

TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR *FOREHAND* DAN *BACKHAND GROUNDSTROKE* MINI TENIS (*ACE TENNIS*) PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SD NEGERI PERCOBAAN 2 KECAMATAN DEPOK, KABUPATEN SLEMAN

THE LEVEL OF ABILITY OF BASIC TECHNIQUES OF FOREHAND AND BACKHAND GROUNDSTROKE MINI TENNIS (ACE TENNIS) EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS IN SD NEGERI PERCOBAAN 2 KECAMATAN DEPOK KABUPATEN SLEMAN

Oleh: Zharfan Zu Taris

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* mini tenis peserta ekstrakurikuler di SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Dyer Tennis Test*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler mini tenis di SD Negeri Percobaan 2 yaitu sebanyak 33 siswa dengan rincian 16 siswa laki-laki dan perempuan berjumlah 17 siswi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* mini tenis siswa-siswi SD Negeri Percobaan 2 dengan kategori baik sekali adalah sebanyak 2 (6,06%), kategori baik 3 (9,09%), kategori sedang 14 (42,42%), kategori kurang 14 (42,42%), kategori kurang sekali 0 (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* mini tenis peserta ekstrakurikuler di SD Negeri Percobaan 2 berkategori sedang dan kurang.

Kata kunci: *Forehand dan Backhand Groundstroke*, Mini Tennis, *Dyer Tennis Test*

Abstract

This research aims to determine the level of ability of basic techniques of forehand and backhand groundstroke mini tennis extracurricular participants in SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. The method of this research uses survey as the main method with data collection techniques using tests and measurement. The instrument that uses in this research is Dyer Tennis Test. The Subject in this research were students who took extracurricular in SD Negeri Percobaan 2, there are 33 students in total, 16 male students and 17 female students. Data analysis techniques that used in this research were descriptive analysis with percentage. The result of this research showed that ability of basic techniques in forehand and backhand groundstroke Mini Tennis of students in SD Negeri Percobaan 2, placed in the excellent category were 2 students (6,06%), good category 3 (9,09%), fair category 14 (42,42%), poor category 14 (42,42%), very poor category 0 (0%). Therefore, it can be conclude that the level of ability of basic techniques in forehand dan backhand groundstroke Mini Tennis extracurricular participants in SD Negeri Percobaan 2 is still in poor category

Keywords: Forehand and Backhand Groundstroke, Mini Tennis, Dyer Tennis Test

PENDAHULUAN

Permainan mini tenis saat ini berkembang sangat pesat. Akhir-akhir ini permainan mini tenis sudah banyak digemari oleh banyak masyarakat. Sebagai bukti sudah banyak pertandingan-pertandingan yang digelar di berbagai daerah di Indonesia. Pertandingan yang mulai diselenggarakan oleh pengda PELTI. Mini tenis mulai disosialisasikan ke Indonesia pada tahun 1999. Festival mini tenis atau pertandingan mini tenis yang pertama kali diselenggarakan di Indonesia melalui pengda PELTI ini pada bulan Agustus 2000. PB PELTI menyelenggarakan festival mini tenis tingkat nasional. Ketika permainan mini tenis ini sudah populer di seluruh dunia, akhirnya pada tahun 2012 ITF (*International Tennis Federation*) mulai menyelenggarakan pertandingan mini tenis. Mini tenis mempunyai tujuan mengenalkan permainan tenis yang sesungguhnya sejak usia dini. Oleh karena itu permainan ini cocok bagi anak berusia 7 sampai 10 tahun. Berawal dari permainan mini tenis di kalangan usia dini, sekaligus langkah awal dalam memperkenalkan gerak dasar dan teknik dasar bermain tenis lapangan. Mini tenis merupakan salah satu permainan yang mengembangkan program agar anak untuk selalu aktif bergerak, mengajarkan keterampilan dalam bermain, akan membantu anak lebih percaya diri, serta mendapatkan keceriaan pada saat bermain mini tenis. Mini tenis merupakan olahraga yang dibatasi oleh garis dan net, serta menggunakan padel sebagai alat untuk memukul. Selain itu, mini tenis merupakan suatu permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketetapan yang terkendali, stamina, antisipasi, ketetapan hati, dan kecerdikan. Mini tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara

perorangan dengan jumlah dua pemain dan beregu dengan jumlah empat pemain. Mini tenis banyak dimainkan dengan tujuan prestasi, tetapi banyak juga dimainkan untuk tujuan rekreasi karena olahraga ini menyenangkan dan dapat menghilangkan rasa kejenuhan. Jika dilihat sepiintas, permainan mini tenis termasuk olahraga yang tidak mudah untuk dimainkan. Namun bagi pemain yang sudah mahir dalam olahraga ini dapat menciptakan gerakan-gerakan yang indah dan mematikan lawan. Mini tenis termasuk salah satu bentuk permainan yang cepat dan menggunakan alat pemukul sebagai salah satu alat bermain.

Mini tenis merupakan modifikasi dari tenis yang sebenarnya, dimana lapangan, raket dan bolanya serta aturannya disederhanakan. Pada dasarnya, permainan mini tenis ini merupakan modifikasi dari permainan tenis yang sesungguhnya. ITF membedakan mini tenis menjadi 3 jenis berdasarkan umurnya, melalui 3 jenis mini tenis yang membedakan satu dengan yang lainnya dari ukuran lapangan, bola dan raket. Permainan ini dapat dimainkan di lapangan mana saja, di jalanan, di taman, atau di lahan yang permukaannya datar. Raketnya terbuat dari kayu atau plastik bentuknya seperti pedel, sedangkan bola yang digunakan adalah bola yang tekanannya kurang atau bola tenis bekas yang gembos. Raket mini tenis lebih murah dibandingkan raket tenis yang sesungguhnya karena raket mini tenis terbuat dari plastik atau dapat juga dibuat sederhana dengan bahan kayu yang ringan. Sedangkan aturannya dipermudah dengan hitungan yang tidak seperti tenis sebenarnya dimana pemain yang lebih dahulu yang mendapat angka 11 adalah pemenangnya, jika

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes kemampuan dan pengukuran. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur kemampuan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2006: 150).

Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada hari Senin, 28 Januari 2019 di SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman pada pukul 07.30-09.30 WIB.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposif sampel, yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mini tenis di SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman dengan jumlah 16 putra dan 17 putri kelas 3 SD.

Prosedur

Tahap penelitian adalah seluruh sampel tersebut. Tes yang digunakan adalah *Dyer Tennis Test* untuk mengukur tingkat kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* dari setiap sampel.

Data dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Dyer Tennis Test*. Data

terjadi 10-10 maka harus selisih 2. Penguasaan teknik dasar mini tenis sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Pada saat memukul bola harus diusahakan agar menyulitkan lawan. Untuk mempersulit lawan dalam memukul bola, ada empat teknik dasar, yaitu: *groundstrokes (forehand dan backhand)*, *volley (forehand dan backhand)*, *service*, dan *smash*. Teknik *groundstroke* adalah memukul bola setelah memantul dari lapangan permainan. Dalam permainan mini tenis teknik yang sering digunakan adalah teknik *groundstroke*. Selain itu teknik *groundstroke* merupakan teknik yang kompleks sehingga sulit untuk mempelajari teknik ini. Untuk mempelajari teknik *groundstroke* diperlukan latihan yang rutin sehingga semakin lama semakin dapat menguasai teknik *groundstroke*. Berdasarkan hasil observasi pada saat mengamati pelaksanaan ekstrakurikuler mini tenis di SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman pada tanggal 2 Januari 2019, ternyata banyak pukulan *forehand* dan *backhand groundstroke* peserta ekstrakurikuler mini tenis yang menyangkut di net maupun keluar dari lapangan. Hal ini dikarenakan intensitas latihan yang hanya 1 kali dalam seminggu, menjadi salah satu faktor kemampuan *forehand* dan *backhand groundstroke* siswa peserta ekstrakurikuler mini tenis kurang.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke* Mini Tenis (*Ace Tennis*) Peserta Ekstrakurikuler di SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

4 yang diambil dengan melakukan tes selama 30 detik.

Adapun mekanisme pengumpulan data sebagai berikut:

1. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data.
2. Pelaksanaan tes.
3. Pengukuran tes.
4. Pencatatan data tes.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Sebelumnya akan dikategorikan menjadi 5 kategori berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi, analisis data tentang tingkat kemampuan *forehand* dan *backhand groundstroke* peserta ekstrakurikuler SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman yang dituangkan dalam skala pengkategorian berdasarkan tingkat kemampuan siswa dengan menggunakan skala pengkategorian dari Anas Sudijono, (2009: 453).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil kemampuan *forehand* dan *backhand groundstroke* mini tenis putra-putri

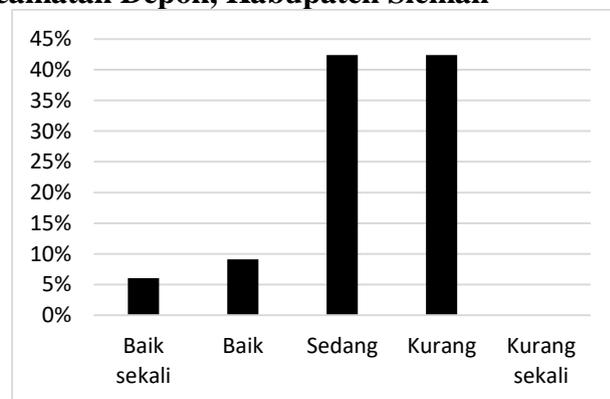
Tabel 1. Distribusi frekuensi kemampuan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand groundstroke* mini tenis peserta ekstrakurikuler SD N Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman

Interval nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
≥ 8,10	Baik sekali	2	6,06 %

6,31 – 8,09	Baik	3	9,09 %
4,51 – 6,30	Sedang	14	42,42 %
2,71 – 4,50	Kurang	14	42,42 %
≤ 2,70	Kurang sekali	0	0 %
Jumlah		33	100 %

Adapun penyajian dalam bentuk diagram histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 1. Diagram kemampuan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand groundstroke* mini tenis peserta ekstrakurikuler SD N Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman



Berdasarkan tabel dan diagram diatas, secara rinci menunjukkan sebanyak 2 siswa-siswi mendapatkan kategori baik sekali (6,06%), 3 siswa-siswi mendapatkan kategori baik (9,09%), 14 siswa-siswi mendapatkan kategori sedang (42,42%), 14 siswa-siswi mendapatkan kategori kurang (42,42%), dan tidak ada siswa-siswi mendapatkan kategori kurang sekali (0%).

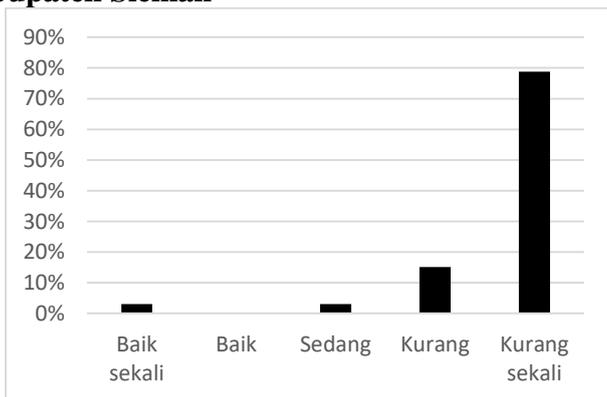
Deskripsi hasil kemampuan *forehand groundstroke* mini tenis putra-putri

Tabel 2. Distribusi frekuensi kemampuan teknik dasar pukulan *forehand groundstroke* mini tenis siswa-siswi peserta ekstrakurikuler SD N Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman

Interval nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$\geq 16,75$	Baik sekali	1	3,03 %
13,66 – 16,74	Baik	0	0 %
10,56 – 13,65	Sedang	1	3,03 %
7,46 – 10,55	Kurang	5	15,15 %
$\leq 7,45$	Kurang sekali	26	78,78 %
Jumlah		33	100 %

Adapun penyajian dalam bentuk diagram histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 2. Diagram kemampuan teknik dasar pukulan *forehand groundstroke* mini tenis siswa-siswi peserta ekstrakurikuler SD N Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman



Berdasarkan tabel dan diagram diatas, secara rinci menunjukkan sebanyak 1 siswa-siswi mendapatkan kategori baik sekali (3,03%), tidak ada siswa-siswi mendapatkan kategori baik (0%), 1 siswa-siswi mendapatkan kategori sedang (3,03%), 5 siswa-siswi mendapatkan kategori kurang (15,15%), dan 26 siswa-siswi mendapatkan kategori kurang sekali (78,78%).

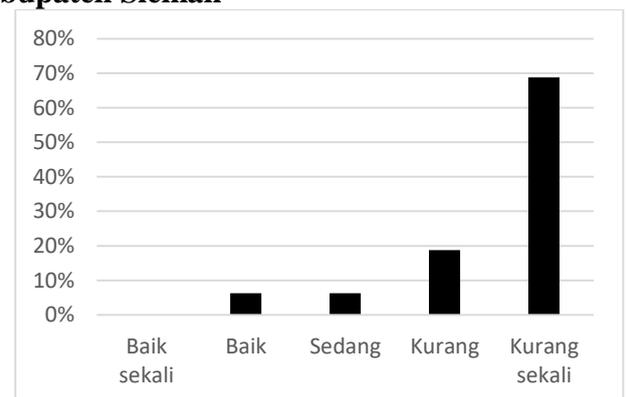
Deskripsi hasil kemampuan *forehand groundstroke* mini tenis putra

Tabel 3. Distribusi frekuensi kemampuan teknik dasar pukulan *forehand groundstroke* mini tenis siswa (putra) peserta ekstrakurikuler SD N Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman

Interval nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$\geq 19,35$	Baik sekali	0	0 %
15,26 – 19,34	Baik	1	6,25 %
11,16 – 15,25	Sedang	1	6,25 %
7,06 – 11,15	Kurang	3	18,75 %
$\leq 7,05$	Kurang sekali	11	68,75 %
Jumlah		16	100 %

Adapun penyajian dalam bentuk diagram histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 3. Diagram kemampuan teknik dasar pukulan *forehand groundstroke* mini tenis siswa (putra) peserta ekstrakurikuler SD N Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman



Berdasarkan tabel dan diagram diatas, secara rinci menunjukkan tidak ada siswa mendapatkan kategori baik sekali (0%), 1 siswa mendapatkan kategori baik (6,25%), 1 siswa mendapatkan kategori sedang (6,25%), 3 siswa mendapatkan kategori kurang (18,75%), dan 11 siswa mendapatkan kategori kurang sekali (68,75%).

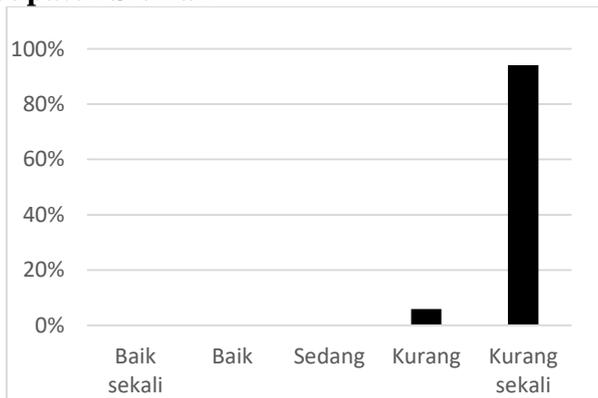
Deskripsi hasil kemampuan *forehand groundstroke* mini tenis putri

Tabel 4. Distribusi frekuensi kemampuan teknik dasar pukulan *forehand groundstroke* mini tenis siswi (putri) peserta ekstrakurikuler SD N Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman

Interval nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
$\geq 12,40$	Baik sekali	0	0 %
11,01 – 12,39	Baik	0	0 %
9,61 – 11,00	Sedang	0	0 %
8,21 – 9,60	Kurang	1	5,88 %
$\leq 8,20$	Kurang sekali	16	94,12 %
Jumlah		17	100 %

Adapun penyajian dalam bentuk diagram histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 4. Diagram kemampuan teknik dasar pukulan *forehand groundstroke* mini tenis siswi (putri) peserta ekstrakurikuler SD N Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman



Berdasarkan tabel dan diagram diatas, secara rinci menunjukkan tidak ada siswi mendapatkan kategori baik sekali (0%), tidak ada siswi mendapatkan kategori baik (0%), tidak ada siswi mendapatkan kategori sedang (0%), 1 siswi mendapatkan kategori kurang (5,88%), dan 16 siswi mendapatkan kategori kurang sekali (94,12%).

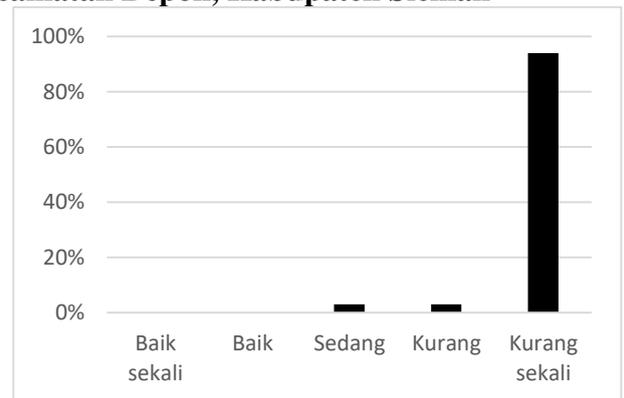
Deskripsi hasil kemampuan *backhand groundstroke* mini tenis putra-putri

Tabel 5. Distribusi frekuensi kemampuan teknik dasar pukulan *backhand groundstroke* mini tenis siswa-siswi peserta ekstrakurikuler SD N Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman

Interval nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
$\geq 10,75$	Baik sekali	0	0 %
9,46 – 10,74	Baik	0	0 %
8,16 – 9,45	Sedang	1	3,03 %
6,86 – 8,15	Kurang	1	3,03 %
$\leq 6,85$	Kurang sekali	31	93,93 %
Jumlah		33	100 %

Adapun penyajian dalam bentuk diagram histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 5. Diagram kemampuan teknik dasar pukulan *backhand groundstroke* mini tenis siswa-siswi peserta ekstrakurikuler SD N Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman



Berdasarkan tabel dan diagram diatas, secara rinci menunjukkan tidak ada siswa-siswi mendapatkan kategori baik sekali (0%), tidak ada siswa-siswi mendapatkan kategori baik (0%), 1 siswa-siswi mendapatkan kategori sedang (3,03%), 1 siswa-siswi mendapatkan kategori kurang (3,03%), dan 31 siswa-siswi mendapatkan kategori kurang sekali (93,93%).

Deskripsi hasil kemampuan *backhand groundstroke* mini tenis putra

Tabel 6. Distribusi frekuensi kemampuan teknik dasar pukulan *backhand groundstroke* mini tenis siswa (putra)

**peserta ekstrakurikuler SD N Percobaan 2
Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman**

**ekstrakurikuler SD N Percobaan 2
Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman**

Interv l nilai	Kategor i	Frekuen si	Presentas e
≥ 11,50	Baik sekali	0	0 %
10,11 – 11,49	Baik	0	0 %
8,71 – 10,10	Sedang	1	6,25 %
7,31 – 8,70	Kurang	0	0 %
≤ 7,30	Kurang sekali	15	93,75 %
Jumlah		16	100 %

Adapun penyajian dalam bentuk diagram

histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 6. Diagram kemampuan teknik dasar pukulan *backhand groundstroke* mini tenis siswa (putra) peserta ekstrakurikuler SD N Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman



Berdasarkan tabel dan diagram diatas, secara rinci menunjukkan tidak ada siswa mendapatkan kategori baik sekali (0%), tidak ada siswa mendapatkan kategori baik (0%), 1 siswa mendapatkan kategori sedang (6,25%), tidak ada siswa mendapatkan kategori kurang (0%), dan 15 siswa mendapatkan kategori kurang sekali (93,75%).

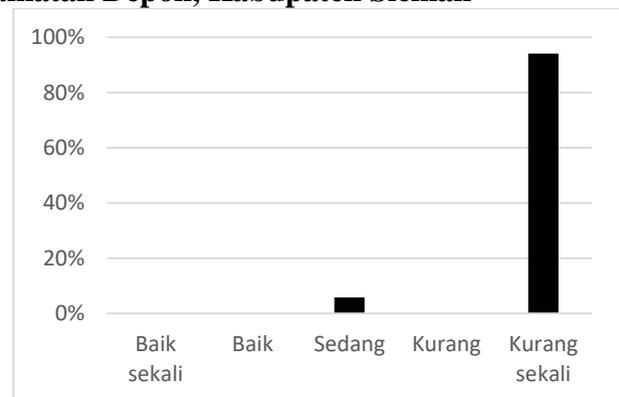
Deskripsi hasil kemampuan *backhand groundstroke* mini tenis putri

Tabel 7. Distribusi frekuensi kemampuan teknik dasar pukulan *backhand groundstroke* mini tenis siswi (putri) peserta

Interv al nilai	Katego ri	Frekuen si	Presenta se
≥ 9,45	Baik sekali	0	0 %
8,36 – 9,44	Baik	0	0 %
7,26 – 8,35	Sedang	1	5,88 %
6,16 – 7,25	Kurang	0	0 %
≤ 6,15	Kurang sekali	16	94,12 %
Jumlah		17	100 %

Adapun penyajian dalam bentuk diagram histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 7. Diagram kemampuan teknik dasar pukulan *backhand groundstroke* mini tenis siswi (putri) peserta ekstrakurikuler SD N Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman



Berdasarkan tabel dan diagram diatas, secara rinci menunjukkan tidak ada siswi mendapatkan kategori baik sekali (0%), tidak ada siswi mendapatkan kategori baik (0%), 1 siswi mendapatkan kategori sedang(5,88%), tidak ada siswi mendapatkan kategori kurang (0%), dan 16 siswi mendapatkan kategori kurang sekali (94,12%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan keterampilan dasar pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* terhadap 33 siswa-siswi menunjukkan kategori sedang dan kurang. Dari uraian kategori tersebut diperoleh hasil bahwa penguasaan teknik dasar *forehand* 16 siswa (putra) sedikit lebih baik dibandingkan penguasaan teknik dasar 17 *forehand* siswi (putri). Sedangkan pada pukulan *backhand*, baik siswa (putra) maupun siswi (putri) diperoleh hasil yang sama, yakni dalam kategori kurang sekali. Secara umum dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* mini tenis peserta ekstrakurikuler di SD Negeri Percobaan 2, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta berkategori sedang dan kurang dengan prosentase 42,42%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa-siswi masih banyak yang belum menguasai teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* mini tenis dengan baik. Hal ini dikarenakan pengenalan olahraga mini tenis dan pelatihan yang diberikan masih belum maksimal, selain itu juga siswa-siswi masih di bawah umur 12 tahun, sehingga kekuatan otot masih belum optimal dan masih dapat berkembang serta kemampuan dalam *forehand* dan *backhand groundstroke* masih belum terlatih secara teratur, terarah dan berkesinambungan. Untuk meningkatkan kemampuan *forehand* dan *backhand groundstroke* maka perlu dilakukan program yang sesuai dengan karakteristik dari siswa.

Selain dari faktor diatas, faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kemampuan dasar bermain mini tenis siswa-siswi yaitu proses pembelajaran dan ketersediaan alat. Proses pembelajaran menjadi sarana latihan siswa-siswi dalam meningkatkan keterampilan dasar dalam bermain mini tenis. Dalam proses pembelajaran seorang guru sangat penting perannya untuk memberikan pembelajaran (latihan) dengan metode yang baik dengan harapan dapat meningkatkan keterampilan mini tenis siswa-siswi. Faktor ketersediaan alat juga mempengaruhi kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* mini tenis siswa-siswi kelas atas SD Negeri Percobaan 2, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta.

Melihat dari hasil penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa penguasaan pukulan *forehand groundstroke* lebih baik dari pukulan *backhand groundstroke*. Keadaan ini menunjukkan bahwa pukulan *forehand groundstroke* lebih mudah dilakukan daripada pukulan *backhand groundstroke*. Dengan adanya perbedaan tingkat kesulitan antara pukulan *forehand* dan *backhand groundstroke* mengharuskan pendidik untuk dapat memberikan latihan yang dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk memiliki keterampilan yang seimbang.

Program latihan yang dilakukan menjadi hal yang terpenting untuk dapat meningkatkan dan memperbaiki keterampilan dasar yang masih rendah. Hal ini mengingat bahwa kemampuan *forehand* dan *backhand groundstroke* merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan

mini tenis. Menurut Djoko Pekik (2004: 14) dalam melakukan latihan sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit 3 kali dalam seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali dalam seminggu. Selaras dengan Thomson yang dikutip Djoko (2018: 62) bahwa frekuensi latihan untuk atlet muda adalah 2-4 kali/minggu, sedangkan untuk atlet yang berpengalaman bisa berlatih 6-7 kali/minggu dan kemungkinan latihan lebih dari satu sesi/hari. Kutipan ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan di SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* mini tenis peserta ekstrakurikuler di SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman kategorinya sedang dan kurang. Hal ini disebabkan kurangnya frekuensi latihan yang seharusnya minimal 3 kali dalam seminggu, tetapi yang terjadi hanya 2 kali dalam seminggu saja. Karena kurangnya siswa dalam berlatih menyebabkan kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* siswa menjadi lemah.

Dari hal-hal diatas dapat disimpulkan tingkat kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* mini tenis peserta ekstrakurikuler di SD Negeri Percobaan 2, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman masuk ke dalam kategori sedang dan kurang, hal ini dikarenakan intensitas dan frekuensi latihan yang kurang, keterbatasan alat dan proses pembelajaran mini tenis yang diterapkan kurang maksimal untuk meningkatkan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* mini tenis peserta ekstrakurikuler di SD Negeri Percobaan 2 Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta, dari 33 siswa-siswi menunjukkan kategori sedang dan kurang.

Dari uraian kategori tersebut diperoleh hasil bahwa penguasaan teknik dasar *forehand* 16 siswa sedikit lebih baik dibandingkan penguasaan teknik dasar 17 *forehand* siswi. Sedangkan pada pukulan *backhand*, baik siswa maupun siswi diperoleh hasil yang sama, yakni dalam kategori kurang sekali. Secara umum dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* mini tenis peserta ekstrakurikuler di SD Negeri Percobaan 2, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta berkategori sedang dan kurang dengan prosentase 42,42%, hal ini dikarenakan kurangnya minat dan bakat pada siswa-siswi, intensitas dan frekuensi latihan yang kurang, keterbatasan alat dan proses pembelajaran mini tenis yang diterapkan kurang maksimal untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* mini tenis.

Saran

1. Bagi teman sejawat penulis disarankan untuk dapat mengadakan penelitian lebih

lanjut tentang kemampuan dasar mini tenis dan aplikasinya dalam bentuk permainan mini tenis yang sesungguhnya (*games*).

2. Bagi guru penjasorkes dan mahasiswa FIK UNY sebagai calon guru penjasorkes hendaknya dapat menambahkan materi mini tenis di saat
3. proses pembelajaran pendidikan jasmani yang mengacu pada standar kompetensi permainan bola kecil.
4. Bagi guru penjasorkes hendaknya mengoptimalkan waktu proses pembelajaran dan menambah jadwal kegiatan ekstrakurikuler.
5. Perlunya untuk diketahui baik guru penjasorkes dan mahasiswa FIK sebagai calon guru penjasorkes memahami pentingnya teknik pukulan *forehand* dan *backhand groundstroke*. Karena pukulan ini sangat mematenkan terutama jika terjadi *rally* yang panjang.

Dari hasil penelitian diharapkan peserta didik serta mengembangkan dan memajukan permainan mini tenis di Indonesia khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Alim, Abdul. (2009). *Permainan Mini Tenis Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Diambil dari: journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/download/434/pd. (6 Agustus 2018).

Anak, Agung Ngurah Adiputra. (2013). *Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Anas, Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja

Grafindo Persada.

Brown, Jim. (2007). *Tennis Steps to Success (Tenis Tingkat Pemula)*. Penerjemah: Dian Ruslaini. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Holm, dkk. (1987). *Tennis Technique and Tactics, Play to win The Czech*. Canada: Sport Book Publisher.

Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

_____. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Yogyakarta: Pohon Cahaya.

Loman, Lucas. (1986). *Petunjuk Praktis Bermain Tenis*. Bandung: Angkasa.

Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.

_____. (2014). *Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Mini Tenis Peserta Didik Kelas V SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY*. Di Ambil Dari: journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/download (13 Februari 2019).

_____. (2018). *Mini Tenis (Ace Tennis) Metode Praktis Mengenalkan Permainan Tenis Bagi Anak Usia Dini*. Yogyakarta: UNY Press.

Scharff, R. (1985). *The Quick and Easy Guide to Tennis*. (A. M. Almatsier : alih basa). Jakarta: Mutiara Offset.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suryobroto, B. (1990). *Tata Laksana Kurikulum*. Jakarta: Rineka Cipta.

Yudopresetio, B. (1980). *Belajar Tenis*. Malang: PT. Bhratara Karya Aksa

