

PENGARUH MODEL LATIHAN DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KETERAMPILAN FOREHAND TENIS LAPANGAN

Resty Agustriyani
Universitas Siliwangi
Email: agustriyani87@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk memperoleh hasil perbedaan pengaruh model latihan ke dinding dengan model menggunakan mesin, interaksi antara model latihan forehand dan motivasi berprestasi, perbedaan pengaruh model latihan ke dinding dan model latihan menggunakan mesin bagi mahasiswa yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi, perbedaan pengaruh model latihan ke dinding dan model latihan menggunakan mesin bagi mahasiswa yang mempunyai motivasi berprestasi yang rendah terhadap keterampilan forehand pada permainan tenis lapangan. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain Faktorial 2×2 , populasi seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Siliwangi sebanyak 378 mahasiswa, sampel penelitian berjumlah 115 mahasiswa dilakukan secara acak. Instrumen penelitian menggunakan tes forehand dan angket. Teknik analisis data menggunakan analisis varians (anava). Terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan forehand tenis lapangan antara model latihan ke mesin dan model latihan ke dinding ($F_o = 58,4820 > F_t = 4,11$), Terdapat interaksi antara model latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan forehand tenis lapangan ($F_o = 50,5620 > F_t = 4,11$), Terdapat perbedaan antara hasil belajar forehand menggunakan model latihan ke mesin dan model latihan ke dinding bagi mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi ($Q_o = 5,9032 > Q_t = 3,79$), terdapat perbedaan antara hasil belajar forehand menggunakan model latihan ke mesin dan model latihan ke dinding terhadap bagi mahasiswa yang memiliki motivasi rendah ($Q_o = 22,54 > Q_t = 3,79$). Model latihan dan motivasi berprestasi memiliki interaksi tinggi terhadap keterampilan forehand drive permainan tenis lapangan. Untuk meningkatkan keterampilan forehand drive dianjurkan untuk pelatih atau guru memilih model latihan menggunakan mesin dan meningkatkan motivasi berprestasi.

Kata Kunci : Berprestasi , Forehand, Latihan, Motivasi

EFFECT MODEL OF EXERCISE AND ACHIEVEMENT MOTIVATION FOREHAND TENNIS SKILLS

Resty Agustriyani
Universitas Siliwangi
Email: agustryani87@gmail.com

Abstract

The purpose of this research to obtain results the model differences in the effect of exercise to the wall by using a model of the machine, the interaction between the model training forehand and achievement motivation, differences effect of training models to the wall and use the training machine models for students with high achievement motivation, differences effect of training models to the wall and use the training machine models for students with low achievement motivation on the skills forehand in tennis courts. The research method used experimental method with 2 x 2 factorial design, the whole student population of the Department of Health Physical Education and Recreation FKIP many as 378 Siliwangi University student, research sample totaled 115 students randomly chosen. The research instrument used forehand tests and questionnaires. Data were analyzed using analysis of variance (ANOVA), There are differences in learning outcomes between the tennis forehand skills training models into the machine and training models to the wall ($F_o = 58.4820 > F_t = 4.11$), There is an interaction between the type of training and achievement motivation on the tennis court forehand skills ($F_o = 50.5620 > F_t = 4:11$), There is an interaction between the type of training and achievement motivation on the tennis court forehand skills ($F_o = 50.5620 > F_t = 4:11$), There is a difference between learning outcomes using a model training forehand into the machine and training models to a wall for students who have high motivation ($Q_o = 5.9032 > Q_t = 3.79$), there is a difference between learning outcomes using a model training forehand into the machine and training models into the wall against students who have low motivation ($Q_o = 22.54 > Q_t = 3.79$). Model training and achievement motivation have high interaction on the skills of the game of tennis court forehand. To improve the skills forehand recommended to the coach or teacher to choose a model exercises using machines and increase achievement motivation.

Keywords: Achievement, Forehand, Training, Motivation

I. 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.

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 Volley. 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 Servis 6). Gerakan Pukulan Volley. 7). Peraturan pertandingan dan sistem organisasi pertandingan (PELTI 2010).

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 kategori junior, kategori umum dan kategori 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 pertennisan.

