



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 11296-11308

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Metode Latihan Drill dan Metode Latihan Bermain terhadap Keterampilan Dasar Tenis Lapangan

Jepri Naldi^{1✉}, Bambang²

Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat

Email: naldijefri974@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya keterampilan teknik dasar Tenis lapangan atlet tenis PTL GOR Agus Salim Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh metode latihan *Drill* dan latihan Bermain terhadap keterampilan dasar Tenis lapangan atlet tenis PTL GOR Agus Salim Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Sampel diambil dengan teknik *Total Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang atlet. Data dikumpulkan dengan melakukan tes pada masing-masing item keterampilan dasar tenis lapangan (*service, Forehand* dan *Backhand*) *hewitt tennis achievement test*. Data dianalisis dengan menggunakan Uji t atau uji beda *mean*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Metode latihan *Drill* memberikan pengaruh yang signifikan ($t_{hitung} = 7,34 > t_{tabel} = 1,86$). (2) Metode latihan Bermain memberikan pengaruh yang signifikan ($t_{hitung} = 4,43 > t_{tabel} = 1,86$). (3) Metode latihan *Drill* memberikan pengaruh yang signifikan dan efektif dibandingkan dengan metode latihan Bermain, ditemukan ($t_{hitung} = 3,03 > t_{tabel} = 1,86$)

Kata Kunci: *keterampilan dasar tenis lapangan, metode latihan bermain, metode latihan drill.*

Abstract

The problem in this research is the low basic technical skills of tennis athletes at PTL GOR Agus Salim Padang. This study aims to reveal the effect of Drill and Play training methods on the basic skills of tennis athletes at PTL GOR Agus Salim Padang. This type of research is quasi-experimental. Samples were taken using the Total Sampling technique with a total sample of 16 athletes. Data was collected by conducting a test on each item of basic tennis skills (service, forehand and backhand) hewitt tennis achievement test. Data were analyzed using t test or mean difference test. The results of the study show that: (1) The drill training method has a significant effect ($t_{count} = 7.34 > t_{table} = 1.86$). (2) Playing training method has a significant effect ($t_{count} = 4.43 > t_{table} = 1.86$). (3) The Drill training method has a significant and effective effect compared to the Play training method, found ($t_{count} = 3.03 > t_{table} = 1.86$)

Keyword: *basic tennis skills, playing practice methods, drill training methods.*

PENDAHULUAN

Olahraga tenis lapangan merupakan olahraga yang dapat dilakukan di lapangan terbuka maupun di lapangan tertutup yang menimbulkan kegembiraan bagi pelakunya. Tenis adalah permainan yang membutuhkan kecepatan kaki, presisi yang terkontrol, stamina, antisipasi, ketepatan hati (tekad) dan kecerdikan (Irawadi dalam Syahputra dkk, 2019). Dalam perkembangannya olahraga tenis tidak hanya untuk dapat meningkatkan kesehatan tetapi dapat juga untuk mencapai prestasi yang optimal. Untuk melahirkan atlet berprestasi, bukanlah merupakan pekerjaan yang mudah, tetapi memerlukan perencanaan yang matang, serta pembinaan yang berjenjang. Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam olahraga, pembinaan harus dimulai dari usia muda atau usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Ide dasar permainan tenis lapangan menurut Irawadi (2011) adalah mematikan bola didaerah lawan dan berusaha untuk mempertahankan bola agar tidak mati didaerah sendiri dengan cara selalu berusaha memukul bola kedaerah lawan.

Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan". Melalui Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 berarti pemerintah berperan aktif untuk membina dan mengembangkan olahraga prestasi di Indonesia termasuk tenis lapangan. Hal ini bertujuan melahirkan bibit-bibit muda sebagai regenerasi bangsa untuk guna mengharumkan nama

bangsa.

