



Perbandingan model latihan *forehand* antara menggunakan media dinding dengan menggunakan mesin pelontar terhadap keterampilan *forehand* tenis lapangan

Resty Agustriyani
Universitas Siliwangi
Email: agustriyani87@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang perbandingan pengaruh model latihan menggunakan media dinding dengan menggunakan mesin pelontar terhadap keterampilan *forehand* tenis lapangan mahasiswa PJKR FKIP Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya dan informasi tentang model latihan yang paling efektif di antara keduanya. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah mahasiswa putra tingkat 3 PJKR FKIP Universitas Siliwangi sebanyak 276 orang dengan menggunakan sampel sebanyak 50 orang yang ditentukan dengan teknik *random sampling*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empiric model latihan menggunakan media dinding dengan menggunakan mesin pelontar *berpengaruh* secara signifikan (berarti) terhadap keterampilan *forehand* tenis lapangan mahasiswa PJKR FKIP Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya. Kedua bentuk latihan tersebut sama efektifnya digunakan dalam upaya meningkatkan keterampilan *forehand* tenis lapangan mahasiswa PJKR FKIP Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya. Dari hasil penelitian disarankan agar jika para pelatih, guru, dan Pembina olahraga berniat meningkatkan keterampilan *forehand* tenis lapangan siswa bianaannya, penulis sarankan agar menggunakan model latihan media dinding dengan mesin pelontar, karena berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan ternyata kedua bentuk latihan tersebut member pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan *forehand* tenis lapangan. Kedua bentuk latihan tersebut sama efektifnya digunakan untuk meningkatkan keterampilan *forehand* tenis lapangan. Hasil penelitian ini bias dipublikasikan kepada para pelaksana kegiatan khususnya para pelatih baik di sekolah maupun di masyarakat sehingga para pelatih dapat menambah khazanah ilmu keolahragaan khususnya ilmu kepelatihan dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam upaya meningkatkan keterampilan *forehand* tenis lapangan para atlet binaannya.

Kata Kunci: Model Latihan, *Forehand*, Tenis Lapangan.

Abstract

The purpose of this research are to obtain information about comparative effects of this type of training to use the media to the wall using a catapult machine on the forehand tennis skills students PJKR FKIP Siliwangi University Tasikmalaya, and information about the model the most effective exercise in between. This research method is experimental method. The study population was male students level 3 PJKR FKIP Siliwangi University as many as

276 people by using a sample of 50 people who are determined by random sampling technique. Based on the results of data processing by statistical tests, it turns out empirically model of training to use the media to the wall using a catapult machine a significant effect (means) to the forehand court tennis skills students PJKR FKIP Siliwangi University Tasikmalaya. Both are equally effective form of exercise used in efforts to improve the skills of students PJKR tennis forehand FKIP Siliwangi University Tasikmalaya. From the research results suggested that if the coaches, teachers, and coaches the sport intends to increase the skills forehand tennis students guided, the authors recommend the use of this type of training media wall with machine thrower, because based on research by the author apparently both forms of exercise are members influence means to improving the skills of tennis forehand. Both forms are equally effective exercises used to improve the skills of tennis forehand. The results of this study are published to the bias of the implementers of activities, especially the coaches at school or in the community so that the coach can add to the treasures of sport science, especially the science of coaching and the results of this study can be used as a reference in order to improve the skills of the athlete guided forehand tennis courts.

Keywords: *Exercise Model, Forehand, Tennis*

How To Cite : Agustriyani, R. (2019). Perbandingan model latihan *forehand* antara menggunakan media dinding dengan menggunakan mesin pelontar terhadap keterampilan *forehand* tenis lapangan. Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains), 1 (1), 20-27.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan olahraga di Indonesia yang semakin pesat dan mendapat perhatian yang khusus dari pemerintah dengan diberlakukannya Undang-Undang No 5 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan. Dengan keanekaragaman ciri yang terdapat pada masing-masing cabang olahraga, baik di kota-kota besar maupun daerah, dirasakan banyak manfaatnya antara lain untuk merangsang perkembangan tubuh yang lebih baik, memupuk tali silaturahmi, memperluas cakrawala pandangan seseorang dalam mengarungi kehidupan yang penting bagi perkembangan setiap individu, serta dapat meningkatkan nilai-nilai positif seperti sportivitas, kejujuran, keterbukaan, dan disiplin yang tinggi.

