



PENGARUH LATIHAN LATIHAN DRILL TERHADAP AKURASI GROUNDSTROKE ATLET SEMEN PADANG TENIS CLUB

Muhammad Faiz Wahyudy¹, M. Sazeli Rifki², Ahmad Cheroni³, Donal Syafrianto⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

²Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

E-mail: faizwahyudy09@gmail.com

Received: artikel dikirim 10 November 2025; Revised: artikel revisi 14 Desember 2025; Accepted: artikel diterima 14 Januari 2026

THE EFFECT OF DRILL TRAINING ON THE GROUNDSTROKE ACCURACY OF SEMEN PADANG TENNIS CLUB ATHLETES

Abstract: *The problem in this research is the low groundstroke accuracy of Semen Padang Tennis Club athletes. The purpose of this study was to determine the effect of drill training on improving the groundstroke accuracy of Semen Padang Tennis Club athletes.*

This research was a quasi-experimental study. It was conducted from July to August 2025 at the Semen Padang Tennis Court in Padang City, West Sumatra. The population was all 34 athletes from the Semen Padang Tennis Club. The sampling technique used was total sampling, considering that the sample was drawn from the 12-18 age group, the most active, accomplished athletes who had participated in competitions. Therefore, the sample size was 15 athletes. The instrument used in this study was the International Tennis Number (ITN) On Court Assessment Guide. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and a paired sample t-test.

The results showed an increase in the average groundstroke accuracy score from 24.87 in the pretest to 29.53 in the posttest. The paired sample t-test yielded a significance value of 0.030 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of drill training on improving athletes' groundstroke accuracy.

Keywords: *Drill training, Groundstroke, Accuracy, Tennis*

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya akurasi groundstroke atlet Semen Padang Tennis Club. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan drill terhadap peningkatan akurasi groundstroke atlet Semen Padang Tennis Club.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli s.d Agustus 2025 di Lapangan Tennis Semen Padang Kota Padang, Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Semen Padang Tennis Club yang berjumlah 34 orang atlet.

How to Cite: Muhammad Faiz Wahyudi, M Sazeli Rifki, Ahmad Chaeroni, Donal Syafrianto. (2026). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Akurasi Groundstroke Atlet Semen Padang Tennis Club, 3(6), 111-116. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, dengan pertimbangan sampel yang diambil dari kelompok umur 12-18 tahun yang merupakan atlet berprestasi yang paling aktif dan sudah mengikuti pertandingan, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan International Tennis Number (ITN) On Court Assessment Guide. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-wilk dan uji Paired sample T-Test.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata skor akurasi groundstroke dari 24,87 pada pretest menjadi 29,53 pada posttest. Uji paired T-Test menghasilkan nilai signifikan 0.030 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan latihan drill terhadap peningkatan akurasi groundstroke atlet.

Kata Kunci: Latihan drill, Groundstroke, Akurasi, Tennis lapangan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan dilakukan secara sadar dengan tujuan menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kesehatan, dan bahkan mencapai prestasi di tingkat kompetitif. Salah satu cabang olahraga yang populer di berbagai negara, termasuk Indonesia, adalah tenis lapangan. Permainan tenis dapat dimainkan secara tunggal (single) maupun ganda (double), dengan memerlukan perpaduan keterampilan teknik, fisik, taktik, dan mental yang baik. Sebagaimana yang tertuang di dalam Undang Undang Republik Indonesia No.11 Pasal 1 ayat 12 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan yaitu “Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Salah satu teknik dasarnya yaitu *groundstroke*. *Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola menyentuh lapangan atau sesudah mantul dari lapangan teknik *groundstroke* merupakan salah satu teknik pukulan dasar yang paling dominan digunakan dan dapat digunakan sebagai senjata menyerang ataupun bertahan (Maulana, 2016)

Berdasarkan hasil observasi di Semen Padang Tennis Club, ditemukan bahwa sebagian atlet masih memiliki akurasi groundstroke yang rendah. Hal ini terlihat dari pukulan yang sering keluar lapangan, menyangkut di net, atau tidak tepat mengenai target. Salah satu faktor penyebabnya adalah metode latihan yang kurang bervariasi, khususnya kurangnya penerapan latihan drill secara terstruktur.

