

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Tenis Lapangan

Tenis lapangan adalah permainan yang menggunakan reket untuk memukul bola melewati net dan memantul sampai lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Seorang tantara inggris bernama Mayor W.C Wingfield memperkenalkan permainan ini di dalam suatu pesta di Wales tahun 1873. Permainan ini berasal dari bangsa Yunani kuno. Pada tahun 1879, sudah di mainkan di lapangan keras (gravel) hingga sekarang di Wimbledon-Inggris.

Di Indonesia ,tenis lapangan diperkenalkan oleh Dr. hoitep. Pada PON I disolo tahun 1948, tenis sudah dipertandingkan. Wadah organisasi tenis lapangan adalah Pelti, singkatan dari Persatuan Lawn Tennis Indonesia. <http://walpaperhd99.blogspot.com/2013/09/tennis-artikel-makalah-olahraga.html>

Permainan tenis telah berubah dalam waktu yang relatif singkat. Tenis dulu adalah permainan yang biasanya hanya dimainkan oleh orang orang kaya, anggota kelompok eksekutif, namun sekarang dari seluruh kelas sosial- ekonomi bermain tenis. Kini pemain Petenis kelas dunia seringkali telah menjadi profesional di usia remaja. Tenis terbuka dimana pemain profesional bersaing dengan pemain amatir dimulai pada tahun 60an. Televisi juga turut mempengaruhi perubahan permainan tenis. Banyaknya pemain dan bertambahnya turnamen turnamen tenis yang muncul dilayar televisi. Kini turnamen turnamen utama seperti Wimbledon (dipertandingkan di inggris) dan

Amerika Serikat Terbuka, sekarang menarik minat jutaan penonton di seluruh dunia (Brown, J 1999:1)

Tenis dimainkan pada lapangan yang berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 23,8 m dan untuk ukuran lebar ada dua yaitu untuk lebar lapangan tunggal 8,23 m dan untuk ganda lebarnya 10,97 m. Lapangan terbagi menjadi dua bagian yang sama panjang dengan dipisahkan oleh net yang melintang ditengah-tengah lapangan dengan tinggi dibagian tengah 91 cm dan pada tiap-tiap L1993:9). Permainan ini dilakukan diatas lapangan dengan permukaan keras (hard court), tanah liat (gravel), maupun lapangan rumput (grass court) (A. A. Katili, 1973:12).

Tenis bisa dimainkan oleh dua orang yang saling berhadapan dalam permainan tunggal, baik itu tunggal putra maupun tunggal putri. Bisa juga dimainkan dalam permainan ganda baik itu ganda putra maupun ganda campuran. Tennis lapangan merupakan suatu permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, percaya diri dan kecerdikan. Selain itu dalam olahraga tennis lapangan diajarkan sopan santun, sikap mental yang positif serta menjunjung tinggi peraturan-peraturan yang berlaku (Lardner, R 2000:7).

Dalam suatu permainan yang sifatnya bertanding, tujuan utamanya dalam permainan itu adalah memukul bola sejauh-jauhnya dan masuk ke dalam garis lapangan lawan sehingga lawan sulit untuk mengejar bola tersebut atau dengan kata lain lawan tidak dapat mencapai bola itu atau kalau lawan dapat mengembalikan bola, bola tersebut menyangkut di net atau

keluar dari garis lapangan. Bermain tenis bukan hanya sekadar memukul bola agar dapat melampaui net dalam batas-batas lapangan permainan tenis, tetapi diperlukan syarat tertentu. Syarat utama adalah mempunyai teknik dasar yang benar dan memiliki kondisi fisik yang prima dalam pertandingan, sehingga atlet dapat bermain secara profesional.

Untuk bermain tenis di butuhkan beberapa alat yang penting yaitu bola tenis dan raket tenis. Bola tenis berukuran garis tengah lebih kurang 6½ cm dengan berat 57 gram. Raket tenis ada yang dibuat dari kayu, dari logam yaitu baja, aluminium, magnesium dan lain-lain. Lapangan tenis tidak digolongkan pada alat-alat tenis, namun tiap Petenis harusnya mengetahui keadaan lapangan tenis (B. Yudoprasetyo, 1971:4).

2.1.1 Teknik Dasar Tenis Lapangan

Tenis seperti dikatakan oleh (Magethi, B 1990:3) adalah jenis olahraga yang mencakup aspek –aspek tertentu. Untuk dapat bermain tenis baik kaum amatir, lebih – lebih bagi pemain professional, pemain dituntut menguasai teknik – teknik memukul bola, langkah serta gerakan tubuh yang sesuai. Adapun teknik pukulan dasar menurut Scharff, R (1981:24): “ada empat jenis pukulan dasar dalam permainan tenis, yaitu: 1) *service*, 2) *forehand*, 3) *backhand*, 4) *volley*. Begitu anda mahir dalam keempat macam pukulan ini dan anda dengan penuh kepercayaan melakukannya dan telah memiliki kecepatan , jarak, arah dan kontrol, maka anda telah hampir menguasai permainan tenis. Dari keempat pukulan dasar tenis tersebut menurut Schraff, R

(1981:70), pukulan *volley* yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain tenis, sebab pukulan *volley* seringkali dijadikan sebagai pukulan penutup (*finishing shot*) untuk mengakhiri suatu *relly* yang panjang.

Tenis bukan permainan yang tidak seimbang atau berat sebelah. Seperti beberapa permainan lain, karena semua otot pada badan ikut bergerak, membuat mata lebih tajam, otak lebih awas dan reaksi otot lebih cepat, menjaga kelangsingan pinggang dan tekanan darah, tetapi melapangkan rongga dada dilakukan secara teratur dan rasional (Scharff, R 1981:5).

Untuk menjadi seorang pemain yang baik, diperlukan daya serang yang cukup, kecepatan dan penguasaan lapangan serta kemampuan menentukan permainan. Jika anda mahir dalam pukulan-pukulan pokok seperti, *drive*, *service*, dan *volley* anda bisa mengandalkannya untuk menekan lawan gunakanlah pukulan itu sebaik-baiknya. Namun, sewaktu-waktu anda perlu untuk memakai pukulan-pukulan lain untuk menjaga agar bola selalu dalam permainan atau agar dapat memenangkan angka, jenis pukulan itu adalah *lob*, *smash*, *drop shot*, *stop volley*, *half volley*, *slice* dan *chop shot* (Scharff, R 1981:81).

Teknik pukulan yang bagus didasarkan pada memukul pada tempat dan waktu yang tepat. Ada beberapa metode yang berbeda dalam pukulan di dalam bermain tenis, tetapi yang terpenting harus

berada dalam keseimbangan yang baik, bergerak yang baik ke arah bola, dan mengerti di mana bola dan raket akan bertemu dan membuat titik pertemuan (titik kontak), sehingga anda dapat menghasilkan pukulan yang keras dan terarah. Dalam hal ini interpretasi teknik sangat berperan aktif (Magethi, B 1990:31).

1. *Service* (Servis)

Service merupakan pukulan pembuka permainan. Oleh karena itu, pukulan pionir ini sangat penting untuk kita kuasai dengan sempurna. hal pertama kali yang harus dilatih adalah koordinasi tangan ketika akan melempar bola untuk memulai *service*.

Ada beberapa macam *service* dalam tenis lapangan, antara lain *flat service*, *slice service*, dan *American service*. penjelasan dari ke tiga macam *service* tersebut adalah sebagai berikut:

1) *Flat service*

Service ini biasanya untuk *service* pertama sehingga Gerakan bola sangat keras dan cepat. Cara melakukan *flat service*, yaitu bola dilambungkan di atas depan bahu kanan setinggi jangkauan tangan di tambah dengan Panjang reket, dan bola dipukul dengan muka reket tegak lurus dengan bola.

2) *Slice service*

Service ini dilakukan dengan cara melambungkan bola di atas bahu lebih ke kanan dibandingkan pada *flat service*. pada saat

bola terkena reket, tangan jangan terlalu lurus, dan jalannya bola membelok ke arah lawan.

3) *American service*

Teknik ini lebih sukar dibandingkan dua *service* diatas. *Service* ini dilakukan oleh pemain yang sudah pandai. Caranya, bola dilambungkan di atas kepala sedikit ke kiri dan jalannya bola setelah dipukul akan membelok ke arah kiri lawan serta akan memantul tinggi.

2. *GroundStroke Forehand* (Pukulan *Forehand*)

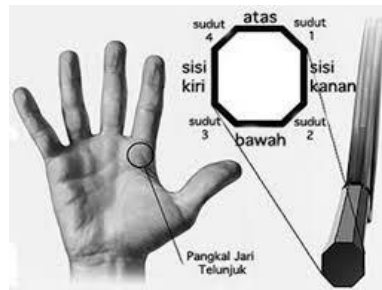
Secara garis besar, dikenal dua macam pukulan spin yaitu : *top spin* dan *slice* (Bey Maghethi, 1999:87). Pukulan *spin* dapat digunakan dalam *forehand drive* maupun *backhand drive*. Pukulan topspin adalah bola berputar maju dari bawah ke atas pada waktu melayang sehingga tekanan udara lebih besar di sebelah atas bola yang menyebabkan lintasan bola melengkung ke bawah

Forehand adalah pukulan yang dilakukan oleh pemain tangan kanan pada bola yang berada di sisi kanan tubuhnya atau pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal pada bola yang berada di sisi kiri tubuhnya (Jim Brown, 2002:xi).

1) Genggaman Raket

Forehand drive yang baik dibutuhkan cara memegang raket yang baik dan benar. Menurut Robert Schraff (1981:24) ada

tiga macam cara memegang raket yaitu *eastern*, *continental*, dan *western*.



Gambar 2.1 *Forehand Grip*

Sumber : www.sesukahati.com/teknik-dasar-dasar-bermain-tenis-lapangan-1 (accessed 11/10/15)

a. Genggaman *Eastern*

Cara genggaman ini banyak dipakai oleh pemain pemain Amerika dan sangat dianjurkan bagi pemula. Genggaman *eastern* dilakukan dengan memegang leher (*throat*) raket dengan tangankiri dan merentangkannyakedepan badan dengan pangkal gagang dipegang dengan tangan kanan. Peganglah raket dengan tangan kanan sehingga ruas belakang dari ibu jari berada dibagian atas dari raket sekitar inchi sebelah kiri dari pertengahannya. Ini berarti bahwa bentuk huruf V antara telunjuk dan ibu jari berada pada bagian atas dari bidang rata dari gagang. Pangkal raket harus enakudukannya ujung telapak tangan. Ibu jari membalut gagang, sedangkan jari-jari lain berada pada gagang. Pegangan ini seperti berjabat tangan dengan raket. Untuk pemain kidal juga demikian,

hanya raket dipegang dengan tangan kanan sedangkan gagangnya digenggam dengan tangan kiri.



Gambar 2.2 Genggaman *Eastern*

Sumber : www.volimaniak.com/2014/08tehnik-memegang-raket-tenis-lapangan.html (accessed 11/10/15)

b. Genggaman *Continental*

Pada genggaman *continental*, gagang diputar sekitar putaran (untuk pemain biasa arah lawan gerak jarum jam, bagi pemain kidal arah gerak searah jarum jam). Cara *continental* adalah antara *eastern* dan *backhand*, bisa dipakai untuk pukulan *forehand* dan *backhand* tanpa merubah letak genggaman. Genggaman *continental* dilakukan dengan meletakkan raket pada sisinya lalu memungutnya, dengan demikian telapak tangan berada pada bagian atas raket dan ibu jari memanjang pada bagian muka gagang.



Gambar 2.3 Genggaman *Continental*
Sumber : ilmukeolahragaan18.blogspot.co.id/?m=1
(accesed 11/10/15)

c. Genggaman *Western*

Genggaman *western* baik digunakan untuk bola tinggi dan bola setinggi pinggang namun sukar bagi bola yang rendah. Pada genggaman *western*, letakkanlah raket terlungkup diatas tanah lalu pungut dengan cara *continental*. Dengan demikian telapak tangan berada dibawah gagang.



Gambar 2.4 Genggaman *Western*
Sumber : ilmukeolahragaan18.blogspot.co.id/?m=1
(accesed 11/10/15)

2) Teknik Pukulan *Forehand Drive*

Dalam permainan tenis, setelah pemain menentukan genggam an selanjutnya yaitu berlatih tahapan pukulan. Menurut Robert Schaff (1981:29) cara melakukan pukulan *forehand* dibagi menjadi lima bagian yaitu cara berdiri, ayunan belakang, ayunan depan, saat pukulan dan lanjutan.

a. Cara Berdiri (*Ready* Atau Posisi Siap)

Suatu sikap siap yang harus diambil waktu menunggu hendak memukul bola. Menghadaplah ke net sepenuhnya dengan kedua kaki mengangkang santai dan dengan berat badan sama berat pada kedua kaki.



Gambar 2.5 Posisi *Ready*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

b. Ayunan Belakang (*Backswing*)

Ayunan belakang disebut juga dengan *backswing*. *Backswing* dilakukan dengan cara memutar badan ke arah kanan (bagi yang kidal ke arah kiri), mengayunkan raket ke belakang dalam arah

paralel garis lurus ke lapangan ke posisi dimana raket berada di bawah pinggang. Posisi kepala gagang raket ke arah net. Pindahkan berat badan berangsur-angsur ke kaki belakang. Gerakan ini harus serentak dan bersamaan dengan laju bola yang datang. Tariklah raket sejauh mungkin ke belakang. Lengan harus tetap lurus dan hampir sejajar dengan tanah sampai raket mengenai bola. Gunakan lengankiri untuk keseimbangan.

c. Ayunan Depan

Saat menghentikan ayunan belakang dan memulai gerakan ke depan dengan raket tergantung pada kecepatan bola yang datang. Saat timing-nya cocok, kepala raket harus sedikit di atas pergelangan dan sedikit di bawah tinggi bola. Lutut sedikit ditekuk dan tangan kiri berada di depan tubuh untuk membantu putaran badan. Ketika memulai ayunan depan, langkahkanlah kaki kiri ke depan sambil memiringkan sisi badan ke arah net dan bola yang melayang. Ketika melakukan tahapan ini, mulailah memindahkan berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri (di depan). Pada waktu yang bersamaan, tangan dengan kepala raket vertikal ke tanah dan masih di atas pergelangan harus direntangkan jauh ke depan sampai gerakan badan dan raket serentak.

d. Saat Benturan (*Impact*)

Saat raket mengayun ke depan menemui bola, kepala raket harus berada di ketinggian bola dan rata-datar pada saat benturan. Tepat pada saat benturan dengan bola, raket harus di genggam dengan lebih kuat dan terus demikian selama pukulan berlangsung. Usahakan bola mengenai di bagian tengah raket dan pada ketinggian pinggang. Tetapi, kalau bola berada di bawah pinggang, tekuklah lutut sampai setinggi bola. Jika bola melambung tinggi, mundurlah sedikit dan biarkan bola jatuh setinggi pinggang.

e. Lanjutan (*Follow Trought*)

Gerak lanjutan atau disebut juga dengan nama *follow trough*. Gerakan ini dilakukan setelah raket mengenai bola. Dalam gerakan lanjutan ini, berat badan ke depan atau ke arah bola. Kaki harus selalu menginjak tanah. Keseimbangan dapat dijaga dengan kaki kanan, lengan kiri dan dengan mengangkat tumit sedikit dari tanah. Gerakan lanjutan ini berakhir jika kepala raket terhenti dengan sendirinya di hadapan bahu sebelah kiri. Kepala raket berakhir setinggi antara pinggang dan bahu tergantung pada tinggi dan kecepatan bola yang dipukul. Pada bola yang melambung rendah, perlu gerak lanjut yang lebih tinggi agar bola dapat melewati net. Pada akhir pukulan badan kembali pada posisi awal (*ready*) dan tangan kiri berada pada leher raket.



Gambar 2.6 Tahapan melakukan *forehand*
 Sumber : ilmukeolahragaan18.blogspot.co.id/?m=1
 (accesed 11/10/15)

3. *GroundStroke Backhand* (Pukulan *Backhand*)

Backhand groundstroke sebagai teknik pukulan dasar dalam permainan tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan di lakukan dari sisi *backhand*. Pukulan ini dilakukandari sisi sebelah kiri (bagi pemain yang tidak kidal) dengan mengayun raket ke sebelah kiri pemain dan mengayun raket ke sebelah kanan pemain (bagi yang kidal). Menurut Arma Abdoellah (1981: 515) bahwa pukulan *backhand* dilakukan juga dengan tangan kanan tetapi dari sebelah kiri badan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pukulan *backhand groundstroke* yaitu: 1) rangkaian gerakan dari *backswing*, *forward swing* dan *follow trough*, 2) gerak kaki yang tepat (*footwork*), 3) konsentrasi dan memperkirakan arah bola dari lawan. Dari ketiga hal tersebut jika dapat dilakukan dengan rangkaian yang serasi dan harmonis maka akan menghasilkan pukulan yang akurat. Tetapi jika

salah satu faktor tersebut kurang serasi dan harmonis maka hasil pukulannya tidak maksimal.

Backswing yang tidak teratur dengan seksama akan menghasilkan *forward swing* yang kurang baik, sehingga pemukulan tidak dapat dilakukan dengan baik. *Forward swing* yang dilakukan sebagaimana mestinya, disertai dengan gerak kaki (*footwork*) yang tepat, pemindahan berat badan yang tepat dan pemutaran badan yang tepat, akan menghasilkan pukulan keras, tanpa banyak tenaga dikeluarkan oleh pemain. *Follow through* mempunyai maksud untuk memberi arah kepada bola, menghasilkan bola panjang atau bola pendek, dan memberi kecepatan bola memantul setelah jatuh di lapangan. Kemudian jika pemain mempunyai *footwork* yang baik maka pengambilan bola dari lawan cepat dipukul dan akan menghasilkan bola yang akurat.

Pukulan *groundstroke backhand* bisa dilakukan dengan menggunakan tangan satu dan juga bisa digunakan dengan kedua tangan, tergantung kemampuan pemain saat melakukan pukulan.

Menurut Rex

Lardner (1987: 43) sebagian besar petenis pemula mengalami kesulitan dengan pukulan-pukulan *backhand* mereka karena dua hal (a) mereka belum mampu untuk bersiap-siap melakukan secara dini. (b) mereka lebih senang memukul bola dengan *forehand*.

Berikut jenis-jenis pegangan /*grip* pada *backhand* :

a. *Backhand Eastern Grip*



Gambar 2.7. *Backhand Eastern Grip*
Sumber : ilmukeolahragaan18.blogspot.co.id/?m=1
(accesed 11/10/15)

Menurut Rex Lardner (1987:45), cengkeraman *backhand* ala “Timur” (*Estern backhand grip*) dianjurkan untuk semua pemain pemula. Karena cengkeraman ini memberikan dukungan yang cukup bagi raket, pada saat raket diayun ke depan untuk menyambut bola.

b. *Two Handed Backhand Grip*



Gambar 2.8. *Two Handed Backhand Grip*
Sumber : ilmukeolahragaan18.blogspot.co.id/?m=1
(accesed 11/10/15)

Menurut Bey Magethi (1990:51) *backhand* dua tangan dapat membantu pemain untuk meletakkan berat tubuhnya pada tembakan, tapi untuk mendapatkan posisi ideal untuk memukul diperlukan gerakan yang cepat dan baik. Pemain dengan dua tangan sering membutuhkan kecepatan kaki yang lebih tinggi untuk membuat pukulannya menjadi senjata yang mematikan.

1. *Backhand* satu tangan



Gambar 2.9 *Ready One Handed Backhand grip*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Terdapat beberapa keuntungan dalam memakai *backhand* satu tangan. Pertama, anda memperoleh keuntungan dari jangkauannya yang panjang sehingga bola-bola yang melebar dapat ditangani dengan lebih mudah. Kedua, lebih mudah untuk melakukan voli dari *grip* satu tangan dan umumnya pemain yang memiliki *backhand* satu tangan lebih jago dalam memukul voli daripada pemain yang memiliki *backhand* dua tangan. Terdapat 2 jenis *grip* yang dapat anda pakai dalam melakukan *backhand* dua tangan, yaitu *eastern* dan *full-eastern (western) grip*. Anda dapat melihat detilnya di sini.

Tahap-tahap gerakan *backhand* satu tangan adalah sebagai berikut :

- a. Dari posisi bersiap, anda bergerak ke arah bola datang dan telah menentukan zona pukulan serta *grip* yang akan anda pakai. Zona pukulan untuk pukulan *backhand* satu tangan yang baik adalah agak di depan badan anda.
- b. Raket diayunkan ke belakang beserta bahu dan punggung anda. *Stance* yang dipakai dalam *backhand* satu tangan umumnya adalah *closed stance* dimana posisi badan tegak lurus terhadap net atau garis *baseline*.
- c. Raket diayunkan ke depan menuju titik kontak dengan bola dan usahakan kontak berada pada *sweetspot* dari raket. Ingat, titik kontak sebaiknya berada agak di depan badan dan bukan

di samping.

d. Kemudian ayunan diteruskan untuk melakukan tahap *followthrough* kira-kira ke arah jam 2 badan anda.

2. *Backhand* dua tangan



Gambar 2.10 *Ready Two Handed Backhand grip*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Backhand ini merupakan yang paling populer digunakan oleh pemain tenis saat ini. Keuntungan dari *grip* ini adalah ayunannya yang efisien dan tenaga ekstra yang dihasilkannya karena menggunakan dua tangan. Namun, kekurangannya terutama dalam menghadapi bola-bola yang melebar dikarenakan tumpuan ayunan yang menggunakan 2 bahu. *Grip* yang dipakai dalam melakukan pukulan ini adalah tangan kanan berada pada ujung gagang raket dengan *grip* continental dan tangan kiri berada di atasnya dengan *grip* semi-western. Untuk selengkapnya dapat anda

baca di sini. Tahapan untuk melakukan *backhand* dua tangan adalah sebagai berikut :

1. Dari posisi bersiap, anda bergerak ke arah bola datang dan telah menentukan zona pukulan serta *grip* yang akan anda pakai. Zona pukulan untuk pukulan *backhand* dua tangan yang baik adalah di samping badan anda di sekitar daerah pinggang.
2. Raket diayunkan ke belakang pada posisi kira-kira sejajar pinggang anda. *Stance* yang dipakai dalam *backhand* dua tangan umumnya *closed stance*, namun dapat pula dilakukan dengan *open stance*.
3. Raket diayunkan ke depan menuju titik kontak dengan bola dan usahakan kontak berada pada *sweetspot* dari raket. Dalam ayunan ke depan ini, tangan kiri memegang peran yang dominan sedangkan tangan kanan sebagai penyeimbang dan pengarah bola.
4. Kemudian ayunan diteruskan ke samping badan anda hingga raket ke arah punggung untuk melakukan tahap *followthrough*.

2.2 Pengertian Keterampilan

Keterampilan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan tugas yang harus diselesaikan sesuai dengan kemampuan dan wawasan yang dimiliki. Keterampilan merupakan ilmu yang ada di dalam diri manusia dan perlu dipelajari secara mendalam dengan mengembangkan keterampilan yang dimiliki. Keterampilan sangat banyak dan beragam, semua itu bisa dipelajari bukan hanya untuk pengetahuan keterampilan, akan tetapi juga dapat

memberikan inspirasi bagi orang lain yang mau mengembangkan dan mempelajari. Keterampilan harus selalu digali supaya mendapatkan informasi, wawasan, pengetahuan, dan pengalaman yang lebih luas. Kemampuan manusia dalam mengembangkan keterampilan yang dipunyai memang tidak mudah didapat begitu saja namun dengan melewati beberapa proses yang dilakukan maka akan menjadi terampil.

Keterampilan dalam bermain tenis membutuhkan proses untuk dapat mencapai hasil yang dicapai. Dalam setiap proses yang dilakukan ketika berlatih mempunyai maksud dan tujuan tertentu, terlebih ketika masih belajar pada tahap pemula, seperti yang diungkapkan Rex Lardner (1987: 8) bahwa bermain tenis tidak begitu saja dapat diperoleh, terutama di kalangan para pemain pemula. Karena pada pemain pemula merupakan proses awal untuk mempelajari teknik pukulan dengan benar, tetapi tidak hanya pada teknik yang harus dipelajari. Pemain juga perlu mengembangkan keterampilan dengan menyeimbangkan factor Teknik, mental, dan fisik. Dalam bidang olahraga khususnya permainan tenis lapangan, penguasaan kecakapan fisik koordinasi merupakan salah satu tugas utama untuk dapat mencapai keahlian atau dalam hal menguasai keterampilan. Keterampilan juga memerlukan kemampuan koordinasi yang baik untuk dapat menyelaraskan gerakan dalam melakukan gerakan pukulan. Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama:

1. Latihan teknik. Latihan untuk mempermahir keterampilan teknik gerakan

seperti, melempar, menendang, melompat, *dribble*, *smash*, melepaskan anak panah dan sebagainya.

2. Latihan taktik. Latihan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet, pola-pola permainan, strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan sehingga hampir tidak mungkin regu lawan akan dapat mengacaukan regu kita dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang kita tidak kenal.
3. Latihan fisik. Latihan untuk mempertahankan fisik menghadapi stres-stres fisik dalam latihan dan pertandingan. Mencakup komponen-komponen fisik antara lain: kekuatan otot (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), power, daya tahan otot (*muscular endurance*), stamina, kelincahan (*agility*) dan sebagainya.
4. Latihan mental. Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut di atas. Latihan mental lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional impulsif misalnya, semangat bertanding, sikap pantang menyerah, percaya diri, sportivitas, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stres yang dahsyat dan sebagainya.

Dengan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah sebagai hasil karya/ keahlian seseorang dalam melakukan tindakan atau melakukan pekerjaan yang dilakukan dengan melewati proses yang bertahap dan dapat terkordinasi dengan baik. Seseorang yang melakukan aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang dan mencapai tujuan dengan hasil yang

maksimal bisa dikatakan terampil. Keterampilan dalam melakukan segala sesuatu dengan dasar ingin mengetahui dan menambah ilmu akan mendapatkan hasil yang maksimal.

2.2.1 Pengertian Keterampilan Forehand

Menurut Gordon keterampilan adalah sebuah kemampuan seseorang dalam mengoperasikan pekerjaan itu secara lebih mudah serta tepat. Pendapat tentang keterampilan menurut Gordon ini lebih kearah pada aktivitas atau kegiatan yang memiliki sifat psikomotorik.

Menurut Dunette bahwa keterampilan adalah pengetahuan yang didapatkan serta dikembangkan dengan melalui latihan atau training serta pengalaman dengan melakukan berbagai tugas.

Forehand adalah pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tenis. *Forehand* sendiri adalah pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bagian dan bagian depan reket atau telapak tangan kita berhadapan dengan bola.

Pukulan *forehand* yang sering kita dengar sebagai pukulan *groundstroke*, juga didasarkan pada posisi badan atau yang dikenal dengan istilah *stance* dalam tenis ada 3 (tiga) macam, yaitu: 1) *closed stance*, 2) *square/ neutral stance*, dan 3) *open stance*.

2.3 Gaya Mengajar

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (1990;258) pengertian gaya adalah ragam, cara, rupa, bentuk. Sedangkan pengertian mengajar adalah menyampaikan pengetahuan kepada anak didik atau suatu aktivitas mengorganisir atau mengatur lingkungan dengan sebaik-baiknya dan menghubungkan dengan anak sehingga terjadi proses belajar mengajar atau sebagai upaya menciptakan kondisi yang kondusif untuk berlangsungnya kegiatan belajar bagi para siswa. Sedangkan pengertian lain dari gaya mengajar yaitu interaksi yang dilakukan oleh guru dengan siswa dalam proses belajar mengajar agar materi yang disajikan dapat diserap oleh siswa.

Dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar adalah cara yang telah disusun secara teratur dan terpikirkan dengan baik agar materi yang disajikan dapat diserap oleh siswa dengan tujuan untuk mengatasi kejenuhan siswa sehingga siswa memiliki minat belajar yang tinggi serta lebih dapat menyerap ilmu yang diberikan dengan baik.

2.3.1 Gaya Mengajar Resiprokal

Gaya mengajar resiprokal adalah cara menyampaikan pembelajaran dengan mengalihkan seresiprokal keputusan atau tugas dari guru kepada siswa. Gaya pembelajaran resiprokal dilakukan dengan kegiatan pembelajaran bergeser dari guru kepada siswa. Siswa dalam hal ini diberi tanggung jawab yang lebih banyak, yakni membuat beberapa keputusan berkenaan dengan pelaksanaan tugas dan memberikan umpan balik kepada temanya. Dalam pembelajaran resiprokal, tanggung jawab

memberikan umpan balik bergeser dari guru kepada teman sebaya. *Reciprocal teaching refers to an instructional activity that takes place in the form of a dialogue between teachers and student regarding segment of text. The dialogue is structured by use of four strategies: summarizing, question generating, clarifying and predicting.* Gaya mengajar resiprokal digambarkan sebagai aktivitas pembelajaran yang berlangsung dalam bentuk dialog antara dosen dengan mahasiswa mengenai keseluruhan dari suatu materi pelajaran.

Gaya mengajar resiprokal merupakan salah satu tipe gaya pembelajaran dalam pendidikan jasmani, gaya resiprokal ini pada dasarnya menerapkan teori umpan balik atau *feed back*. Dalam gaya mengajar ini para peserta didik menerapkan formasi berpasangan yang mana satu peserta didik menjadi pelaku dan satu peserta didik menjadi pengamat, dan memberi umpan balik setelah itu.

Gaya mengajar resiprokal digambarkan sebagai aktivitas pembelajaran yang berlangsung dalam bentuk dialog antara dosen dengan mahasiswa mengenai keseluruhan dari suatu materi pelajaran. Aktivitas dialog tersebut dengan tiga strategi yaitu merangkum, mengklarifikasi (menjelaskan) dan memprediksi. Menurut Husdarta (2010:32), gaya mengajar resiprokala dimulai dengan memperhatikan perubahan yang lebih besar, dengan membuat keputusan dari tenaga guru kepada siswa. Siswa bertanggung jawab untuk mengobservasi penampilan dari teman atau pasangannya dan memberikan umpan balik segera pada setiap kali

melakukan gerakan. Pergeseran ini memungkinkan terjadinya : (1) peningkatan interaksi sosial antara teman sebaya; dan (2) pemberian umpan balik secara langsung informasi yang menyebabkan perbaikan, disebut umpan balik negatif sedangkan informasi yang justru memantapkan keterampilannya disebut umpan balik positif.

Dengan demikian yang dimaksud dengan gaya pembelajaran resiprokal dalam penelitian ini adalah, cara penyampaian pembelajaran yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan gerak mahasiswa dengan mengalihkan beberapa keputusan berkenaan dengan kegiatan pembelajaran dari dosen kepada mahasiswa. Keputusan tersebut meliputi pelaksanaan tugas gerak serta penyampaian umpan balik oleh rekan pasangannya. Mahasiswa dalam hal ini diberi tanggung jawab yang lebih banyak, yakni berkenaan dengan pelaksanaan tugas gerak, dan memberikan umpan balik kepada teman sebaya.

Strategi pembelajaran yang dalam pendekatan mengajarnya memberikan suatu tugas kepada mahasiswa untuk berpasangan dalam berlatih, secara bergantian bertukar peran sebagai pelaku dan sebagai pengamat dalam memberikan penilaian formatif atau *feedback* pasangannya dengan mengacu kepada tujuan intruksional yang telah ditetapkan oleh dosennya. Tugas dosen membuat kertas tugas yang dapat dilakukan oleh mahasiswa secara berpasangan. Tugas kertas berisi bentuk-bentuk komando (untuk pelaku) dan form pengamatan (untuk *observer*).

Dalam gaya resiprokal, tanggung jawab memberikan umpan balik

bergeser dari guru ke teman sebaya. Pergeseran peran ini memungkinkan meningkatkan interaksi sosial antara teman sebaya dan umpan balik langsung. Sasaran gaya resiprokal berhubungan dengan tugas dan peranan mahasiswa.

Untuk lebih jelas lagi mengenai kelebihan dan kekurangan dari gaya mengajar resiprokal akan disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2.1 Kelebihan Dan Kekurangan Gaya Mengajar Resiprokal

Kelebihan	Kekurangan
<p>1. dapat mengembangkan cara kerja dalam tim kecil. Sehingga aspek sosialnya berkembang.</p> <p>2. meningkatkan proses belajar beajar dengan cara mengamati secara sistematis gerakan atau pokok bahasan dari teman.</p> <p>3. mahasiswa dapat dengan segera mengetahui dan memahami kekurangan, kekeliruan dan kesalahan perbuatannya ataupun ketepatan penampilannya.</p>	<p>1. sering menimbulkan situasi yang emosional antara pelaku dan pengamat yang disebabkan pemangmat berlebihan menyampaikan informasi yang bersangkutan. Antara lain menyampaikan dengan nada mengejek, menghakimi, dan serba tahu.</p> <p>2. kadang pelaku tidak tahan terhadap kritik mahasiswa pengamat sehubungan dengan hasil belajar yang pernah dilakukan sebelumnya.</p> <p>3. mahasiswa tidak mau terima hasil pemangamatan temannya. Situasi ini dapat menimbulkan ketegangan antara pelaku dan dan</p>

	<p>mahasiswa pengamat.</p> <p>4. sering juga terjadi pasangan ini justru memantapkan suatu perilaku belajar yang sama, disebabkan mereka kurang memahami cara menafsirkan deskripsi gerakan atau pokok bahasan yang tertera dalam lembaran kerja.</p>
--	---

Sumber : Mosston, *teaching Physical Education*, (New York : MacMillan College Publishing Company, Inc, 2008) h.120

2.3.2 Gaya Mengajar Inklusi

Gaya mengajar inklusi adalah pedoman mengajar yang dipakai oleh guru dalam menyajikan materi pembelajaran secara keseluruhan secara rinci dipaparkan tingkat kesulitannya. Mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan mana mahasiswa mulai belajar, serta diberi kebebasan juga untuk untuk menentukan berapa kali mahasiswa harus mengulangi gerakan dalam mempelajari suatu teknik gerakan dalam setiap pertemuan. Tujuan tujuan dari gaya inklusi adalah mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih sesuatu tingkat tugas untuk dapat melaksanakan dan menawarkan suatu tantangan untuk memeriksa hasil kerjanya. Intinya: tugas yang sama direncang untuk derajat tingkat kesulitan yang berbeda. Mahasiswa memutuskan untuk dapat menaikkan status mereka ke dalam tugas yang lebih tinggi tingkat kesukarannya. Selanjunya mengenai gaya mengajar inklusi berupaya memaksimalkan keterlibatan mahasiswa agar dapat membantu yang lalin

untuk berhasil dengan menggunakan rintangan-rintangan yang ditetapkan pada tingkatan-tingkatan tertentu. Jika pembebanan terlalu berat, maka manfaat akan terlihat akan tetapi beresiko cidera, oleh karena itu untuk atlet pemula dilakukan dengan peningkatan secara bertahap walaupun hasil dalam jangka pendek tidak terlihat, namun dalam jangka panjang akan terlihat. Apabila gerakan dasarnya sederhana lebih baik diajarkan secara menyeluruh dan apabila terdapat hubungan erat antara unsur gerakan sebaiknya menggunakan gambar-gambar.

Dalam proses belajar, mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih salah satu dari beberapa tingkat kesulitan materi pembelajaran pada setiap pertemuan, mahasiswa juga diberi kebebasan untuk berpindah mempelajari materi pembelajaran lain dengan cara memberikan *check list* pada lembaran tugas yang telah disediakan oleh dosen pada pertemuan lain, yang penting materi yang ditandai sudah dikuasai. Proses belajar mengajar pertemuan (*pre-impact*) tugas dosen menyiapkan materi pembelajaran tentang materi keterampilan dasar tenis lapangan dalam berbagai tingkat kesulitan memungkinkan mahasiswa untuk dapat memilih materi tersebut sesuai dengan kemampuan dan mudah mempelajarinya. Bentuk materi pembelajaran disajikan dalam lembaran tugas berisi materi keterampilan dasar tenis lapangan secara lengkap mulai dari cara memegang reket, gerakan kaki dan keterampilan memukul bola.

Pada tahap pertemuan tugas dosen, guru adalah (1) memimpin dan mengkoordinir pemanasan, (2) dosen/guru menjelaskan secara lengkap

dengan menggunakan gaya mengajar inklusi yaitu menjelaskan secara komando cara mempelajari materi keterampilan dasar tenis lapangan, agar mahasiswa mempunyai gambaran tentang materi keterampilan dasar tenis lapangan yang benar. Proses pembelajaran pada tahap ini materi pembelajaran disajikan dalam bentuk utuh sehingga merupakan suatu unit tidak terpisahkan, (3) menjelaskan tentang tingkat kesulitan materi keterampilan dasar tenis lapangan dibantu dengan contoh gerakan, penglihatan dan pendengaran diorganisasikan dalam sebuah gerak kemudian mahasiswa akan mempersiapkan contoh tersebut secara bersama-sama.

Setelah mahasiswa dapat memahami dan mengerti teknik gerakan melalui lembaran tugas berisi gambar dan penjelasan dosen, maka secara kognitif mahasiswa siap untuk belajar. Kesiapan mahasiswa dalam belajar ini didukung oleh adanya jadwal pasti untuk belajar. Individu tidak dapat belajar sampai dirinya siap. “kesiapan perkembangan” atau kesiapan untuk belajar, menentukan saat kapan belajar itu dapat dan harus dilakukan. (4) mempersilahkan untuk mempelajari materi keterampilan dasar tenis lapangan sesuai dengan lembaran tugas yang telah disiapkan, (5) mengawasi jalannya proses pembelajaran agar tidak menyimpang dari tujuan dan (6) memimpin dan mengkoordinir pendinginan/penenangan.

Setelah tahap-tahap belajar gerak secara kognitif dikuasai, selanjutnya mahasiswa diberi kebebasan untuk mencoba tugas yang diberikan oleh dosen, dan menentukan sendiri menuntaskan sendiri tentang

; (a) berapa kali mahasiswa akan mengulangi percobaan, (b) memilih tugas lebih sulit atau yang lebih mudah dan (c) kapan pindah ke resiprokal tugas yang lainnya. Setelah tahap kognitif dikuasai, maka selanjutnya tahap yang akan dimasuki mahasiswa adalah asosiatif. Tahap ini merupakan tahap lanjutan dari tahap kognitif, tahap kognitif semakin ditinggalkan dan mahasiswa memusatkan perhatiannya pada cara melakukan pola gerak yang baik, bukan lagi menecari-cari pola mana yang dilakukan. Dengan mengulang-ngulang dalam komando mahasiswa menemukan gerakan secara teknik benar berarti dapat menghemat tenaga dalam melakukannya. Dengan terus melakukan komando dan pengulangan-pengulangan, maka kesalahan dibuat semakin berkurang. Dikaitkan dengan contoh yang dipilih yaitu tingkat kesulitan didalam materi keterampilan dasar tenis lapangan, maka untuk menguasai gerakan keterampilan dasar tenis lapangan yang benar, mahasiswa akan mengalami kegagalan dalam proses belajarnya. Lebih ideal apa bila untuk setiap gerakan merupakan bagian dari gerakan keterampilan dasar tenis lapangan dibuat rekaman dalam bentuk video. Melalui rekaman gerakan, evaluasi dan koreksi kesalahan dibuat oleh mahasiswa, dapat mudah dilakukan.

Pada tahap setelah pertemuan (*post impact*) tugas mahasiswa memberikan umpan balik kepada mahasiswa secara perorangan tentang apa yang telah dikerjakannya, kekurangan dan kemajuan yang dicapai dalam mempelajari materi keterampilan dasar tenis lapangan. Pemberian umpan balik dalam proses pendidikan dapat menggunakan umpan balik

tertunda, karena pemberian informasi tambahan segera setelah selesainya penampilan dapat mengganggu individu dalam memproses atau mengambil keputusan dari balikan informatif intrinsik yang diberikan oleh dosen tersebut, jadi komentar dosen harus ditunda untuk sementara waktu. Secara rinci pelaksanaan gaya mengajar inklusi dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 2.2 Penjabaran Anatomi Gaya Mengajar inklusi (*inclusionstyle*)

Tahap-tahap	Dosen	Peserta didik
Pra pertemuan (<i>pra impact</i>)	1. Menyiapkan materi pembelajaran tentang materi keterampilan dasar tenis lapangan dengan berbagai tingkat kesulitan 2. Bentuk materi pembelajaran disajikan dalam lembaran tugas berisi materi keterampilan dasar tenis lapangan mulai dari gerak awalan sampai dengan sikap badan ketika memukul bola.	
Tahap-tahap	Dosen	Peserta didik
Saat pertemuan (<i>impact</i>)	1. Memimpin dan mengkoordinir pemanasan.	1. Melakukan pemanasan. 2. Mendengarkan

	<p>2. Menjelaskan secara lengkap tentang belajar dengan gaya mengajar inklusi</p> <p>3. Menjelaskan secara bertahap tingkat-tingkat kesulitan dalam materi keterampilan dasar tenis lapangan dengan gambar-gambar materi keterampilan dasar tenis lapangan.</p> <p>4. Mempersilahkan mahasiswa untuk untuk memulai mempelajari materi keterampilan dasar tenis lapangan.</p> <p>5. mengawasi jalannya proses belajar materi keterampilan dasar tenis lapangan.</p> <p>6. memimpin dan mengkoordinir pendinginan/penenangan.</p>	<p>penjelasan dosen.</p> <p>3. Mendengarkan dan mempelajari materi keterampilan dasar tenis lapangan dengan memberi lembaran tugas sebelum memulai pembelajaran.</p> <p>4. Memilih tingkat kesulitan dan materi pembelajaran untuk memulai belajar</p> <p>5. Menentukan beberapa kali pengulangan pada setiap tingkat kesulitan pada tiap pertemuan.</p> <p>6. Melakukan pendinginan/ penenangan.</p>
<p>Pasca pertemuan <i>(post impact)</i></p>	<p>1. Memberikan umpan balik secara perorangan gambaran secara lengkap tentang cara mempelajari materi</p>	<p>Menilai kinerja masing-masing</p>

	<p>keterampilan dasar tenis lapangan memulai penjelasan dosen dan tingkatan kesulitan sehingga mahasiswa akan mudah memilih dan menentukan dimana ia mulai belajar.</p> <p>2. Mahasiswa memperoleh penjelasan dari dosen tentang cara memilih tingkatan-tingkatan tugas yang akan dipelajarinya.</p> <p>3. Mahasiswa bebas memilih materi pembelajaran</p> <p>4. Mahasiswa dapat membagi waktu pada materi mana memerlukan banyak waktu untuk mempelajari materi sulit dan materi yang mudah.</p>	
--	---	--

Sumber : Mosston, *teaching Physical Education*, (New York : MacMillan College Publishing Company, Inc, 2008) h.120

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat dikemukakan bahwa gaya mengajar inkulis adalah pedoman mengajar yang disusun oleh dosen secara khusus isinya mencakup latihan dari materi yang akan

diajarkan dalam tingkatan-tingkatan kesulitan yang berbeda. Gaya mengajar inklusi jika diterapkan pada pembelajaran keterampilan dasar tenis lapangan, dosen mengawali dengan membuat pedoman untuk mahasiswa dan dilanjutkan dengan membuat kriteria-kriteria tingkatan-tingkatan kesulitannya. Untuk lebih jelas lagi mengenai kelebihan dan kekurangan dari gaya mengajar resiprokal akan disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2.3 Kelebihan Dan Kekurangan Gaya Mengajar Inklusi

Kelebihan	Kekurangan
<ul style="list-style-type: none"> (1) Siswa aktif dalam kegiatan belajar. (2) Membangkitkan motivasi belajar siswa. (3) Siswa memahami benar bahan pelajaran. (4) Menimbulkan rasa puas bagi siswa dan menambah kepercayaan pada diri sendiri menjadi penemu. (5) Siswa akan dapat mentransfer pengetahuannya dalam berbagai konteks. (6) Melatih siswa belajar mandiri. 	<ul style="list-style-type: none"> (1) Menyita waktu banyak. (2) Cara belajar ini diperlukan adanya kesiapan mental. (3) Tidak semua siswa dapat melakukan penemuan. (4) Tidak berlaku untuk semua topic. (5) Metode ini kurang berhasil untuk mengajar kelas yang besar, karena sangat merepotkan guru.

2.4 Kerangka Teoritik

Berdasarkan pada kajian teori yang telah dikemukakan di atas, maka selanjutnya disusunlah kerangka berfikir yang menuju pada suatu jawaban sementara pada permasalahan dari penelitian yang telah dirumuskan:

1. Terdapat Pengaruh Interaksi Antara Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Keterampilah *Groundstroke Forehand* Tenis Lapangan.

Gaya mengajar adalah pedoman yang dipakai oleh dosen dalam mengajarkan materi tenis lapangan khususnya pukulan *Groundstroke Forehand*. Pedoman mengajar ini digunakan dengan tujuan agar materi *groundstroke forehand* dapat dikuasai dengan baik dan benar oleh mahasiswa. Gaya mengajar ini akan bermanfaat dan berhasil baik digunakan untuk mengajar materi *Groundstroke Forehand*. Gaya mengajar resiprokal ditandai dengan kondisi dimana pihak mahasiswa yang paling dominan dalam membuat seluruh keputusan dan analisis dalam penyusunan anatomi dari gaya ini. Dengan demikian peranan dosen dalam melaksanakan gaya ini adalah memberikan intruksi dan memantau apa yang dilakukan mahasiswa. Kelebihan gaya mengajar ini adalah mahasiswa segera merespon stimulus dari dosen, keseragaman, kesesuaian dengan intruksi, kesamaan dan ketepatan dalam merespon, semangat kebersamaan, efisiensi dalam penggunaan waktu dan kreativitas yang tinggi. Dengan demikian mahasiswa lebih kompak dan tidak membuang-buang waktu untuk menghubungkan gerakan setelah.

Mahasiswa akan terdorong secara maksimal untuk melaksanakan tugas latihan dengan baik, sehingga dengan sendirinya akan membantu dalam pelaksanaan teknik dasar *Groundstroke Forehand tennis* lapangan.

Dengan demikian maka diduga terdapat pengaruh interaksi antara gaya mengajar dengan percaya pada keterampilan *Groundstroke Forehand tennis* lapangan.

2. Terdapat Pengaruh Interaksi Antara Gaya Mengajar Inklusi Terhadap Keterampilah *Groundstroke Forehand Tennis* Lapangan.

Gaya mengajar adalah pedoman yang dipakai oleh dosen dalam mengajarkan materi tenis lapangan khususnya pukulan *Groundstroke Forehand*. Pedoman mengajar ini digunakan dengan tujuan agar materi *groundstroke forehand* dapat dikuasai dengan baik dan benar oleh mahasiswa. Gaya mengajar ini akan bermanfaat dan berhasil baik digunakan untuk mengajar materi *Groundstroke Forehand*.

Gaya mengajar inklusi mempunyai kelebihan antara lain mahasiswa dapat mengetahui keterampilannya, mahasiswa dapat meningkatkan keterampilan secara bertahap dan mahasiswa tidak merasa minder dengan kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan mana mahasiswa mulai belajar, serta diberi kebebasan juga untuk menentukan beberapa kali mahasiswa harus mengulangi gerakan dalam mempelajari suatu teknik gerakan dalam setiap pertemuan. Dengan demikian mahasiswa bisa lebih

focus kepada tingkat kesulitan dan merasa puas dengan pengulangan gerakan yang ditentukannya sendiri.

Mahasiswa akan terdorong secara maksimal untuk melaksanakan tugas latihan dengan baik, sehingga dengan sendirinya akan membantu dalam pelaksanaan teknik dasar *Groundstroke Forehand* tenis lapangan.

3. Gaya mengajar inklusi lebih baik terhadap keterampilan *groundstroke forehand*

Dalam pelaksanaan penguasaan teknik dasar sangat besar sekali manfaatnya dalam keterampilan *Groundstroke Forehand*. Karena dalam tenis lapangan penguasaan teknik dasar sangat diutamakan, agar teknik dasar dapat dilakukan dengan baik. Penguasaan teknik dasar yang akan menjadi kunci utama dalam keberhasilan dalam sisi kualitas (efektif dan efisien keterampilan *Groundstroke Forehand*).

Untuk mendapatkan teknik dasar pukulan *Groundstroke Forehand* yang baik dibutuhkan latihan yang relative lama. Selain itu peran gaya mengajar seorang dosen , guru dan pelatih juga akan mempengaruhi tingkat pencapaian keterampilan *Groundstroke forehand* tenis lapangan terhadap mahasiswa, siswa ataupun atletnya. Dari kedua gaya mengajar resiprokal dan inklusi terdapat kelebihan dan kekurangan.

Kelebihan dari gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran khususnya pukulan *Groundstroke Forehand* adalah : (1). Kebebasan peserta didik lebih luas didalam membuat keputusan. (2) Memberikan

umpan balik seketika tanpa ditunda-tunda yang mempunyai pengaruh nyata terhadap proses belajar siswa, umpan balik ini berupa informasi tentang apa yang telah dilakukannya baik yang benar ataupun yang salah. (3)Dapat mengembangkan cara kerja dalam tim kecil sehingga aspek sosialnya lebih berkembang.

Kekurangan dari gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran khususnya pukulan *Groundstroke Forehand* adalah : (1) Peserta didik belum banyak tahu keputusan itu benar atau salah. (2) Sering menimbulkan situasi yang emosional antara pelaku dan pengamat. (3) Pada umumnya pelaku tidak tahan terhadap kritik pengamat sehubungan dengan hasil belajar yang dilakukan.

Sehingga dari gaya mengajar resiprokal pada pembelajaran tenis lapangan, mahasiswa tidak aktif sehingga hubungan timbal balik tersebut tidak terjadi dalam belajar dan kesulitan mengontrol mahasiswa yang memiliki kemampuan rendah. Dengan demikian dapat diduga bahwa keterampilan *Groundstroke Forehand* tenis lapangan dengan gaya mengajar inklusi lebih baik daripada gaya mengajar resiprokal

Kelebihan dari gaya mengajar inklusi dalam pembelajaran khususnya pukulan *Groundstroke Forehand* adalah : (1) Siswa aktif dalam kegiatan belajar. (2) Membangkitkan motivasi belajar siswa. (3) Siswa memahami benar bahan pelajaran. (4) Menimbulkan rasa puas bagi siswa dan menambah kepercayaan pada diri sendiri menjadi penemu.(5) Siswa akan dapat mentransfer pengetahuannya dalam berbagai konteks.

(6) Melatih siswa belajar mandiri.

Kelemahan dari gaya mengajar inklusi dalam pembelajaran khususnya pukulan *Groundstroke Forehand* adalah : (1) Menyita waktu banyak. (2) Cara belajar ini diperlukan adanya kesiapan mental. (3) Tidak semua siswa dapat melakukan penemuan. (4) Tidak berlaku untuk semua topic. (5) Metode ini kurang berhasil untuk mengajar kelas yang besar, karena sangat merepotkan guru.

Dengan demikian maka diduga terdapat pengaruh interaksi antara gaya mengajar dengan percaya pada keterampilan *Groundstroke Forehand* tenis lapangan.

2.5 Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritik dan kerangka teoritik maka diajukan hipotesis didalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh interaksi antara gaya mengajar resiprokal terhadap keterampilan *Groundstroke Forehand* tenis lapangan mahasiswa Pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi Angkatan 2017.
2. Terdapat pengaruh interaksi antara gaya mengajar inklusi terhadap keterampilan *Groundstroke Forehand* tenis lapangan mahasiswa Pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi Angkatan 2017
3. Diduga perlakuan gaya mengajar inklusi lebih baik dari gaya mengajar resiprokal terhadap keterampilan *Groundstroke Forehand* tenis lapangan pada mahasiswa Pendidikan olahraga dan kesehatan univeersitas jambi angkatan 2017.