Pembinaan Tenis Lapangan telah banyak dilakukan di Sumatera Barat. Klub tenis PTL GOR Agus Salim kota Padang merupakan salah satunya dan telah melakukan pembinaan secara konsisten dibawah asuhan pelatih Rozi Marzeki. Klub tenis PTL GOR Agus Salim ini telah banyak mengikuti pertandingan antar klub tingkat lokal, Daerah dan Nasional namun sayangnya belum mendapatkan hasil yang memuaskan. Klub ini telah sering mengikuti pertandingan seperti kejuaraan PORKOT, kejuaraan Semen Padang Junior, pertandingan sabtu minggu (PERSAMI) dan sebagainya. Pertandingan ini diikuti oleh klub-klub ternama dari daerah dan kota Padang yang diselenggarakan oleh PELTI. Kejuaraan ini bertujuan untuk menjaring atlet muda yang berbakat dan berprestasi.

Keterampilan individu yang sangat penting dikuasai dalam permainan tenis lapangan adalah teknik dasar bermain. Bakhtiar, dkk (2008) mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan teknik adalah "proses melahirkan kegiatan jasmani yang ditampilkan dalam bentuk gerakan untuk mencapai sesuatu secara efisien dan efektif. Teknik dasar yang paling dominan dalam tenis lapangan tersebut adalah service, forehand dan backhand. Komponen tersebut harus dikuasai atlet agar mudah berlatih serta mengembangkan keterampilan bermain tenis lapangan, dengan tujuan meraih prestasi semaksimal mungkin. Irawadi (2011) mengemukakan "Memiliki keterampilan dasar dalam bermain tenis merupakan dambaan setiap pemain tenis. Pemain yang terampil akan mampu memukul atau mengembalikan setiap bola yang masuk ke daerahnya lalu dikembalikan kedaerah lawan sesuai dengan keinginannya. Semakin terampil seorang pemain dalam memukul, maka akan semakin mudah ia mengarahkan dan mengatur setiap pukulannya".

Penguasaan keterampilan teknik tentunya harus didukung dengan kondisi fisik yang baik. Tanpa kondisi fisik yang baik, maka penguasaan teknik pun tidak akan maksimal. Karena bagusnya kemampuan fisik dan kemampuan teknik merupakan komponen dasar untuk dapat merealisasikan taktik dan strategi dalam penampilan agar tercapainya prestasi olahraga khususnya tenis lapangan.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan terlihat banyak kesalahan yang sering dilakukan oleh para atlet ketika melakukan 1) *service* (a) bola yang dipukul sering mengenai net, (b) bola yang dipukul sering keluar dari daerah *service* (c) service tidak tajam dan mudah dikembalikan. 2) *Forehand* (a) bola yang dipukul jauh atau sering keluar (b) Sentuhan bola pada perkenaan racket selalu melenceng ke arah sasaran sehingga sering keluar (c) bola dipukul tidak terkontrol (d) Penguasaan *feeling ball* masih rendah. 3) *Backhand* (a) Penganggaan racket yang masih salah (b) sikap pergerakan kaki masih salah (c) Bola dipukul jauh keluar.

Metode Latihan merupakan cara yang sistematis untuk mencapai tujuan bagi seorang pelatih dalam merealisasikan program dan materi latihan yang dijalankan. Metode yang kurang tepat atau yang salah akan mempengaruhi hasil latihan. Pelatih yang handal akan mampu menerapkan sebuah metode yang sesuai dengan kebutuhan pemain berdasarkan tingkatan kelompok umur dan sebagainya. Selanjutnya sarana dan prasarana latihan sangat mendukung dalam proses latihan dan pertandingan. Sarana yang kurang memadai akan menyebabkan banyak kendala dalam latihan termasuk kendala pelatih untuk menjalankan metode dan program latihan yang akan dijalankan.

Dalam meningkatkan keterampilan dasar tenis diperlukan latihan yang efektif dan efisien. Pentingnya seorang pelatih dalam menentukan metode yang tepat untuk melatih pemain tenis. Banyak pendekatan latihan dan metode latihan yang bisa digunakan untuk mencapai tujuan dari materi latihan, seperti metode latihan global, metode latihan konvensional, metode latihan bermain, metode latihan elementer, metode latihan *Drill* dan metode lainnya (Firdaus, 2010). Berdasarkan observasi dan wawancara penulis dengan pelatih klub tenis PTL GOR Agus Salim Padang, pelatih masih menggunakan metode latihan konvensional dalam melatih atlet pemainnya.