Dalam kehidupan yang modern saat ini, manusia tidak terlepas dari kegiatan berolahraga, karena olahraga sudah menjadi kebutuhan untuk mengembalikan kesegaran jasmani seseorang setelah beraktivitas sehari-hari. Tingkat kesadaran masyarakat akan berolahraga juga

merupakan suatu kebutuhan terlihat pada hadirnya klub-klub kebugaran yang menjamur keadaannya, juga sarana prasarana olahraga dari berbagai cabang olahraga yang banyak dipergunakan oleh masyarakat umum dari berbagai lapisan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai. FKIP PJKR Unsil memiliki tanggung jawab atas pembinaan olahraga pendidikan di lingkungan kampusnya. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Unsil Tasikmalaya (FKIP PJKR Unsil) merupakan lembaga pendidikan olahraga yang memberikan pengetahuan, sikap, dan keterampilan kepada mahasiswa. Lulusan PJKR Unsil diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan dan dapat menjadi tenaga pengajar yang berkompeten dan profesional dalam bidang olahraga yang

salah satunya menjadi tenaga pendidik, pelatih, dan pembina olahraga.

Dalam kurikulum Jurusan PJKR, mata kuliah tenis lapangan merupakan salah satu matakuliah praktik yang menjadi bagian dari wajah Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Matakuliah tenis lapangan bermaterikan empat teknik dasar yaitu *Forehand*, *Backhand*, *Servis*, dan *Volly*. Keterampilan tenis lapangan sangat dibutuhkan bagi alumni Jurusan PJKR, selain untuk mengajar di sekolah baik juga sebagai nilai plus yang dapat di jadikan modal untuk membuka sebuah industri olahraga di bidang olahraga tenis lapangan. Matakuliah tenis lapangan mencakup pembahasan mengenai; 1). Pengenalan bola (*ballhanding*) 2). Pegangan raket 3). Gerakan Pukulan *forehand* 4). Gerakan Pukulan *Backhand* 5). Gerakan Pukulan *Servs* 6). Gerakan Pukulan *Volly*. 7). Peraturan pertandingan dan sistem organisasi pertandingan (PELTI 2010).

Tenis lapangan merupakan salah satu jenis olahraga yang mempunyai komunitas cukup banyak di seluruh dunia, dan perkembangan olahraga tenis di tanah air cukup menggembirakan, ditandai dengan banyaknya dibangun lapangan-lapangan tenis di berbagai macam instansi.

Olahraga tenis lapangan juga sangat digemari oleh berbagai kalangan muda-mudi maupun orang tua dalam mengisi waktu luangnya untuk mendatangkan pergaulan, kesenangan, maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat yang dilakukan sesuai dengan minat dan kebutuhannya, dan ada juga yang mempergunakannya sebagai olahraga prestasi untuk membawa nama baik pribadi maupun negara.

Dalam olahraga tenis lapangan ada pengelompokan yang terdiri dari katagori junior, katagori umum dan katagori veteran. Jadi dalam olahraga tenis baik tua maupun muda diberikan kesempatan yang sama untuk selalu dapat berprestasi.

Untuk dapat berprestasi yang maksimal seorang petenis harus mengikuti latihan yang intensif dan berkesinambungan, baik dari segi teknik, fisik, taktik, pembinaan mental psikologi dan strategi untuk mencapai kemenangan. Di seluruh dunia dan khususnya di indonesia, sudah banyak berdiri sekolah maupun club tenis yang dapat memberikan pelayanan berupa metode-metode pelatihan yang berorientasi pada pembinaan atlet tenis lapangan masa depan untuk dapat menghasilkan prestasi guna mengharumkan nama bangsa indonesia dalam dunia pertenisian.

Pengamatan penulis, di Tasikmalaya pada umumnya pembinaan cabang olahraga masih belum maksimal mengikuti jalur pembinaan berkelanjutan, hal ini juga terlihat pada cabang olahraga tenis lapangan. Fenomena ini disebabkan karena tahapan pembinaan olahraga khususnya tenis lapangan belum maksimal, contohnya adalah pada tahapan pemassalan hanya di lakukan secara serimonial saja dengan tidak diikuti oleh sistem yang terpadu dan tersistem artinya kegiatan tahapan pemassalan tenis harus di sosialisasikan serta dapat melibatkan sebanyak mungkin anak-anak sekolah dengan menitikberatkan pada gerak dasar kemudian dibuat suatu kompetensi yang terpadu.

Selain sistem pembinaan, sarana dan prasarana serta lingkungan pendukungnya yang mempengaruhi prestasi tenis lapangan. Faktor – faktor yang tidak pentingnya juga adalah kondisi fisik, kesiapan mental, persiapan teknik dan penguasaan strategi bermain. Hal ini sesuai dengan pendapat Bompa yang mengatakan bahwa ada 4 (empat) aspek latihan olahraga yang perlu diperhatikan, yaitu persiapan fisik, persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan mental/psikologis dan persiapan taktik dan strategi. Kesiapan dari semua aspek atau faktor yang telah disebutkan di atas, nyatanya tidak dimiliki oleh semua pemain. Ada pemain yang hanya menguasai keterampilan teknik saja, ada yang hanya memiliki kesiapan mental

saja dan ada yang hanya memiliki kesiapan taktik dan strategi saja. Padahal untuk mencapai prestasi yang optimal harus menguasai keempat strategi yang disebutkan sebelumnya, oleh karena itu setiap faktor tersebut membutuhkan perhatian dan penanganan tersendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Pada permainan tenis lapangan ada beberapa pukulan – pukulan dasar yang harus dikuasai pemain antara lain adalah pukulan *forehand*, *backhand*, *serve*, *volley*, *lob*, *smash* serta variasi – variasi pukulan lainnya seperti *approach shot*, *drop shot*, dan *half volley*. Karena berkembangnya jaman yang semakin modern, maka muncul terobosan baru alat untuk mempermudah latihan pukulan *forehand* yaitu menggunakan alat atau sering disebut mesin frontal. Dulu sebelum adanya mesin latihan pukulan dalam permainan tenis dilakukan pada dinding. Model latihan ini yang akan mempermudah para mahasiswa untuk berlatih pukulan *forehand* dalam tenis lapangan.

Berdasarkan hal-hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti “Perbandingan Model Latihan *Forehand* Antara Menggunakan Media Dinding Dengan Mesin Pelontar Terhadap Keterampilan *Forehand* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Pjkr Unsil”.

Menghindari penafsiran yang berbeda-beda serta untuk memperoleh gambaran yang jelas, maka pembatasan masalah dalam suatu penelitian sangatlah diperlukan agar permasalahan penelitian lebih fokus pada permasalahan yang sebenarnya. Pembatasan masalah dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan waktu, dana serta sarana dan prasarana penunjang lainnya sebagai faktor penentu pada suatu penelitian.

Dari identifikasi masalah dan berbagai pertimbangan yang telah diuraikan, maka penulis dapat membatasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) model latihan *forehand*, 2) keterampilan *forehand* tenis lapangan.

Model latihan *forehand* dalam penelitian ini sebagai variabel bebas, dibatasi pada model latihan *forehand* ke dinding dan model latihan *forehand* menggunakan mesin. Sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *forehand* tenis lapangan, hanya dibatasi pada hasil yang diperoleh melalui tes keterampilan *forehand*.

Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini secara umum untuk mengungkapkan perbedaan pengaruh model latihan *forehand* terhadap keterampilan *forehand* pada mahasiswa PJKR FKIP Universitas Siliwangi Tahun.

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan perbedaan pengaruh model latihan *forehand* menggunakan media dinding dengan menggunakan mesin terhadap keterampilan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa PJKR FKIP Universitas Siliwangi.

METODE PENELITIAN

Untuk membuktikan hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini, penulis melakukan percobaan memberikan model latihan terhadap keterampilan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa PJKR FKIP Universitas Siliwangi Tahun. Hasil percobaan tersebut diharapkan dapat menentukan kedudukan perhubungan kausal antara variabel bebas dengan variabel terikat yang penulis teliti.

Variabel dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebasnya adalah model latihan, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *forehand* tenis lapangan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR FKIP Universitas Siliwangi sebanyak 276 orang. Pada pelaksanaannya, penulis menentukan sebagian populasi menjadi sampel dengan kebutuhan penelitian dengan kriteria, sampel tidak cacat fisik terutama tangan dan kakinya dan dalam keadaan sehat.

Setelah diteliti maka sampel yang memungkinkan untuk mengikuti sebanyak 50 orang. Artinya menentukan sampel ini penulis menggunakan teknik *random*.

Penelitian ini dilakukan selama kurang lebih 3 (tiga) bulan dengan diawali yang dilaksanakan pada bulan agustus sampai dengan november. Dalam penelitian ini penulis memberikan perlakuan kepada sampel yaitu latihan *forehand* menggunakan model latihan untuk meningkatkan keterampilan *forehand* tenis lapangan pada mahasiswa

PJKR Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya yang dilakukan 3 x Seminggu setiap Senin, Rabu, dan Jumat dari 14.00 – 17.00 WIB. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Tenis Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya.

Untuk mengetahui normal tidaknya data penelitian, penulis menggunakan rumus uji normalitas data melalui pendekatan uji Chi-kuadrat yang hasil penghitungannya dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel tes	Nilai χ^2_{hitung}	$\chi^2_{0,95(k-3)}$	Kesimpulan
Kelompok A			
Tes awal	1,19	7,81	Normal
Tes akhir	3,56	7,81	Normal
Kelompok B			
Tes awal	1,43	7,81	Normal
Tes akhir	0,65	7,81	Normal

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa distribusi chi-kuadrat dengan taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = k- 3, semua angka chi-kuadrat hitung lebih kecil dari chi-kuadrat tabel. Dengan demikian, data penelitian dari kedua kelompok latihan berdistribusi

normal, karena itu pengujian statistik dapat digunakan dengan menggunakan uji t.

Untuk mengetahui homogen tidaknya data dari sampel yang akan diteliti, maka homogenitas data penelitian perlu dihitung terlebih dahulu. Hasil penghitungan homogenitas data penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Tabel Uji Homogenitas

Variabel tes	Nilai F_{hitung}	$F_{tabel\alpha=0,05,dk=(10;10)}$	Kesimpulan
Kelompok A			
Tes awal	1,17	1,98	Homogen
Tes akhir			
Kelompok B			
Tes awal	1,07	1,98	Homogen
Tes akhir			

Berdasarkan tabel di atas, nilai-nilai $F_{hitung} < F_{tabel\alpha=0,05, Dk = (10;10)}$. Dengan demikian dapat dikatakan

bahwa kelompok latihan A berasal dari distribusi yang homogen, begitu juga

kelompok B berasal dari distribusi yang homogen.

Untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis, maka penulis menggunakan uji

dua rata-rata kesamaan, uji satu pihak dengan menggunakan uji-t. Hasil penghitungan tersebut dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Tabel 3. One Way Anova

Variabel tes	$t_{-hitung}$	$t_{0,975(28)}$	Kesimpulan
Kelompok A			
Tes awal	4,31	2,01	Signifikan
Tes akhir			
Kelompok B			
Tes awal	4,88	2,01	Signifikan
Tes akhir			

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima hipotesis (H_0) apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan tolak hipotesis jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dari tabel tersebut di atas ternyata hasil penghitungan nilai-nilai t_{hitung} (4,31 dan 4,88) $> t_{tabel} = 2,01$ dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak pada taraf nyata $\alpha = 0,05$, dan hipotesis kerja (H_a) diterima. Ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan atau berarti dari latihan *forehand* menggunakan media dinding dengan latihan *forehand* menggunakan mesin pelontar terhadap

keterampilan *forehand* dalam permainan tenis lapangan pada Mahasiswa PJKR Universitas Siliwangi.

Untuk melihat apakah peningkatan dan perkembangan dari kedua kelompok tersebut mempunyai perbedaan yang berarti atau tidak, diadakan analisis terhadap perbedaan peningkatannya. Apakah hipotesis yang dianalisis itu diterima atau ditolak, penulis menggunakan teknik pengujian dengan uji t. yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.