Latihan drill adalah metode latihan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan penguasaan teknik tertentu. Metode ini bertujuan membentuk kebiasaan gerakan yang benar, meningkatkan konsistensi, dan memperbaiki kesalahan teknik. Salah satu bentuk latihan drill yang sering digunakan dalam tenis adalah feeding drill, di mana pelatih mengumpulkan bola ke arah tertentu dengan variasi kecepatan dan arah, sehingga atlet dapat berlatih mengontrol pukulannya ke target yang diinginkan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan drill dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan akurasi pukulan groundstroke (Gunarto & Andyana ; Ma'ruf & Geolanda, 2024). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan drill terhadap akurasi groundstroke atlet di Semen Padang Tennis Club. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan performa atlet.

METODE

Jenis penelitian adalah eksperimen semu dengan desain one group pretest-posttest. Penelitian dilakukan pada Juli–Agustus 2025 di Lapangan Tenis Semen Padang. Populasi penelitian adalah seluruh atlet, sedangkan sampel berjumlah 15 atlet yang memenuhi kriteria usia 12–18 tahun dan aktif mengikuti latihan dan sudah mengikuti pertandingan.

Instrumen pengukuran menggunakan ITN On Court Assessment Guide untuk mengukur akurasi groundstroke. Prosedur pengukuran dilakukan dengan memberikan umpan bola secara bergantian ke sisi forehand dan backhand, kemudian mencatat poin berdasarkan area jatuhnya bola. Analisis data meliputi uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji Paired Sample T-Test dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini berupa perlakuan Groundstroke pada setiap atlet Tenis Lapangan. Groundstroke di ambil sebelum dan sudah diberikan perlakuan latihan. Data yang diambil sebelum perlakuan disebut dengan test awal (pre-test). Setelah pengambilan data awal (pre-test) maka dilakukan perlakuan latihan Drill sebanyak 12 kali pertemuan dan diakhiri dengan pengambilan data akhir (post-test) akurasi groundstroke untuk melihat apakah terjadi peningkatan signifikan dari hasil latihan yang telah dilakukan.

Analisis deskripsi data dapat diuraikan dalam bentuk table distribusi frekuensi dan histogram sebagai berikut:

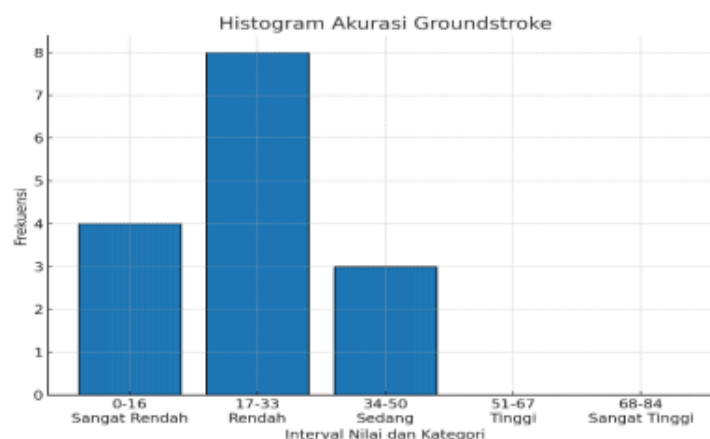
1. Hasil Tes Awal Akurasi Groundstroke Atlet Semen Padang Tennis Club

Berdasarkan analisis data tes awal (pre-test) kemampuan groundstroke terhadap 15 orang atlet tenis lapangan, maka dari 15 orang atlet yang dijadikan sebagai sampel diperoleh skor tertinggi = 46 dan skor terendah = 11. Kemudian diperoleh standar deviasi = 10,88 dan skor rata-rata = 24,87. Distribusi frekuensi hasil data awal (*pre-test*) dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) akurasi groundstroke atlet Semen Padang Tennis Club

No	Rentang Nilai Pre-Test	Frekuensi (f)	Interpretasi
1	0-16	4	Sangat Rendah
2	17-33	8	Rendah
3	34-50	3	Sedang
4	51-67	0	Tinggi
5	68-84	0	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, Akurasi *groundstroke* atlet Semen Padang Tennis Club, dari data *pre-test*, 4 orang atlet memiliki skor Akurasi *groundstroke* pada rentang nilai 0-16, berada pada kategori sangat rendah. 8 orang memiliki skor Akurasi *groundstroke* pada rentang nilai 17-33, berada pada kategori rendah. 3 orang memiliki skor Akurasi *groundstroke* pada rentang nilai 34-50, berada pada kategori sedang. 0 orang memiliki skor Akurasi *groundstroke* pada rentang nilai 51-67, berada pada kategori tinggi, dan 0 orang memiliki skor Akurasi *groundstroke* pada rentang nilai 68-84, berada pada kategori sangat tinggi. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 24,87. Dapat disimpulkan Akurasi *groundstroke* (*pre-test*) atlet Semen Padang Tennis Club paling banyak berada pada rentang nilai 17-33 (interpretasi sedang). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram



Gambar 1. Histogram Hasil Tes Awal (Pre-test) Akurasi groundstroke atlet Semen Padang Tennis Club

2. Hasil Tes akhir Akurasi Groundstroke Atlet Semen Padang Tennis Club

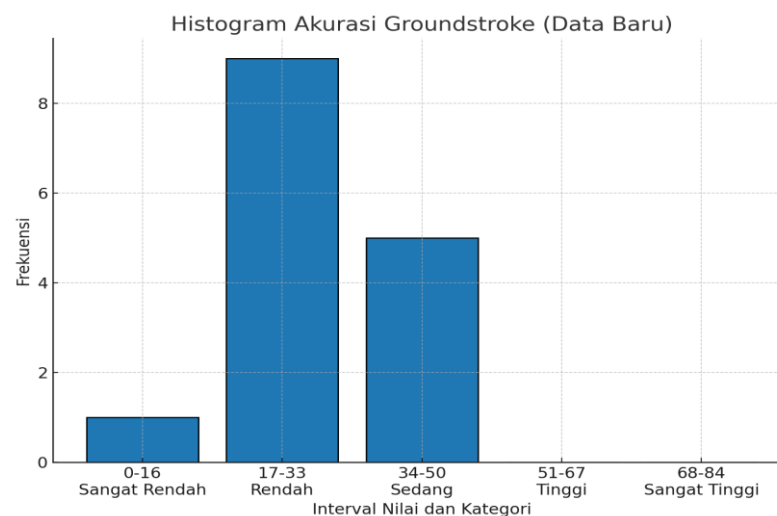
Berdasarkan analisis data tes akhir (post-test) kemampuan groundstroke terhadap 15 orang atlet tenis lapangan, maka dari 15 orang atlet yang dijadikan sebagai sampel diperoleh skor tertinggi = 40

dan skor terendah = 16. Kemudian diperoleh standar deviasi = 8,02 dan skor rata-rata = 29,53. distribusi frekuensi hasil data awal (post-test) dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (Post-test) akurasi groundstroke atlet Semen Padang Tennis Club

No	Rentang Nilai Pre-Test	Frekuensi (f)	Interpretasi
1	0-16	1	Sangat Rendah
2	17-33	9	Rendah
3	34-50	5	Sedang
4	51-67	0	Tinggi
5	68-84	0	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, Akurasi groundstroke atlet Semen Padang Tennis Club, dari data post-test, 1 orang atlet memiliki skor Akurasi groundstroke pada rentang nilai 0-16, berada pada kategori sangat rendah. 9 orang memiliki skor Akurasi groundstroke pada rentang nilai 17-33, berada pada kategori rendah. 5 orang memiliki skor Akurasi groundstroke pada rentang nilai 34-50, berada pada kategori sedang. 0 orang memiliki skor Akurasi groundstroke pada rentang nilai 51-67, berada pada kategori tinggi. Dan 0 orang memiliki skor Akurasi groundstroke pada rentang nilai 68-82, berada pada kategori sangat tinggi. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 29,53. Dapat disimpulkan akurasi groundstroke (post-test) atlet Semen Padang Tennis Club berada pada kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram



Gambar 2. Histogram Hasil Tes akhir (Post-test) akurasi atlet Semen Padang Tennis Club

3. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas pengaruh latihan drill terhadap akurasi groundstroke atlet semen padang tenis club dengan menggunakan Shapiro Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah 0,05. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada table berikut :

- a. Apabila nilai signifikansi > 0,05, maka data berdistribusi normal
- b. Apabila nilai signifikansi < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal

Tabel 3. Uji Normalitas data pre test dan post test

No	Variabel	N	mean	signifikan	Distribusi
1	Akurasi <i>Groundstroke</i> (pre-test)	15	24,87	0.324	Normal
2	Akurasi <i>Groundstroke</i> (post-test)	15	29,53	0.237	Normal

Dari hasil data diatas menunjukkan bahwa pre-test mempunyai taraf signifikansi $> 0,05$ yaitu 0,324 dan post-test mempunyai taraf signifikansi $> 0,05$ yaitu 0,237. Maknanya adalah data pre test dan post test untuk uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk adalah berdistribusi "Normal".

