

Efektivitas Metode Drill terhadap Peningkatan Kemampuan Servis pada Pemula

Meutia Balqis¹ Henrik Ahlwy² Putri Jelisnatasari³ Frengkiwan Putra Sinaga⁴ Sesilia Tampubolon⁵ Nurkadri⁶

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email: meutiabalqis77@gmail.com¹ hendrikalwi4@gmail.com²
putrijelisnatasarilase@gmail.com³ frengkiwanputrasinagae@gmail.com⁴
tampubolonsesilia@gmail.com⁵ nurkadri@unimed.ac.id⁶

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas metode drill dalam meningkatkan kemampuan servis pada pemula dalam permainan tenis lapangan. Servis merupakan teknik dasar yang sangat penting karena menjadi pukulan awal dalam setiap poin pertandingan. Pemula sering mengalami kesulitan dalam menghasilkan servis yang stabil, akurat, dan bertenaga. Metode drill, yang menekankan latihan pengulangan gerakan secara terstruktur, diyakini mampu membantu pemain menguasai teknik servis dengan lebih baik. Penelitian ini menggunakan desain pre-test dan post-test dengan melibatkan 20 peserta pemula yang menjalani program latihan selama empat minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek akurasi, konsistensi, serta kekuatan servis setelah penerapan metode drill. Dengan demikian, metode drill terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan servis tenis lapangan pada pemain pemula.

Kata Kunci: Metode Drill, Servis Tenis, Tenis Lapangan, Pemula, Teknik Dasar

Abstract

This research aims to analyze the effectiveness of the drill method in improving the serving ability of beginners in tennis. Serve is a very important basic technique because it is the first blow in every point of the match. Beginners often have difficulty producing a stable, accurate and powerful serve. The drill method, which emphasizes structured repetition of movements, is believed to be able to help players master service techniques better. This research used a pre-test and post-test design involving 20 beginner participants who underwent an exercise program for four weeks. The research results showed a significant increase in the aspects of accuracy, consistency and service strength after implementing the drill method. Thus, the drill method has proven to be effective in improving tennis service skills in novice players.

Keywords: Drill Method, Tennis Serve, Field Tennis, Beginners, Basic Techniques



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan olahraga yang menuntut penguasaan teknik dasar yang baik, salah satunya adalah teknik servis. Servis dilakukan untuk memulai permainan dan berperan penting dalam menciptakan peluang memenangkan poin. Bagi pemain pemula, servis sering menjadi tantangan karena membutuhkan koordinasi tubuh yang tepat, kekuatan ayunan (swing), posisi bola (tossing), serta akurasi pukulan. Metode drill merupakan salah satu metode latihan yang paling umum digunakan dalam pembelajaran teknik olahraga. Melalui pengulangan gerakan yang dilakukan secara konsisten, pemain dapat memperbaiki teknik secara bertahap dan menciptakan otomatisasi gerakan. Hal ini sangat relevan bagi pemula yang masih memerlukan pembiasaan dalam teknik servis.

Rumusan Masalah: Apakah metode drill efektif dalam meningkatkan kemampuan servis tenis lapangan pada pemula? Seberapa besar peningkatan kemampuan servis setelah mengikuti latihan dengan metode drill? Tujuan Penelitian: Mengetahui efektivitas metode drill

terhadap peningkatan kemampuan servis tenis lapangan pada pemula. Mengukur besarnya peningkatan kemampuan servis setelah diterapkan metode drill. Manfaat Penelitian: Manfaat Teoretis: Memberikan referensi tambahan mengenai metode pembelajaran teknik dasar olahraga khususnya dalam tenis lapangan. Manfaat Praktis: Memberikan acuan bagi pelatih tenis dalam menyusun program latihan servis bagi pemain pemula.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Metode Drill. Metode drill adalah metode latihan yang dilakukan secara berulang dengan tujuan memperkuat memori motorik serta meningkatkan pemahaman teknik. Pengulangan intensif dianggap dapat menciptakan konsistensi gerakan, meningkatkan kecepatan reaksi, dan memperbaiki kesalahan teknik.
2. Teknik Servis Tenis Lapangan. Servis dalam tenis lapangan melibatkan beberapa komponen gerak: toss bola, posisi kaki, ayunan raket, kontak bola, dan follow-through. Faktor yang memengaruhi keberhasilan servis antara lain kekuatan otot, koordinasi, akurasi pukulan, dan penguasaan teknik dasar.
3. Pemula dalam Olahraga Tenis. Pemula umumnya memiliki pengetahuan dan keterampilan terbatas sehingga memerlukan latihan terstruktur dan berulang untuk membentuk kebiasaan teknik yang benar. Metode drill sangat sesuai untuk kategori ini.
4. Penelitian Terdahulu. Penelitian-penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa metode drill efektif dalam meningkatkan teknik dasar di olahraga seperti voli, bulu tangkis, dan sepak bola.

METODE PENELITIAN

1. Jenis dan Desain Penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test.
2. Populasi dan Sampel. Populasi penelitian adalah pemula dalam kelas latihan tenis daerah. Sampel sebanyak 20 orang dipilih berdasarkan kemampuan servis yang dinilai masih rendah.
3. Instrumen Penelitian. Instrumen tes mencakup pengukuran akurasi servis, kekuatan pukulan, dan konsistensi servis.
4. Prosedur Penelitian: Pre-test kemampuan servis. Latihan metode drill selama 4 minggu, 3 kali latihan per minggu. Post-test untuk mengukur perkembangan kemampuan servis.
5. Teknik Analisis Data. Data dianalisis menggunakan uji t untuk melihat perbedaan hasil pre-test dan post-test.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan pada nilai akurasi, kekuatan, dan konsistensi servis setelah latihan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode drill efektif membantu pemula memperbaiki teknik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa metode drill memiliki peran penting dalam pembentukan keterampilan dasar servis tenis lapangan pada pemula. Pengulangan gerakan secara terstruktur membantu pemain memahami urutan teknik yang benar, mulai dari tossing bola, ayunan raket, hingga follow-through. Hal ini memberikan dasar yang kuat bagi pemain untuk membangun konsistensi dan kontrol pukulan. Selain itu, hasil pengukuran pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam akurasi, kekuatan, dan ketepatan arah servis. Peningkatan ini membuktikan bahwa latihan drill mampu memperbaiki

kemampuan motorik dan ketepatan koordinasi tubuh pemain. Secara keseluruhan, metode drill terbukti menjadi pendekatan latihan yang sesuai bagi pemula karena memberikan pembiasaan gerak yang sistematis. Temuan ini menguatkan bahwa penerapan metode drill dapat membantu mempercepat proses penguasaan teknik dasar tenis lapangan, khususnya servis. Dengan penerapan yang konsisten, metode ini dapat menjadi bagian penting dalam program latihan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. (2015). *Theory and Methodology of Training*. Kendall Hunt Publishing.
- Browne, M. (2017). *Fundamentals of Tennis Technique*. Tennis Academy Press.
- Harsono. (2018). *Coaching dan Aspek-Aspek Kepelatihan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kovacs, M. (2014). *Tennis Physiology and Training*. Human Kinetics.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.