Metode konvensional adalah metode latihan yang lazim digunakan oleh pelatih. Dalam metode konvensional, bentuk latihan yang diberikan sama dengan bentuk latihan yang biasanya. Pemain berlatih dengan cara berpasangan, materi latihannya pun hanya berisi satu materi dalam satu kali latihan, seperti *Service* saja atau *forehand* saja. Dalam merealisasikan metode konvensional materi yang diajarkan serta pengalaman yang didapatkan atlet tidak memiliki acuan yang baku, belum sistematis dan terprogram.

Metode latihan yang ingin penulis terapkan diantaranya yaitu metode *drill* dan metode bermain. Metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Metode *Drill* merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran dengan mengajarkan gerakan dimana siswa diinstruksikan melakukan gerakan tertentu berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan oleh guru/pelatih.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, menyadari sangat pentingnya keterampilan dasar tenis bagi setiap pemain Klub tenis PTL GOR Agus Salim kota Padang, maka perlu diadakan penelitian terhadap keterampilan dasar pemain. Peneliti menduga rendahnya keterampilan teknik dasar tenis pada klub ini disebabkan oleh metode latihan. Penelitian ini juga bertujuan melihat pengaruh antara metode latihan *drill* dan metode latihan bermain pada pemain tenis PTL GOR Agus Salim kota Padang. Dengan harapan melalui penelitian ini peneliti dapat membantu memecahkan permasalahan dan

menemukan solusi serta diharapkan memberikan kontribusi terhadap perkembangan prestasi tenis lapangan di klub tenis PTL GOR Agus Salim kota Padang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Sukmadinata dalam Taniady (2016) "eksperimen ini biasa juga disebut eksperimen kuasi. Karena berbagai hal, terutama berkenaan dengan pengontrolan variabel, kemungkinan sukar sekali dapat digunakan eksperimen murni".

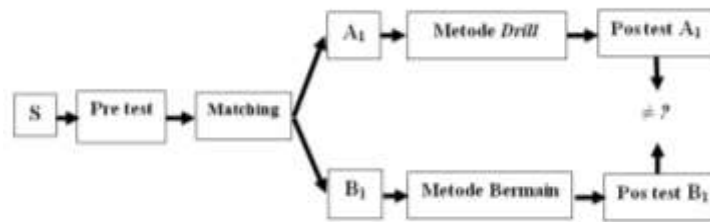


Figure 1. Desain penelitian

Penelitian ini dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan, pertemuan pertama untuk *pre test*, 16 kali pertemuan untuk pemberian perlakuan dalam bentuk latihan dan pertemuan terakhir untuk *post test*. Dengan frekuensi empat kali seminggu yaitu Selasa, Rabu, Sabtu dan Minggu selama 16 kali latihan. Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah seluruh anggota populasi yang terdaftar resmi sebagai atlet Klub Tenis PTL GOR Agus Salim Kota Padang. Dengan demikian, maka pengambilan sampel menggunakan total sampling (seluruh populasi dijadikan sampel) yang berjumlah 16 orang. Data yang diperlukan dalam penelitian ini merupakan data primer yaitu data yang diperoleh dengan cara melaksanakan tes terhadap keterampilan dasar bermain tenis. Tes ini terdiri dari 3 item yaitu tes *service*, *forehand* dan *backhand*.

Data yang telah terkumpul dari hasil *pre-test*, *post-test* di analisis dengan menggunakan statistik uji normalitas dan uji-t dengan langkah-langkah perhitungan sebagai berikut:

- Uji normalitas dengan menggunakan Liliefors. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak.
- Uji homogenitas varians dengan uji F. Uji homogenitas varians bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak
- Untuk melihat pengaruh dari kedua metode tersebut digunakan uji-t dependent sampel dengan rumus, (Sugioyono, 2008:131)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kelompok Perlakuan Metode latihan *Drill*

a. Pre Test (Tes Awal)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Awal (Pre Test) Kelompok metode Drill

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Realtif (Fr)
1.	29,60 - 30,67	2	25
2.	28,52 - 29,59	1	12,5
3.	27,44 - 28,51	2	25
4.	26,36 - 27,43	2	25
5.	25,28 - 26,35	1	12,5
	Jumlah	8	100%

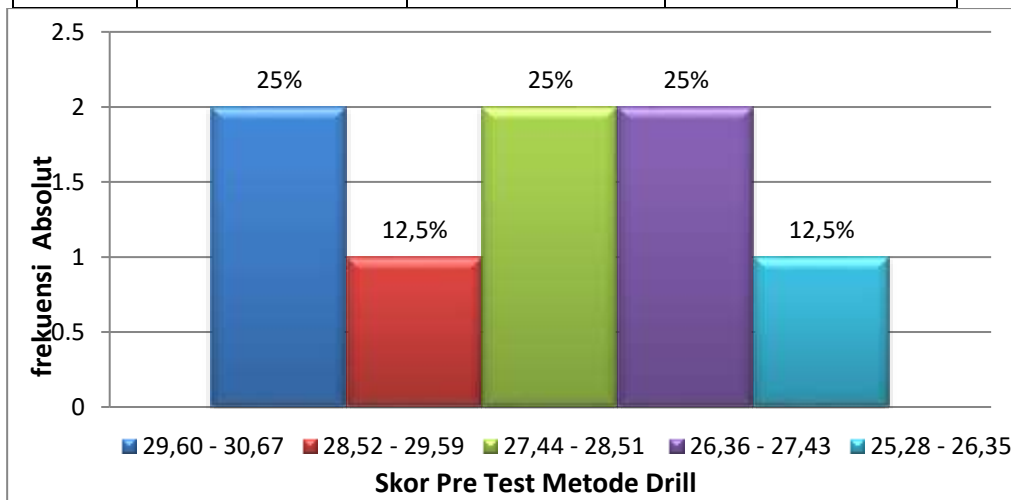


Figure 2. Histogram Hasil Data Tes Awal Kelompok Metode Drill

b. Post Test (Tes Akhir)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Akhir (Post Test) Kelompok Metode Drill

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Realtif (Fr)
1.	33,47 - 34,67	3	37,5
2.	32,26 - 33,46	2	25
3.	31,05 - 32,25	1	12,5
4.	29,84 - 31,04	1	12,5
5.	28,63 - 29,83	1	12,5
	Jumlah	8	100%

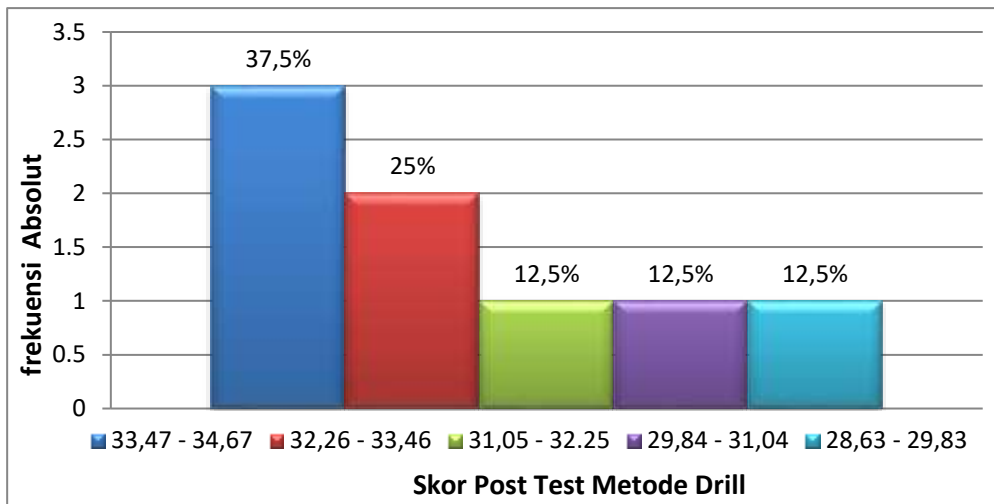


Figure 3. Histogram Hasil Data Tes Akhir (Pos Test) Kelompok Metode Drill

2. Kelompok Perlakuan Metode latihan Bermain

a. Pre Test (Tes Awal)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Awal (Pre Test) Kelompok Metode Bermain

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Realtif (Fr)
1.	29,47 - 30,33	3	16,66
2.	28,59 - 29,46	1	5,55
3.	27,71 - 28,58	1	22,22
4.	26,83 - 27,70	1	33,33
5.	25,95 - 26,82	2	22,22
	Jumlah	8	100%

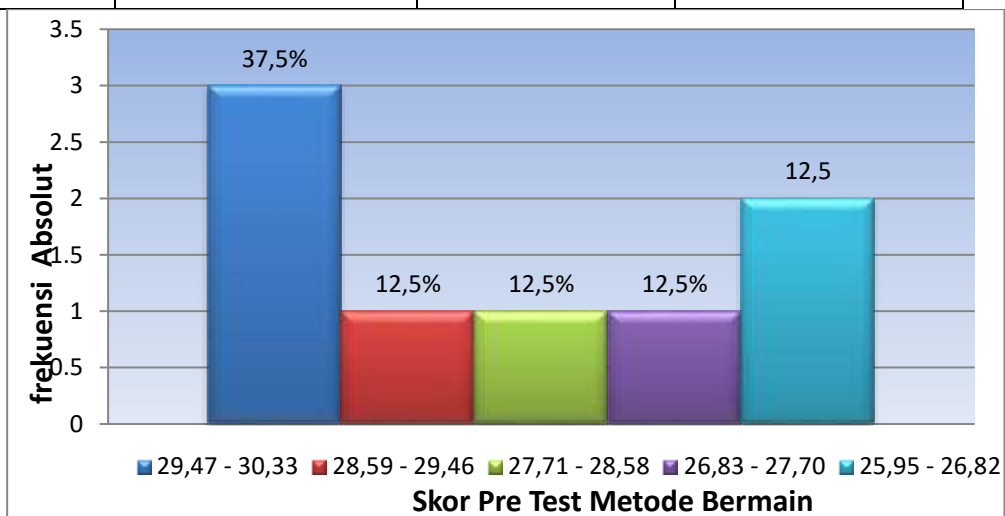


Figure 4. Histogram Hasil Data Tes Awal (Pre Test) Kelompok Metode Bermain.

b. Post Test (Tes Akhir)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Akhir (Post Test) Kelompok Metode Bermain

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Realtif (Fr)
1.	32,33 - 33,67	2	25
2.	30,98 - 32,32	0	0
3.	29,63 - 30,97	2	25
4.	28,28 - 29,62	2	25
5.	26,93 - 28,27	2	25
	Jumlah	8	100%

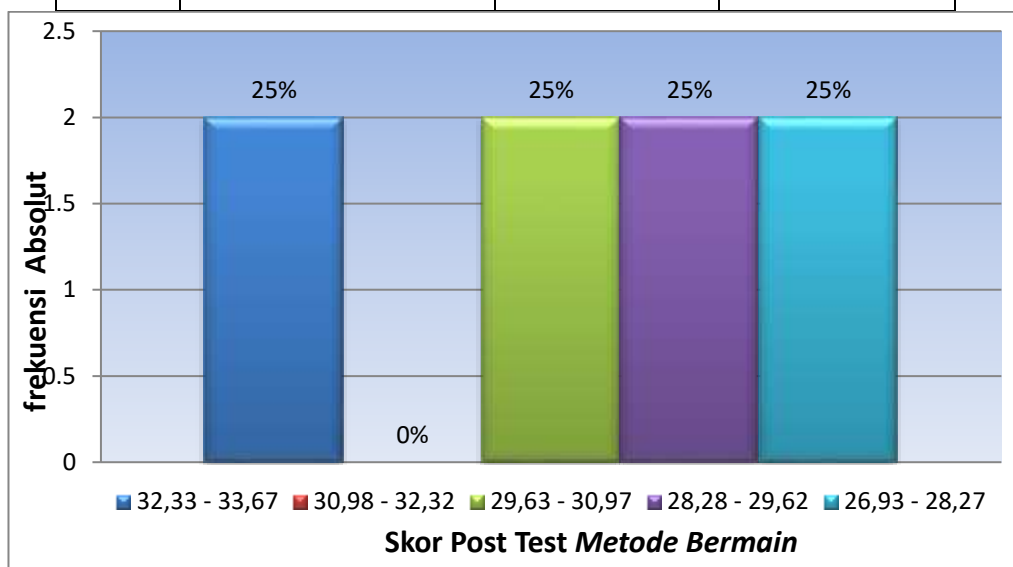


Figure 5. Histogram Hasil Data Tes Awal (Pre Test) Kelompok Metode Bermain

3. Pengujian Hipotesis

- a. Pengaruh Metode latihan Drill Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Tenis Lapangan atlet PTL GOR Agus Salim Padang.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis I

Metode <i>Drill</i>	Me an	t_{hit} ung	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre Test</i>	28, 13	7, 3	1.8	Signifi kan	H ₀ ditolak dan Ha diterima
<i>Post Test</i>	32, 29	4	6		

Menurut Sukadiyanto dalam Rahmawati dkk (2022) mengatakan, permainan tenis lapangan termasuk dalam jenis keterampilan yang terbuka (open skill), artinya kondisi lingkungan bermain tenis lapangan sulit diprediksi dan dikendalikan

oleh petenis. Prinsip dasar bermain tenis lapangan adalah memukul bola melewati net, menjauhkan jangkauan bola terhadap lawan sehingga lawan sulit untuk menerima dan sulit untuk mendapatkan point.

Hamdayama (2016:103) menyatakan bahwa, "metode drill disebut juga metode training, yaitu suatu cara mengajar/melatih untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, serta sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik". Berdasarkan penjelasan ini, dapat dipahami bahwa dalam penerapan latihan dengan metode Drill susunan keterampilan dilakukan dengan urutan yang sudah ditentukan dan mempraktikkan setiap keterampilan tersebut sebanyak yang diperlukan atau dalam waktu tertentu, pemain harus menyelesaikan atau menguasai keterampilan pertama terlebih dahulu sebelum pindah ke latihan keterampilan yang lain.

Berdasarkan pendapat di atas, dengan menggunakan pendekatan latihan melalui metode *Drill* dapat memberikan pengaruh atau efek latihan yang cukup besar terhadap keterampilan dasar bermain tenis lapangan atlet. Karena pendekatan latihan dengan metode *Drill* merupakan pilihan yang paling sesuai di dalam belajar merealisasikan gerak, guna untuk meningkatkan keterampilan dasar atlet khususnya atlet tenis lapangan klub PTL GOR Agus Salim Padang. Hal ini sangat baik untuk dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain tenis seperti; *servis, forehand* dan *backhand*.

Alnedral (2015:110) menyatakan bahwa "metode *drill* akan sesuai dengan tujuan awal apabila dibuat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan". Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa metode latihan yang penulis gunakan dalam penelitian ini yaitu mengenai program latihan yang mengkhususkan pada *drill* sesuai dengan prinsip latihan yang berorientasi pada tujuan utama latihan, serta dapat dikemukakan bahwa latihan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan individual dalam meraih prestasi.

Menurut Sugiyanto dalam Saputro (2013:31) menyarankan beberapa hal yang perlu dipertimbangkan apabila metode *drill* digunakan yaitu:

- 1) *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan dalam keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- 2) Siswa diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila pelajar tidak meningkat penguasaan geraknya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan pelaksanaannya.

- 3) Selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak. Koreksi secara umum pada tahap awal kepada semua siswa bisa memberikan rangsangan dan bisa efektif. Sejalan dengan pelaksanaannya koreksi, diperlukan komentar umum tentang gerakan yang benar. Siswa harus disadarkan akan tujuan yang ingin dicapai melalui *drill*.
- b. Pengaruh Metode latihan Bermain Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Tenis Lapangan atlet PTL GOR Agus Salim Padang.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis II

Metode latihan Bermain	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre Test</i>	28,17	4,43	1.86	Signifikan	H ₀ ditolak dan Ha diterima
<i>Post Test</i>	30,00				

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan metode latihan bermain memang dapat meningkatkan teknik dasar bermain tenis lapangan. Koger (2007: 14) "Latihan bermain adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan psikomotorik dengan cara peragaan teknik kemudian mempraktikkannya dalam proses permainan". Berdasarkan penjelasan ini, dapat dipahami pengajaran latihan gerakan suatu keterampilan dipelajari mulai dari awal gerakan dimana adanya proses bermain, saat bermain semua unsur-unsur teknik suatu cabang olahraga termasuk cabang tenis lapangan secara tidak langsung terlatih jika seorang pelatih menggunakan metode ini karena pemain diposisikan pada situasi permainan yang sebenarnya.

Merealisasikan keterampilan dasar bermain tenis dapat terwujud dengan rancangan program latihan yang terencana dan sistematis. Jika dilakukan secara kontiniu latihan teknik-teknik dasar dalam permainan tenis lapangan, seperti; Servis, forehand dan backhand dalam permainan tenis akan dapat membuahkan hasil sehingga memberikan perbedaan dan efek terhadap hasil latihan yang telah direncanakan dan diaplikasikan di lapangan. Dapat diartikan bahwa keterampilan dasar bermain tenis pada atlet secara nyata dapat ditingkatkan melalui metode Bermain dan telah ter uji secara empiris dalam meningkatkan keterampilan dasar atlet tenis PTL GOR Agus Salim Padang secara efektif.

Peningkatan hasil melalui efek latihan dalam penelitian ini tidak terlepas dari

keberhasilan metode yang diterapkan oleh peneliti melalui pelatih. Selanjutnya efek yang dihasilkan tidak terlepas juga dari antusias atlet dalam melakukan arahan serta instruksi pelatih saat latihan. Jonni (2010:27), menerangkan bahwa : “bermain adalah dorongan langsung dari dalam diri setiap individu dimana bila dilakukan oleh anak-anak hal itu merupakan pekerjaan bagi mereka, sedangkan bagi orang dewasa hal itu merupakan suatu kegembiraan”.

Dalam realisasi latihan agar menimbulkan efek yang signifikan bagi atlet tentunya latihan yang dilakukan harus memiliki target yang dicapai. Untuk dapat mencapai target tersebut setiap atlet harus bisa melewati tantangan yang diberikan pelatih dalam latihan. Banyak cara yang dapat dilakukan oleh pelatih dalam memberikan tingkatan kesulitan dalam latihan agar membuahkan hasil dan efek yang didapatkan.

Loman (1993:80) “Dalam tenis lapangan latihan bermain dapat dilakukan dengan cara bermain rally point, bermain rally point ini yang dihitung hanya bola yang out dan bola net. Bola harus dipukul sedemikian, sehingga mudah dikembalikan oleh lawannya dalam permainan rally point ini pemain yang memukul bola out atau bola net lebih banyak dinyatakan kalah”.

- c. Perbedaan Pengaruh Metode latihan Drill dan Metode latihan Bermain terhadap Keterampilan Dasar Tenis Lapangan Atlet PTL GOR Agus Salim Padang.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis III

Pendekatan	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Metode Drill</i>	32,29	3,03	1.86	Signifikan	H ₀ ditolak dan H _a diterima
<i>Metode Bermain</i>	30,33				

Dalam usaha meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain tenis atlet klub PTL GOR Agus Salim Padang, latihan dengan metode *Drill* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan metode Bermain, hal ini dapat dilihat peningkatan nilai rata-rata yaitu metode *Drill* adalah sebesar 4,17, sementara pendekatan latihan metode Bermain hanya sebesar 1,83. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa, metode *Drill* lebih efektif diberikan kepada atlet klub PTL GOR Agus Salim Padang dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain tenis dibandingkan metode Bermain.

Menurut Hamdayama (2016:104) mengemukakan bahwa kelebihan dari metode *drill* yaitu:

“(1) Dapat memperoleh kecakapan motorik. Dapat diartikan drill merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan keterampilan gerak tertentu. (2) Dapat untuk memperoleh kecakapan mental. Metode drill ini bertujuan agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari, sehingga nantinya pemain diharapkan memiliki keterampilan yang lebih baik serta kontrol emosional yang lebih baik”.

Berdasarkan penjelasan para ahli tersebut, dapat ditarik suatu pemahaman dan pengertian bahwa, metode *drill* memiliki keunggulan yang kompleks yaitu diantaranya dapat memperoleh kecakapan motorik dan kecakapan mental bagi atlet. Metode *Drill* juga merupakan cara melatih yang berpusat pada pelatih, semua kegiatan latihan diorganisasi oleh pelatih dan pemain mempraktikannya sesuai dengan instruksi atau petunjuk dari pelatih. Kemudian pemain melakukan gerakan teknik secara berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan oleh pelatih, pelatih mengontrol agar gerakan benar-benar dilakukan pemain sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Tujuan metode *drill* ialah untuk meningkatkan keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Metode *drill* dibuat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan pembebanan latihan yang telah ditentukan.

Pembahasan dalam penelitian ini menitik beratkan kepada hasil atau efek yang dihasilkan dari kedua metode latihan yang telah dilakukan dalam penelitian. Berdasarkan hasil temuan penelitian yang telah didapatkan, kedua ini yaitu metode *Drill* dan metode Bermain sama-sama memberikan efek atau pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain tenis pada atlet klub PTL GOR Agus Salim Padang. Dilihat dari hasil penelitian, metode *Drill* adalah metode latihan yang lebih efektif digunakan pada atlet. Dapat diartikan metode yang dianjurkan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis lapangan adalah Metode latihan *Drill*.

SIMPULAN

Penelitian yang telah melakukan memberikan hasil bahwa semua hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, artinya metode latihan drill dan latihan bermain yang diberikan pada atlet tenis PTL GOR Agus Salim Padang terbukti secara efektif dan signifikan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bermain tenis. Selanjutnya, metode latihan yang telah peneliti rancang dapat diterapkan dengan seksama.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral. 2015. Strategi Pembelajaran PJOK. Yogyakarta: Andi Offset.
- Bahtiar, Syahrial.(2008). Peningkatan Prestasi Tenis Lapangan. Padang: Wineka Media
- Firdaus, K. (2010). Penguasaan keterampilan pukulan forehand drive bagi petenis pemula PTL club UNP: Survey terhadap proses penguasaan keterampilan pukulan forehand drive dengan memperhatikan faktor status kesegaran jasmani, keterampilan motorik dan tipe tubuh.
- Hamdayama, Jumanta. 2016. Metodologi Pengajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- Irawadi, Hendri. (2009). Cara Mudah Menguasai Tenis.Padang: Wineka Media Malang
- Jonni. (2010). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Padang: UNP Press.
- Koger, Robert. (2007). latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja.Jakarta : Saka Mitra Kompetensi.
- Loman, Lucas. (1993). Petunjuk Praktis Bermain Tenis. Bandung: Angkasa
- Rahmawati, D., Firdaus, K., Damrah, D., & Syahputra, R. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari. Jurnal JPDO, 5(12), 21-27.
- Saputro, H. B. (2013). Perbedaan Pengaruh Metode Drill Dan Game Terhadap Kemampuan Passing Bola Bawah Dalam Sepakbola Pada Siswa Usia 12-14 Tahun Sekolah Sepakbola Pesat Indonesia Karanganyar Tahun 2012.
- Sugiyono, (2008). Metode Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Syahputra, R., & Bakhtiar, S. (2020, August). The Effect of Training Method and Basic Movement Towards Basic Technique of Beginner Tennis Athletes Aged 8-10 Years in Sekora Tennis Club at Padang. In 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2019) (pp. 388-390). Atlantis Press.
- Taniady, V. (2016). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Pemahaman Konsep Peserta Didik dalam Pembelajaran Geografi: Penelitian Eksperimen Kuasi pada Kelas X SMA Labschool UPI Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).