4. Uji Hipotesis Uji Paired Sample T-Test

Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat pengaruh latihan drill terhadap akurasi groundstroke atlet semen padang tenis club yang mana pengujian ini dilakukan dengan menggunakan uji paired sample T-Test. Tujuan penelitian adalah untuk menguji apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan/intervensi (misalnya pelatihan, edukasi, atau tindakan). Paired t-test tepat digunakan untuk mengukur perubahan/perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah pada kelompok yang sama. Alasan Menggunakan Uji Paired Sample T-Test adalah jenis data berpasangan, yaitu :

- Data yang digunakan adalah nilai pre-test dan post-test dari orang yang sama (subjek yang sama diuji dua kali).
- Ini membuat datanya berpasangan (paired), karena setiap skor post-test "berhubungan langsung" dengan skor pre-test dari subjek yang sama.

Berdasarkan hasil uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk), data pre-test dan post-test berdistribusi normal (Sig. > 0.05). Oleh karena itu, uji statistik parametrik seperti paired t-test sah untuk digunakan.

Tabel 4. Hasil uji Paired Sample T-Test

No	Variabel	N	Mean	Sig	Distribusi
1	Akurasi <i>Groundstroke</i> (pre-test)	15	-4,667	0,30	Normal
2	Akurasi <i>Groundstroke</i> (post-test)	15			

Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.030 ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Nilai rata-rata pre-test adalah lebih rendah -4.667 poin dibandingkan post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil setelah dilakukan perlakuan/intervensi yang diberikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan, membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan drill terhadap akurasi *groundstroke* atlet semen padang tenis club. Sebelum memberikan perlakuan terhadap sampel, terlebih dahulu diketahui kemampuan awal menggunakan instrumen ITN untuk mengukur akurasi *groundstroke*. Ternyata akurasi *groundstroke* diperoleh rata-rata pada saat pre test yaitu sebesar 24,87. Namun setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan drill maka terjadi peningkatan dengan rata-rata menjadi 29,53. Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil analisis t-test, dimana diperoleh uji paired sample t test pada 2-tailed di peroleh skor $0.030 < 0.05$. dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan drill terhadap peningkatan akurasi *groundstroke* atlet semen padang tenis club. Dengan hasil penelitian ini berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, dapat disimpulkan bahwa latihan drill memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi atlet semen padang tenis club.

Dengan demikian apabila latihan dengan latihan drill dilakukan dengan serius dan sesuai intruksi maka dapat meningkatkan akurasi *groundstroke* menjadi lebih baik, sehingga disaat atlet latihan maupun bertanding akan meningkatkan konsisten dalam melakukan akurasi *groundstroke*.

DAFTAR PUSTAKA

- M. A. Maulana and S. Sulistyarto, “Deskripsi Tingkat Konsumsi Energi dengan Kebugaran Jasmani (pada Siswa Kelas V dan VI Putra SDN Pacing Kabupaten Mojokerto),” *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol. 06, no. 02, pp. 630–639, 2019.
- P. Gunarto and I. K. S. Adnyana, “Pengaruh Metode Latihan Drill dan Alley Rally Terhadap Akurasi Groundstrokes Top Spin Tennis Lapangan,” *Jurnal Penjakora*, vol. 7, no. 2, p. 143, 2020, doi: 10.23887/penjakora.v7i2.27908.
- Maulana, M. A., & Sulistyarto, S. (2019). Deskripsi Tingkat Konsumsi Energi dengan Kebugaran Jasmani (pada Siswa Kelas V dan VI Putra SDN Pacing Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(02), 630–639.
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Ma’ruf, 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*, 20(1), 94–99. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.73709>
- Zulvid, F., and Arwandi, J. 2019. *Latihan Footwork Berpengaruh Terhadap Kemampuan Gruondstroke Tennis Lapangan*. Jurnal Patriot 1(3): 1344–1354. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.368>
- Dhimas Irjaba, 2022. Pengaruh Latihan Metode Drill Fixed Target Terhadap Tingkat Konsisten Pukulan Forehand Groundstroke Pada Pada Atlet Tennis Lapangan Klub Bentar Kabupaten Probolinggo. *Sport Science and Health*, 4(2), 2022, 112–118.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, M. J., and Irawadi, H. 2019. Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Gruondstroke Tennis Lapangan. Jurnal Patriot 1(2): 831–839.
- Irawadi, Hendri. 2011. Cara Menguasai Tennis. Malang: Wineka Media.