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 Bompas yang mengatakan bahwa ada 4 (empat) aspek latihan olahraga yang perlu diperhatikan, yaitu 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. Selain

model latihan, mahasiswa juga membutuhkan motivasi untuk berprestasi dalam permainan tenis lapangan khususnya pada teknik pukulan forehand.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ahmad Rum Bismar dengan judul model Pengaruh Latihan Beban dan Kemampuan Genggaman Terhadap Keterampilan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis lapangan. Hasil penelitiannya mengemukakan bahwa secara keseluruhan latihan pliometrik memberi pengaruh yang lebih baik terhadap forehand drive dan bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan genggaman yang kuat, latihan pliometrik sangat berpengaruh baik terhadap forehand drive tenis lapangan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang berkaitan dengan penelitian ini, agar dalam penelitian ini mendapat arah dan tujuan yang sangat jelas antara lain: Apakah model latihan forehand menggunakan mesin memberikan kontribusi terhadap keterampilan forehand tenis lapangan? Apakah model latihan forehand ke dinding dapat memberikan kontribusi terhadap keterampilan forehand tenis lapangan? Bagaimana pengaruh model latihan forehand menggunakan mesin dan ke dinding terhadap keterampilan forehand tenis lapangan bagi mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi? Bagaimana pengaruh model latihan forehand menggunakan mesin dan ke dinding terhadap keterampilan forehand tenis lapangan bagi mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah? Apakah terdapat interaksi antara model latihan forehand dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan forehand tenis lapangan?

II. BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan tenis Universitas Siliwangi Tasikmalaya, selama perkuliahan tenis lapangan di semester ganjil tahun 2013 sebanyak 16 kali pertemuan satu kali pertemuan terakhir digunakan untuk tes forehand dan tes angket. Menurut Nurhasan tes forehand dilakukan 10 kali pukulan mengarah ke target atau

score 1 sampai 5 dengan diatas net dibentang tali setinggi 2 meter . menurut hursdarta untuk tes angket memiliki indikator-indikator motivasi berprestasi dalam kuesioner ini terdiri dari ; 1). Motivasi Intrinsik dan 2). Motivasi Ekstrinsik. Berdasarkan indikator-indikator tersebut telah disusun sebanyak 10 butir pertanyaan motivasi intrinsik dan 5 motivasi ekstrinsik.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain Faktorial 2 x 2. Penentuan desain merujuk pada pendapat Sudjana, yaitu unit-unit eksperimen dikelompokkan dalam sel sedemikian rupa sehingga unit-unit eksperimen di dalam sel relatif homogen dan banyak unit eksperimen di dalam sel sama dengan banyak perlakuan yang sedang diteliti.

Untuk menganalisa data di dalam penelitian ini menurut isaac dan stephen menggunakan teknik analisis varians (anava) dua jalur dengan desain faktorial 2 x 2 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Sebelum melakukan analisa varian, sebagai syarat memenuhi persyaratan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sampel dengan *Liliefors*, sedangkan untuk mencari tingkat homogenitas varians populasi dengan menggunakan uji *Barlett*. Selanjutnya, jika terdapat interaksi (hasil dari perhitungan anava) dilanjutkan dengan uji Tukey yang bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikansi F hitung dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil keterampilan forehand tenis lapangan yang dipergunakan dalam analisis berupa data dari hasil penilaian proses keterampilan forehand tenis lapangan dengan menggunakan instrumen penilaian yang sudah disiapkan peneliti serta teruji validitasnya (*face validity*) dan reliabilitasnya. Penilaian dilakukan oleh tiga juri terhadap keterampilan forehand tenis lapangan yang sebelumnya sudah diberikan materi forehand tenis lapangan baik yang menggunakan model latihan menggunakan mesin maupun yang

menggunakan dinding. Sebelum melakukan tes, terlebih dahulu orang coba (mahasiswa) diberi kesempatan untuk melakukan pemanasan. Pelaksanaan tes hanya diberi 3 kali kesempatan melakukan pukulan forehand tenis lapangan dan langsung dilakukan penjurian oleh tiga orang juri. Hasil penjurian ketiga juri tersebut kemudian diambil rata-rata untuk mencari skor sebagai data tes dengan cara menjumlahkan hasil ketiga juri kemudian dibagi tiga. Dari hasil keterampilan tersebut diperoleh data tes akhir dari perlakuan, sehingga merupakan hasil dari penggunaan model latihan menggunakan mesin dan model latihan ke dinding.

Data lengkap tentang konversi dari hasil keterampilan forehand tenis lapangan tersebut dapat dilihat pada lampiran lampiran 3 halaman 149. Rangkuman harga-harga n , \bar{X} , dan SD untuk setiap perlakuan diperlihatkan pada tabel berikut ini;

Model Latihan / Motivasi Berprestasi	Model Latihan Mesin	Model Latihan Dinding
Tinggi	$\sum X = 434$ $\sum X^2 = 18890$ $\bar{X} = 43,40$ SD = 2,46 n = 10	$\sum X = 412$ $\sum X^2 = 17020$ $\bar{X} = 41,20$ SD = 2,25 n = 10
Rendah	$\sum X = 324$ $\sum X^2 = 10536$ $\bar{X} = 32,40$ SD = 2,07 n = 10	$\sum X = 408$ $\sum X^2 = 16708$ $\bar{X} = 40,80$ SD = 2,62 n = 10
Total	$\sum X = 758$ $\sum X^2 = 29426$ $\bar{X} = 37,90$ SD = 4,52 n = 20	$\sum X = 820$ $\sum X^2 = 33728$ $\bar{X} = 41,00$ SD = 4,87 n = 20

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan keterampilan antara model latihan menggunakan mesin dengan model latihan ke dinding diterima. Hal ini berarti bahwa model latihan menggunakan mesin ternyata lebih baik dalam pencapaian tujuan pembelajaran keterampilan forehand tenis lapangan jika

dibandingkan dengan menggunakan model latihan ke dinding atau dengan kata lain penggunaan model latihan menggunakan mesin lebih baik jika dibandingkan dengan menggunakan model latihan ke dinding dalam pencapaian pembelajaran keterampilan forehand tenis lapangan.

Hasil pembuktian hipotesis ke-2 (dua) menunjukkan adanya interaksi antara model latihan dan motivasi berprestasi terhadap hasil keterampilan forehand tenis lapangan mahasiswa Jurusan PJKR FKIP Unsil. Dengan demikian dapatlah dinyatakan bahwa secara keseluruhan model latihan dan motivasi berprestasi ada interaksi terhadap hasil belajar keterampilan forehand tenis lapangan.

Hasil pembuktian hipotesis ke-3 (tiga) jika dilihat dari rata-rata, skor mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi yang diajar dengan menggunakan model latihan menggunakan mesin lebih tinggi dibandingkan yang menggunakan model latihan ke dinding, tetapi jika di uji taraf signifikannya menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi yang diajar dengan menggunakan model latihan menggunakan mesin dan ke dinding dalam keterampilan forehand tenis lapangan.

Sementara pada pengujian hipotesis ke-4 (empat) menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang memiliki motivasi rendah yang diajar menggunakan model latihan menggunakan mesin dan ke dinding dalam keterampilan forehand tenis lapangan. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa variasi hasil forehand tenis lapangan pada mahasiswa yang memiliki motivasi rendah di pengaruhi oleh model latihan ke dinding.

Secara keseluruhan model latihan menggunakan mesin lebih baik daripada model latihan ke dinding terhadap keterampilan forehand tenis lapangan. Terdapat interaksi antara model latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan forehand tenis lapangan. Terdapat perbedaan model latihan menggunakan mesin

dengan model latihan ke dinding terhadap keterampilan forehand tenis lapangan bagi mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi. Terdapat perbedaan antara model latihan menggunakan mesin dan model latihan ke dinding terhadap keterampilan forehand tenis lapangan bagi mahasiswa yang memiliki motivasi rendah.

Dianjurkan kepada dosen dan guru pendidikan jasmani dapat menerapkan model latihan terutama model latihan ke mesin, untuk dijadikan sebagai salah satu model dalam mengajar keterampilan pada cabang olahraga. Karena keterbatasan penelitian ini, baik itu dari sisi variabel, populasi, jumlah sampel, ataupun dari segi waktu penelitian yang masih kurang, untuk itu peneliti memperkirakan masih banyak faktor-faktor lain yang turut mendukung terhadap peningkatan keterampilan forehand tenis lapangan. Sehingga kepada siapa saja yang berminat, disarankan untuk melakukan penelitian sejenis dengan menambah variabel lain, waktu penelitian, objek yang lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Isaac, Stephen and William B. Michael. 1971. *Handbook in Research and Evaluational*. California: Robert R. Knapp, Publisher.
- ITF. (2012). *Teory Kepelatihan*. Semarang.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran*. FPOK Bandung.
- Tudor O Bumpa, (1994) *Theory And Methodology Of Training. The Key to Athletic Performance*, Third Edition., Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Tudor O Bumpa (1993) *Of Strength: The New Wave in Strength Training*., Ontario Veritas Publishing Inc.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005: *Sistem Keolahragaan Nasional*. (Jakarta: Kementrian negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia)