
8.	19	26	7
9.	17	20	3
10.	31,5	33	1,5
11.	26	27	1
12.	22	24	2
<b>Rata-Rata</b>	<b>23,67</b>	<b>26,58</b>	<b>2,77</b>



Gambar 3. Histogram hasil peningkatan data forehand

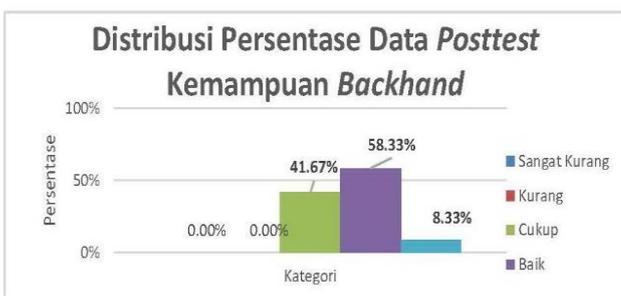
### Backhand

Gambar 4 menunjukkan histogram hasil penelitian distribusi frekuensi data *pretetst backhand* 4 orang (33,33%) dengan kategori baik, 5 orang (41,67%) dengan kategori cukup, 2 orang (16,67%) dengan kategori kurang, 1 orang (8,33%) dengan kategori sangat kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 12 pemain.



Gambar 4. Histogram hasil penelitian distribusi frekuensi data *pretetst backhand*

Gambar 5 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi data *posttest forehand* yaitu 7 orang (58,33%) dengan kategori baik, 5 orang (41,67%) dengan kategori cukup, 1 orang (8,33%) dengan kategori sangat baik.



Pengaruh latihan precision with tempo terhadap akurasi pukulan groundstroke pada UKM tenis lapangan UNY

The effect of "precision with tempo" exercises on the accuracy of groundstroke punch techniques in the fields tennis student's activity unit of Yogyakarta State University

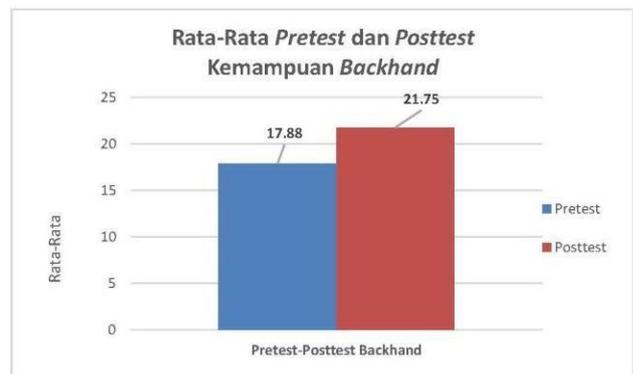
Gambar 5. Histogram hasil penelitian distribusi frekuensi data *posttest backhand*

### Peningkatan/perubahan

Peningkatan data *backhand* secara lebihdetail dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Peningkatan kemampuan *backhand*

No.	Pretest	Posttest	Peningkatan
1.	16	22	6
2.	28	28	0
3.	22	20	-2
4.	14	25	11
5.	20,5	26	5,5
6.	21,5	24	2,5
7.	18	23	5
8.	14,5	20	5,5
9.	10	15	5
10.	15	18	3
11.	23	25	2
12.	12	15	3
<b>Rata-rata</b>	<b>17,88</b>	<b>21,75</b>	<b>3,87</b>



Gambar 6. Histogram hasil peningkatan data *backhand*

### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan guna mengetahui penerimaan atau penolakan dari hipotesis yang diajukan. Uji hipotesis menggunakan uji-t (paired sampel t-test) pada taraf signifikan 5%. Hasil dari ujian hipotesis uji-tdapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	Sig.	Keterangan
Groundstroke forehand	0,011	Signifikan
Groundstroke backhand	0,002	Signifikan

Berdasarkan hasil uji paired t-test untuk *groundstroke forehand* didapatkan p value (sig) sebesar 0,011 dan *groundstroke backhand* sebesar 0,002.

### Pembahasan

Metode latihan *precision with tempo* cocok untuk peningkatan akurasi pukulan *groundstroke*. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata dari skor *groundstroke forehand* maupun *groundstroke backhand* pada pemain UKM Tenis Lapangan UNY.