Variabel	Rata-rata	S gabungan	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil
Kelompok A	4,88	3,48	0,69	2,01	Tidak Signifikan
Kelompok B	4,2				

Kriteria pengujian, terima hipotesis (H_0) jika $-t_{(1-\frac{1}{2}\alpha)} < t < t_{(1-\frac{1}{2}\alpha)}$. Di mana $t_{(1-\frac{1}{2}\alpha)}$ didapat dari distribusi t dengan derajat kebebasan (dk) = $n_1+n_2+n_3$ dan peluang $(1-\frac{1}{2}\alpha)$. Taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95 % untuk harga lainnya hipotesis diterima.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa $t_{hitung} = 0,69 >$ dari

$t_{tabel} = 2,01$. Artinya perkembangan hasil latihan dari kedua kelompok tersebut tidak terdapat perbedaan peningkatan yang berarti. Yaitu kelompok A (*forehand* menggunakan media dinding) tidak lebih baik daripada kelompok B (*forehand* menggunakan mesin pelontare) terhadap keterampilan *forehand* dalam permainan tenis lapangan.

Berdasarkan hasil penghitungan secara statistik sebagaimana diungkapkan di atas, ternyata secara empirik latihan *forehand* menggunakan media dinding dengan latihan *forehand* menggunakan mesin pelontar sama baiknya untuk meningkatkan keterampilan melakukan *forehand*. Latihan *forehand* menggunakan media dinding dengan latihan *forehand* menggunakan mesin pelontar dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis dan teratur serta mengikuti prinsip-prinsip latihan yang benar. Hal ini akan memberi dampak atau pengaruh yang positif terhadap keterampilan melakukan *forehand* dalam permainan tenis lapangan.

Latihan *forehand* menggunakan media dinding dengan menggunakan mesin pelontar merupakan salah satu metode latihan yang menekankan pada latihan ketepatan yang mendukung terciptanya prestasi berbagai cabang olah raga, termasuk di dalamnya permainan tenis lapangan. Karena itu latihan *forehand* menggunakan mesin pelontar bisa digunakan sebagai penunjang latihan teknik dasar dan taktik.

Jika seseorang melakukan kegiatan dengan sistematis dan berulang-ulang serta menambah beban setiap kali melakukannya, maka dalam diri pelakunya akan terjadi perubahan terutama dalam hal yang berkaitan dengan kegiatan yang dilakukannya. Misalnya jika seseorang melakukan gerakan *forehand* secara sistematis dan berulang-ulang serta menambah beban latihan makin hari makin meningkat maka keterampilan melakukan gerakan *forehand* orang tersebut akan meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empiric model latihan menggunakan media dinding dengan menggunakan mesin pelontar *berpengaruh* secara signifikan (berarti) terhadap keterampilan *forehand* tenis lapangan mahasiswa PJKR FKIP Universitas Siliwangi Kota

Tasikmalaya. Kedua bentuk latihan tersebut sama efektifnya digunakan dalam upaya meningkatkan keterampilan *forehand* tenis lapangan mahasiswa PJKR FKIP Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anom. (2012), *Buku Panduan Pelatih., ITF Level one Couches Course.*, Semarang: 28 mei-3 juni,
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Yogyakarta.
- Nurhasan dan Abdul Narlan. (2001). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya : PJKR FKIP Unsil.
- David C. Mc Clelland., et al. (1979). *The Achievement motive.*, New York: Irvington Publishers, Inc.
- Eko. Peraturan Tenis Lapangan. (2003), (FINA Hand Book 2002-2005). Jakarta PELTI.
- FKIP PJKR, (2013). Evaluasi Diri. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Unsil. Tasikmalaya.
- Harsono, *Prinsip-prinsip Pelatihan*, Ed. M. Moeslim dan Gandring Sugiantoro., Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, KONI Pusat.1993
- ITF, *Teory Kepelatihan.*, Semarang 2012
- Jim Brown., *Teaching Tennis: Step To Success.*, Champions, Illinois: Leisure Press, 1989
- Jim Brown., *Tenis Tingkat Pemula.*, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 1996

- Jujun S. Suriasumantri, *Pendekatan Sistem, Konsep dan Strategi Implementasi.*, Jakarta:PPS IKIP Jakarta, 1996
- Richard A. Schmidt, *Motor Learning and Performance*, 1991
- Tudor O Bompaa, *Teory and Metodologi Of Training.*, Lowa: Kendal Hunt Publishing Company Dubugue, 1994
- Tudor O Bompaa, *Theory And Methodology Of Training. The Key to Athletic Performance*, Third Edition., Lowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1994
- Tudor O Bompaa, *Periodization Of Strength: The New Wave in Strength Training.*, Ontario Veritas Publishing Inc., 1993
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005: Sistem Keolahragaan Nasional.(Jakarta: Kementrian negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia)