

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN DAN PENDEKATAN TRADISIONAL TERHADAP KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE BACKHAND* TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA SEMESTER VI PENJASKESREK IKIP-PGRI PONTIANAK

Abdillah

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
e-mail: Abdillahdilladillah@rocketmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh antara metode latihan pendekatan bermain dan pendekatan tradisional terhadap kemampuan *groundstroke backhand* tenis lapangan pada mahasiswa Penjaskesrek semester VI IKIP-PGRI Pontianak; (2) Latihan mana yang baik pengaruhnya antara metode latihan pendekatan bermain dan pendekatan tradisional terhadap kemampuan *groundstroke backhand* tenis lapangan pada mahasiswa Penjaskesrek semester VI IKIP-PGRI Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Sampel dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Penjaskesrek semester VI IKIP-PGRI Pontianak yang berjumlah 20 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran kemampuan *groundstroke backhand*. Hasil penelitian diperoleh nilai reliabilitas tes awal *groundstroke backhand* mahasiswa Penjaskesrek semester VI IKIP-PGRI Pontianak adalah 0,946 dan nilai reliabilitas tes akhir mahasiswa Penjaskesrek semester VI IKIP-PGRI Pontianak adalah 0,958. Kesimpulan penelitian ini adalah: (1) Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan pendekatan bermain dan pendekatan tradisional terhadap kemampuan *groundstroke backhand* tenis lapangan pada mahasiswa Penjaskesrek semester VI IKIP-PGRI Pontianak; (2) Metode latihan pendekatan bermain memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan *groundstroke backhand* tenis lapangan pada mahasiswa Penjaskesrek semester VI IKIP-PGRI Pontianak.

Kata Kunci: *groundstroke backhand*, pendekatan bermain, pendekatan tradisional.

Abstract

The purpose of this study to determine: (1) The difference between the influence of training method and approach to playing the traditional approach in fostering student achievement tennis Penjaskesrek VI IKIP-PGRI Pontianak; (2) A good exercise its influence among the training methods and approach to playing the traditional approach to tennis backhand groundstrokes ability on student achievement Tennis Coaching Penjaskesrek This study uses an experimental method. The sample in this study were all students Penjaskesrek Tennis Coaching Achievement Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak, amounting to 20 students. The results obtained by the preliminary tests of reliability goundstroke backhand Fostering Student Achievement Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak is 0.946 and the reliability of the final test Penjaskesrek Tennis Coaching Achievement Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak is 0.958. Conclusions of this study were: (1) There is a difference between the influence of training method and approach to playing the traditional approach to improving the ability of students groundstroke backhand in Tennis Coaching Achievement Penjaskesrek Semester VI IKIP-PGRI Pontianak. (2) Method of playing exercise approach has a better effect on increasing the ability of tennis groundstroke backhand in fostering student achievement Tennis Penjaskesrek VI IKIP-PGRI Pontianak.

Keywords: *groundstroke backhand, approach play, the traditional approach.*

PENDAHULUAN

Tenis merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari disemua lapisan masyarakat juga suatu permainan yang sangat menyenangkan dan menggairahkan. Tidak ada batasan umur, laki-laki ataupun perempuan dan dalam berbagai usia dapat melakukan dan menikmati permainan tenis. Pada perkembangannya tenis modern diperkenalkan oleh *Major Wingfield* di Inggris pada tahun 1873 dan setahun kemudian oleh *Nona Cutterbridge* di Amerika Serikat kejuaraan tenis yang pertama dilangsungkan di *Wimbeldon*, kemudian muncul kejuaraan-kejuaraan amatir yang hanya memainkan partai tunggal putra dan dalam kejuaraan selanjutnya mulai dipertandingkan partai tunggal putri” (Yudoprasetyo, 1981: 1).

Sekarang ini perkembangan tennis makin pesat, hingga persaingan prestasi makin bertambah ketat. Oleh karena itu pemain tennis harus dilakukan menjelang pertandingan diantaranya dengan persiapan latihan teknik, taktik, mental dan juga latihan kondisi fisik yang berlandaskan ilmu pengetahuan dan teknologi. Banyak yang dijumpai seorang petenis tidak memiliki keluwesan dalam pergerakan dilapangan sehingga banyak pemain mengalami kesulitan dalam mengantisipasi bola, karena kurang baiknya persiapan sebelumnya. Kadang-kadang pelatih sudah merasa cukup banyak memberikan latihan-latihannya, tetapi masih terjadi anak asuhnya kehabisan nafas atau tenaga se usai pertandingan bahkan sebelum pertandingan akhir.

Perkembangan tenis di Indonesia dalam tahun-tahun terakhir ini menunjukkan kemajuan dengan banyaknya agenda kejuaraan-kejuaraan tenis nasional ataupun Internasional yang diselenggarakan dalam setiap tahunnya. ”Lebih dari 8 kejuaraan nasional digelar, dalam upayanya mencari bibit-bibit atlet tenis, seperti Piala Thamrin di Jakarta, Widjojo-Soejono di Surabaya. Tugu muda di Semarang dan masih banyak lagi, bahkan yang bertaraf Internasional Junior (ITF Group II, IV dan V). Dengan banyaknya kejuaraan tersebut, PB PELTI berharap tenis nasional tidak ingin tertinggal dari negara-negara lain dalam melahirkan atletnya ketingkat dunia” (Murti, 2002: 4).

Mahasiswa semester VI Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak adalah sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Salah satu sisi menarik untuk mengambil sampel penelitian pada mahasiswa semester VI Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak yaitu, bentuk-bentuk latihan yang digunakan masih dalam keadaan yang belum tersusun secara sistematis, sehingga pada saat latihan pembinaan tenis lapangan, latihan yang digunakan belum optimal. Salah satu faktor yang harus dilatih untuk mencapai keadaan tersebut diatas adalah dengan menguasai teknik dasar pukulan yang baik. Adapun jenis-jenis pukulan tenis lapangan terdiri dari: *groundstroke, service, volleys, overhead stroke atau smash*. *Groundstroke* sendiri terdiri atas drive baik *forehand* maupun *backhand, dropshot, lob, chop dan half-volley*. Dari pukulan diatas, terdapat empat jenis pukulan yang menurut Robert Schraff (1981: 24) dikatakan bahwa “kegembiraan bermain tenis tergantung pada usaha anda untuk menguasai empat pukulan dasar yaitu: *service, groundstroke forehand, groundstroke backhand dan volley*”.

Menurut Handoyo (2002: 3) mengatakan bahwa “petenis handal adalah petenis yang memiliki pukulan *groundstroke* yang solit dari kedua sisinya, baik sisi *forehand* ataupun *backhand*”. Bagi petenis pemula, pukulan baik *forehand* maupun *backhand* harus dikuasai terlebih dahulu sebelum berlatih dan menguasai jenis pukulan lainnya. Yudoprasetyo (1983: 55) menyatakan bahwa “Dengan berlatih dan menguasai pukulan seorang petenis akan belajar dan meletakkan dasar-dasar pukulan yang kokoh dalam tenis dan menjadi dasar untuk membangun pukulan yang lain”.

Dari kedua pendapat tersebut memperhatikan begitu pentingnya *groundstroke backhand* dalam permainan tenis lapangan, bagi pemain pemula dalam latihan teknik *groundstroke backhand* diperlukan suatu metode latihan yang benar. Sehingga dalam melatih teknik *groundstroke backhand* dapat digunakan metode latihan pendekatan bermain dan latihan tradisional.

Latihan pendekatan bermain adalah pendekatan latihan dengan memasukan pembelajaran tersebut kedalam permainan. Dalam pendekatan bermain lebih dititik beratkan pada permainan, diharapkan dalam permainan tersebut pemain dapat menemukan teknik pukulan yang cocok untuk mereka.

Sedangkan latihan tradisional merupakan pendekatan latihan dengan menitik beratkan pada penguasaan teknik pukulan. Pendekatan tradisional dalam pembelajaran permainan di dasarkan pada pemahaman bahwa pemain akan dapat melakukan permainan jika mereka sudah menguasai teknik dasarnya. Oleh karena itu, dalam pendekatan ini pelatih akan memulai pembelajaran dengan memberikan pelajaran teknik dasar terlebih dahulu. Baik latihan pendekatan bermain maupun tradisional memiliki kelebihan dan kekurangan dalam metode tersebut sehingga belum diketahui efektifitasnya terhadap peningkatan kemampuan *groundstroke backhand* dalam permainan Tenis Lapangan.

Dalam meningkatkan kemampuan *groundstroke backhand* dalam tenis lapangan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor penerapan metode latihan yang sesuai saja, tetapi dari faktor individu juga sangat dominan berpengaruh terhadap keterampilan yang dipelajari. Menurut Lutan (1988: 336) bahwa “ penguasaan keterampilan motorik dalam olahraga dipengaruhi oleh *skill* yang ada setiap orang, baik yang bersifat Psikis maupun fisik. Dalam meningkatkan kemampuan *groundstroke backhand* tenis lapangan dengan menggunakan metode latihan yang tepat dan didukung kemampuan fisik yang baik merupakan faktor yang saling berhubungan. Sebaik metode latihan yang digunakan, tanpa didukung kemampuan fisik yang baik dalam penguasaan *groundstroke backhand* maka akan terhambat dalam pencapaian kemampuan *groundstroke backhand* secara baik.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti akan mengkaji dan meneliti pengaruh metode latihan *Groundstroke Backhand* dengan latihan pendekatan bermain dan pendekatan tradisional. Berdasarkan hal tersebut muncul masalah yakni, adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan *Groundstroke Backhand* dengan Latihan pendekatan bermain dan Latihan tradisional.

Untuk mengetahui dan menjawab permasalahan tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara mendalam baik secara teori maupun secara praktek melalui penelitian eksperimen. Mahasiswa semester VI Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak adalah subyek dalam penelitian ini, guna meningkatkan kemampuan *Groundstroke Backhand* mahasiswa secara optimal perlu latihan karena selama ini belum menunjukkan hasil yang maksimal.

Permasalahan yang telah dikemukakan diatas merupakan dasar yang dapat melatar belakangi judul penelitian “Perbedaan Pengaruh Latihan dengan Pendekatan bermain dan Pendekatan tradisional Terhadap Kemampuan *Groundstroke Backhand* Tennis Lapangan pada Mahasiswa semester VI Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda (Sugiyanto, 1994: 21).

Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa semester VI Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak” yang berjumlah 20 mahasiswa. Tehnik pengumpulan data sesuai dengan masalah dan hipotesis yang telah diajukan dalam judul penelitian ini, maka data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran dalam olahraga. Kemampuan *Groundstroke Backhand* dengan tes *Backhand Drive* dari Hewitt yang dikutip Mulyono (2010: 80-84), Untuk menghitung perbedaan peningkatan kemampuan ketepatan *Groundstroke Backhand* Tennis dengan menggunakan rumus T-test dari Thomas dan Nelson (2001: 137).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mencapai tujuan yang diinginkan dilakukan pengambilan data. Pengambilan data kemampuan ketepatan *groundstroke* dengan cara melakukan *groundstroke backhand* sebanyak 12 bola. Pengambilan data dalam penelitian ini terdiri dari data sebelum diberi perlakuan (tes awal) dan data setelah diberi perlakuan (tes akhir). Data tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis menggunakan perhitungan statistik seperti terlihat dalam lampiran. Adapun rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir *Groundstroke Backhand* pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Max	Min	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	10	33	20	24,450	4,573
	Akhir	10	35,5	21,5	26,850	4,472
Kelompok 2	Awal	10	20	13	15,100	2,481
	Akhir	10	21,5	14,5	16,400	2,436

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 5,0138, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,228. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes kelompok 1 dan kelompok 2. Perbedaan hasil tersebut karena kedua metode latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda. Metode latihan pendekatan bermain adalah merupakan metode latihan yang diterapkan dalam sebuah simulasi permainan dimana antara teknik dan taktik di tumbuhkan secara bersamaan sehingga pemain dapat mengetahui kebutuhan pukulan yang lebih tepat dalam permainan, sedangkan Metode latihan pendekatan tradisional merupakan bentuk latihan yang menitik beratkan pada penguasaan teknik terlebih dahulu kemudian baru diterapkan kedalam permainan yang sebenarnya.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh antara metode latihan pendekatan bermain dan pendekatan tradisional terhadap peningkatan kemampuan *groundstoroke backhand* pada Mahasiswa semester VI Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak, dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan kemampuan *Groundstroke Backhand* Tenis Lapangan diketahui bahwa, kelompok 1 memiliki nilai persentasi peningkatan kemampuan *Groundstroke Backhand* Tenis Lapangan sebesar 31,148%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *Groundstroke Backhand* Tenis Lapangan sebesar 20,652%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, kelompok 1 memiliki persentase peningkatan

kemampuan *Groundstroke Backhand* yang lebih besar daripada kelompok 2. Latihan dengan pendekatan bermain menuntut pengulangan gerakan yang tak sama arahnya dengan rally bola *live drill* (hidup) secara ajeg. Dengan melakukan gerakan dengan arah bola yang tak tentu dan bentuk variasi latihan, maka gerakan yang dipelajari dapat dilakukan secara otomatis. Selain itu pemain akan terbiasa dengan raket dan bola yang sesuai dengan kondisi yang sesungguhnya sehingga dapat meningkatkan kepekaan pemain dalam melakukan pukulan *groundstroke backhand*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan metode latihan dengan pendekatan bermain lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *Groundstroke Backhand* Tenis Lapangan pada Mahasiswa semester VI Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak, dapat diterima kebenarannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan pendekatan bermain dan pendekatan tradisional terhadap peningkatan kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan pada Mahasiswa semester VI Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak. ($t_{hitung} 5,01377 > t_{tabel\ 5\%} 2,228$); (2) Metode latihan pendekatan bermain memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan pada Mahasiswa semester VI Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan dengan pendekatan bermain) memiliki peningkatan 31,148% lebih kecil daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan pendekatan tradisional) yaitu 20,652%.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, latihan dengan pendekatan bermain memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan. Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah setiap latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan. Oleh karena itu, dalam memberikan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan

kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan, harus menggunakan latihan yang tepat. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih latihan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan.

SARAN

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi kata yang ditimbulkan, maka kepada para pembina dan asisten pembinaan prestasi Tenis Lapangan Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak disarankan hal-hal sebagai berikut: (1) Untuk meningkatkan kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan, harus diterapkan latihan yang tepat, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal; (2) Untuk meningkatkan kemampuan *Groundstroke Backhand* tenis lapangan seorang pelatih atau asisten dapat menerapkan latihan dengan pendekatan bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Mulyono, B. 1999. *Teori dan Praktek Tenis Lapangan*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.
- Handoyo, M. 1995. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: Gravindo Persada.
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Sugiyanto. 1994. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press
- Yudoprasetyo. 1981. *Belajar Tenis Jilid 2*. Jakarta: Bathara Karya Aksara