Rata-rata skor *pretest forehand* adalah 23,67, kemudian setelah dilakukan perlakuan dengan metode latihan *precision with tempo* terjadi peningkatan, yaitu menjadi 26,58. Dapat dikatakan bahwa peningkatan akurasi pukulan *groundstroke forehand* setelah memperoleh perlakuan melalui metode latihan *precision with tempo*, yaitu sebesar 2,77.

Berkaitan dengan akurasi pukulan *groundstroke backhand*, yaitu mengalami peningkatan rata-rata sebesar 3,87. Pada saat *pretest backhand*, rata-rata yang diperoleh adalah sebesar 17,88. Kemudian, setelah memperoleh perlakuan dengan metode latihan *precision with tempo*, rata-rata akurasi pukulan *groundstroke backhand* menjadi 21,75.

Selain itu, setelah dilakukan analisis data menggunakan SPSS, hasil uji hipotesis menyatakan bahwa data yang diperoleh sebesar 0,011 untuk variabel *groundstroke forehand* dan 0,002 untuk variabel *groundstroke backhand*, angka tersebut dinyatakan signifikan. Oleh karena itu, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan metode *precision with tempo* berpengaruh untuk meningkatkan akurasi pukulan *groundstroke* pada UKM Tenis Lapangan UNY.

Melalui metode latihan *precision with tempo*,

maka kualitas teknik dalam bermain tenis lapangan dapat dikuasai dengan baik. Menurut Sukadiyanto (2002: 29) prinsip dasar dalam bermain tenis lapangan adalah memukul bola melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Pada saat memukul bola harus diusahakan agar menyulitkan lawan dalam melakukan pengembalian. Untuk mempersulit lawan dalam memukul bola, ada beberapa teknik dasar dalam bermain tenis lapangan salah satunya teknik *groundstroke*.

Menurut J. Brown (2001: 31) *groundstroke* adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. Sementara itu menurut pendapat Yudoprasetyo (1981:40) *groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola yang menyentuh tanah (lapangan). Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *groundstroke* adalah teknik memukul bola yang dilakukan setelah bola jatuh ke tanah atau lapangan permainan sendiri. Untuk pegangan tangan kanan, pukulan *stroke* yang dimainkan pada sisi kanan dari tubuh, untuk pegangan tangan kiri, sebaliknya (M. Crespo dan Dave Milley, 1998: 105).

Olahraga tenis lapangan adalah olahraga yang tidak mengenal usia, jenis kelamin, keterbatasan fisik atau cacat fisik dan latar belakang pemain tenis lapangan. Olahraga ini dapat dilakukan siapa saja, tanpa ada syarat yang membatasi orang untuk melakukan olahraga ini bahkan mampu berprestasi dibidang tenis lapangan. Apabila seorang atlet ingin meningkatkan kualitas permainan tenis, maka diperlukan latihan yang teratur dan terstruktur.

Menurut Martin dalam Nossek yang dikutip oleh Sukadiyanto (2002: 7) latihan adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Sebagai contoh, apabila seorang petenis agar dapat melakukan *groundstroke* secara akurat dan tepat pada sasaran yang diinginkan, maka diperlukan latihan dalam memukul bola secara konsisten pada target. Dalam melakukan latihan, kita juga harus mempunyai tujuan latihan.

Tujuan latihan adalah suatu pencapaian yang melalui proses latihan dengan benar dan terstruktur. Penelitian model latihan *precision with tempo* memiliki tujuan, yaitu untuk meningkatkan kualitas akurasi pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand*. Menurut Estevam Strecker dkk. (2011: 3501) dalam jurnal *Test-retest Reliability for Hitting Accuracy Tennis Test*, akurasi merupakan salah satu mekanisme utama dimana poin dapat dimenangkan. Di dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa akurasi adalah suatu tindakan mengeksekusi tembakan yang mendarat dilokasi tertentu di lapangan tenis, pemain tenis mungkin dapat menjaga bola tenis cukup jauh dari lawan mereka sehingga mereka tidak dapat menyentuh bola tenis (tembakan pemenang) atau menyebabkan lawan menjadi tidak cukup seimbang, sehingga lawan melakukan kesalahan yang dipaksakan. Hal itu juga disampaikan oleh JB Myers dkk. (2007: 1922) dalam jurnal *Reliability, Precision, Accuracy, and Validity of Posterior Shoulder Tightness Assessment in Overhead Athletes*, bahwa akurasi berarti mampu memukul bola tenis ke satu target spesifik di lapangan tenis.

Model latihan ini salah satunya mengarah kepada kualitas ketepatan dalam memukul teknik *groundstroke forehand* dan *backhand*. Menurut Frank van Fraeyenhove (2018), *precision with tempo* adalah metode latihan yang dilakukan oleh dua orang pemain tenis lapangan dengan arah bola lurus (*straight*) menggunakan waktu satu menit dan pemain tersebut memukul *forehand* dan *backhand* sebanyak-banyaknya dengan diberi target kerucut (*cone*), pemain berada di garis belakang dan pelatih berada di luar lapangan, pada saat pelatih memberi aba-aba mulai pemain memulai pukulan *groundstroke* tersebut dan secara bersamaan waktu dimulai selama satu menit.

Model latihan ini salah satu sasarnya adalah untuk meningkatkan akurasi pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand* karena didukung oleh beberapa prinsip-prinsip latihan. Menurut Suharjana (2007: 22) ada tiga prinsip latihan yang dapat meningkatkan akurasi pukulan *groundstroke*, yang pertama prinsip beban

progresif artinya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Ajeg berarti latihan harus dilakukan secara kontinyu, tidak kadang-kadang. Maju berarti latihan semakin hari harus semakin meningkat. Sedangkan berkelanjutan berarti dalam setiap latihan merupakan lanjutan dari proses latihan sebelumnya. Yang kedua prinsip spesifik, yaitu setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus oleh setiap olahragawan. Untuk itu, materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Selanjutnya prinsip latihan bervariasi, prinsip latihan ini bertujuan untuk menghindari rasa bosan yang ditimbulkan oleh olahragawan.

Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis yang berbeda-beda, sehingga akan membantu proses adaptasi ke dalam organ tubuh. Dosis latihan yang selalu berat setiap tatap muka akan menyebabkan *overtraining*, sebaliknya dosis yang selalu ringan tidak memiliki dampak pada organ tubuh. Prinsip-prinsip di atas merupakan salah satu pengaruh peningkatan latihan *precision with tempo* terhadap akurasi pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis yang diajukan dan pembahasan yang dilakukan pada penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan dengan menggunakan metode *precision with tempo* sangat berpengaruh untuk meningkatkan akurasi pukulan *groundstroke* pada anggota UKM Tenis Lapangan UNY.

### Saran

Adapun saran yang ingin Penulis sampaikan baik yang ditujukan kepada pelatih maupun atlet, yaitu sebagai berikut :

Bagi pelatih, hendaknya pelatih UKM Tenis Lapangan UNY memberikan program latihan *precision with tempo* kepada anggota UKM Tenis Lapangan, agar anggota UKM Tenis Lapangan UNY mempunyai akurasi pukulan *groundstroke* yang bagus dalam bermain tenis lapangan.

Bagi atlet, hendaknya memahami mengenai pentingnya akurasi pukulan *groundstroke* pada permainan tenis lapangan dan selalu menerapkan akurasi pukulan *groundstroke* pada setiap bermain atau bertanding tenis lapangan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

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

Crespo, M & Milley, D. (1998). *Advanced Coaches Manual*. Roehampton: ITF.

Echol, J. & Sadili, M.H. (1996). *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia.

Myers, J.B., Oyama, S., Wassinger, C.A. (2007). Reliability, Precision, Accuracy, and Validity of Posterior Shoulder Tightness Assessment in Overhead Athletes. *The American Journal of Sports Medicine* 35(11), 1922-1930.

Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Sikumbang, M., dkk. (1982). *Kesegaran Jasmani*. Padang.

Strand, B.N. & Wilson, R. (1993). *Assessing Sport Skills*. United States of America: Human Kinetics Publishers.

Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

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

Reilly, T. (2010). *Ergonomics in Sport and Physical Activity*. United States: Human Kinetics.

Yudoprasetyo. (1981). *Belajar Tenis*. Jakarta: Bhratara Karya Aksara.