

Pengaruh Metode Latihan Global terhadap Akurasi *Ground Stroke Forehand* dalam Permainan Tenis

Palmizal A.*

Diterima: Oktober 2011. Disetujui: November 2011. Dipublikasikan: Desember 2011
© Universitas Negeri Semarang 2011

Abstrak Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *ground stroke forehand* dalam permainan tenis dengan menggunakan metode latihan global. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi yang mengikuti perkuliahan tenis, yaitu berjumlah 78 orang. Sampel penelitian ini adalah berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Hipotesis penelitian adalah Metode latihan global dapat meningkatkan akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. Teknik analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji t. Berdasarkan analisis data yang dilakukan diketahui terjadi peningkatan rata-rata antara tes awal dan tes akhir pada metode latihan, yaitu untuk metode latihan global sebesar 4,92. Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis ketiga dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis statistik uji t tes. Setelah dilakukan pengujian hipotesis diketahui nilai t_{hitung} adalah sebesar didapat $t_{hitung} = 19,09$ lebih besar dari $t_{tabel (\alpha=0,05;24)} = 1,711$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan global efektif dalam meningkatkan akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi.

Kata Kunci: tenis; *ground stroke forehand*; metode latihan global

Abstract The purpose of this study is to see whether there are training effects of ground strokes forehand in tennis game by using the global training method. The populations in this study are students of Sport and Health Education, Jambi University, who attending the tennis course, which numbered 78 people. The sample in this study are 25 people. The sampling technique is done by using proportional random sampling technique. Research carried out by using experimental method. Research hypothesis is the global training method can improve the accuracy of ground strokes forehand in tennis game. A data analysis technique in the study was performed by t-test. Based on the data analysis, there was improvement of score average between the initial test and final test on the training method, namely to the global training method for 4.92. Furthermore, the third hypothesis was tested in this study by using the t-test statistical analysis. After test-

ing the hypothesis, known $t_{count} = 19,09$ bigger than $t_{tabel (\alpha=0,05;24)} = 1,711$. Thus it can be concluded that the global training method is effective in improving the accuracy of the ground stroke forehand in tennis game of students of Sport and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Jambi University.

Keywords: tennis; ground stroke forehand; global training method

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Hal ini terbukti bahwa sepadat apapun kegiatan yang dilakukan masih disempatkan untuk melakukan kegiatan olahraga. Perkembangan olahraga sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat. Di samping itu olahraga juga turut berperan besar terhadap peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Salah satu jenis olahraga yang sangat dikenal dan memasyarakat saat ini salah satunya adalah tenis. Pada masa sekarang tenis sudah mendapat perhatian yang cukup besar dari masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya animo dan banyaknya minat masyarakat yang bermain tenis mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, bahkan orang tua ikut juga berperan dalam permainan tenis tersebut. Sekarang, tenis bukan lagi hanya sekedar untuk mencari kebugaran atau untuk rekreasi, tapi juga sudah dijadikan sebagai alat untuk mencapai prestasi.

Tenis merupakan permainan yang menggunakan alat-alat seperti raket, net, bola tenis, dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang

* Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

sangat cepat. Sementara itu permainan tenis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu lawan satu atau dua lawan dua, dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan bola tenis sebagai objek pukul. Sampai saat ini, tenis mempertandingkan berbagai nomor yaitu tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran.

Beberapa teknik dasar dalam permainan tenis diantaranya adalah serve, volley dan *ground stroke*. Hal senada juga diungkapkan oleh Brown (2001) bahwa, untuk dapat melakukan permainan tenis secara dasar, maka pemain paling tidak harus mengenal teknik dasar yaitu *ground stroke*, volley dan service. Ketiga teknik ini merupakan gabungan yang harus dilatih secara proporsional. *Ground stroke* merupakan memukul bola dengan melewati net dan bola masuk ke daerah lawan. Pada saat melakukan pukulan diharapkan bisa mencapai sasaran yang diharapkan, karena ini merupakan kunci dari permainan.

Begitu banyak teknik dasar dalam permainan tenis, salah satunya adalah teknik pukulan (*stroke*) atau lebih dikenal dengan nama *Ground stroke*. *Ground stroke* diartikan sebagai memukul bola setelah menyentuh lapangan/lantai. Menurut Jones (2008) secara garis besar *Ground stroke* dibedakan menjadi tiga, yaitu: "*Ground stroke* dari bawah, *drive*, dan *half volley*". Kemudian lebih lengkap diuraikan oleh Chu (2000) bahwa *drive* adalah "pukulan yang dilakukan setelah bola menyentuh lapangan dengan jalannya bola mendarat. Sedangkan *half volley* adalah setelah bola menyentuh lantai bola langsung dipukul tanpa menunggu bola mencapai titik tertinggi". Uraian di atas menggambarkan bahwa *drive* dan *half volley* adalah bagian dari *Ground stroke* yaitu sama-sama memukul bola setelah memantul ke lapangan

Bagi pemain pemula, salah satu jenis pukulan yang harus dikuasai adalah *Ground stroke*. Hal ini dikarenakan, *Ground stroke* yang sangat penting yang harus dikuasai oleh pemain, sebab dalam melakukan permainan atau pertandingan *Ground stroke* merupakan yang paling banyak dilakukan. seperti yang dikemukakan oleh Kriese (1988) bahwa "rata-rata pemain melakukan *Ground stroke* dalam permainan 35 - 45% dari keseluruhan pukulan selama permainan atau pertandingan". Artinya, karena banyaknya pukulan ini yang dilakukan dalam pertandingan, oleh sebab itu maka sangat perlu pemain untuk menguasai *Ground stroke* ini.

Ground stroke dapat dilakukan dengan *forehand* atau sering juga disebut dengan *forehand drive* dan dapat pula dilakukan dengan *backhand* atau sering disebut dengan *backhand drive*, tergantung dari mana dan dimana bola itu dipukul.

Ground stroke forehand adalah "mengarah ke samping tubuh dimana tangan memegang raket, *Ground stroke forehand* dilakukan di samping kanan, kalau pemain memukul bola dengan tangan kanan. Penelitian ini khusus membahas tentang *Ground stroke forehand*, karena pukulan ini dianggap yang paling sering dan banyak dilakukan dalam permainan dan dianggap pukulan yang mudah dikuasai oleh pemain pemula.

Ground stroke forehand adalah pondasi dan hal yang sangat penting yang harus dikuasai oleh pemain di samping menguasai teknik pukulan lainnya, khususnya bagi atlet pemula. Oleh karena itu, sangat penting memasukkan materi ini dalam program latihan. Salah satu karakteristik dari *Ground stroke forehand* adalah posisi perkenaan raket dengan bola tepat di tengah raket. Selain itu diperlukan perhitungan (timing) yang tepat dalam mengayunkan raket. Ini artinya, melalui latihan *Ground stroke forehand* begitu banyak hal-hal yang dapat dilatih. Dengan demikian apabila *Ground stroke forehand* sudah dikuasai dengan baik maka paling tidak pemain sudah bisa melakukan permainan walaupun hanya dalam bentuk yang sederhana.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan selama ini, terlihat bahawa kemampuan mahasiswa dalam melakukan teknik *Ground stroke forehand* tergolong dibawah rata-rata. Hal ini dapat dilihat dari seringnya mahasiswa yang gagal mengembalikan bola dengan baik dan benar. Selain itu, bila dilihat dari proses pelaksanaan *Ground stroke forehand*, banyak mahasiswa yang kurang baik melakukannya pengaturan posisi kaki, membaca arah datangnya bola dan ayunan raket (dari *backswing* sampai *follow through*), merupakan kesalahan-kesalahan yang juga sering dilakukan oleh mahasiswa yang mengambil mata kuliah tenis. Selain itu, berdasarkan evaluasi yang dilakukan (ujian semester), banyak mahasiswa yang mendapatkan nilai yang rendah. Permasalahan ini menjadi perhatian bagi tenaga pengajar (dosen). Hal ini harus diatasi, sebab, apabila tidak, maka lama-kelamaan para mahasiswa tidak akan mampu melakukan *Ground stroke forehand* dengan baik dan benar, dan tujuan perkuliahan tidak akan tercapai

Salah satu faktor yang berperan dalam tercapainya tujuan latihan adalah bagaimana memberikan materi latihan yang akan dilatih. Hal ini dikarenakan melalui metode latihan yang tepat dimungkinkan dapat tercapainya tujuan latihan. Khususnya dalam latihan/beleajar *Ground stroke forehand*, dapat dilakukan dengan menggunakan metode global.

Rahantoknam (1988) menegaskan bahwa "dalam proses pembelajaran olahraga lebih banyak ditekankan ditekankan pada latihan secara keseluruhan". Artinya, metode latihan secara global adalah metode latihan yang mana materi latihan disajikan secara menyeluruh. Dalam hal ini, apabila dikaitkan dengan latihan *Ground stroke forehand*, maka materi latihan disajikan secara serentak. Baik itu fase awal, inti dan akhir.). Adapun permasalahan yang muncul adalah sejauh mana pengaruh metode latihan elementer dalam meningkatkan hasil belajar tenis.

Tenis adalah sebuah permainan yang memerlukan raket untuk memukul bola, yang di pukul bolak-balik melewati net dan masuk ke dalam lapangan. Tennis dimainkan pada arena lapangan berbentuk empat persegi panjang, seperti yang dikemukakan oleh Jones (2006) bahwa; "lebar lapangan untuk permainan tunggal 27 kaki (8.22 meter), sedangkan lebar lapangan untuk permainan ganda 36 kaki (10.97 meter) dan panjang 78 kaki (23.77 meter), sebuah net dari tali dengan tiang setinggi 0.915 m pada kedua tiang net. Net (jaring) dipasang di tengah-tengah sehingga lapangan terbagi menjadi dua sama besar yang menyerupai empat persegi panjang. Permainan tunggal (*single*), ganda (*double*) atau campuran (*mixed*) di mainkan dengan menggunakan garis batas yang berbeda, lapangan tennis lapangan di batasi pada masing-masing sisinya oleh dua buah garis pinggir".

Tujuan permainan tennis adalah berusaha untuk mendapatkan angka/point untuk mencapai kemenangan. Jones (2006) mengemukakan bahwa, sasaran permainan adalah memukul bola dalam garis sehingga lawan tidak dapat a) mencapainya, atau b) mengembalikan ke daerah permainan sendiri. Artinya, dalam permainan berlangsung, dengan cara memukul atau menempatkan bola pada posisi yang sulit ke daerah permainan lawan sehingga tidak bisa dikembalikan dan berusaha agar bola tidak mati di daerah sendiri.

Menurut Echols dan Sadili (1996) *Ground stroke* terdiri dari dua kata yaitu *Ground* dan *stroke*. *Ground* berarti tanah, dan *stroke* berarti

pukulan. Berarti *Ground stroke* dapat diartikan sebagai pukulan yang dilakukan setelah bola menyentuh tanah.

Menurut Brown (2001) *Ground stroke* adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. Sementara itu menurut pendapat Yudoprasetyo (1981) *Ground stroke* adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola yang menyentuh tanah (lapangan). Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Ground stroke* adalah teknik memukul bola yang dilakukan setelah bola jatuh ke tanah atau lapangan permainan sendiri.

Setelah memahami hal yang harus dilakukan dalam melakukan *Ground stroke* maka sebagai pemain tennis harus juga mengetahui teknik dari *forehand*. Adapun teknik *forehand* menurut Brown (2002) adalah: (a) tahap persiapan, (b) pelaksanaan, dan (c) gerakan lanjutan. Tahap persiapan terdiri dari (1) pegangan dengan cara *forehand eastern*, (2) ayunkan raket terlebih dahulu ke belakang, (3) berputarlah menyamping terhadap net dan melangkah ke arah sasaran. Tahap pelaksanaan, urutan kegiatannya antara lain, (1) pindahkan berat badan/tubuh ke depan, (2) mengayun raket sejajar dengan lapangan, (3) jangan gerakkan pergelangan tangan, (4) fokus pada bola dan pukul secepatnya. Untuk tahap gerakan lanjutan urutan kegiatannya, (1) lanjutkan ayunan setelah memukul, (2) ayunlah raket menyilang dan naik, serta arahkan raket menuju ke sasaran.

Dari proses pelaksanaan teknik di atas, pegangan *forehand eastern*, merupakan pegangan seperti bersalaman, setelah tahu ke arah *forehand*, segeralah melakukan *backswing*, bersamaan dengan itu atur langkah berada pada posisi siap untuk memukul. Saat perkenaan bola tangan jangan terlalu rapat dengan badan dan tangan jangan terlalu jauh sehingga tangan lurus. Hal ini akan berpengaruh terhadap kemampuan serta keseimbangan dalam melakukan pukulan, pengaruh langsung adalah tenaga akan berkurang dan bola sulit untuk dikontrol.

Kegunaan *Ground stroke* menurut Lardner (2003) adalah awal untuk memulai suatu permainan, untuk mengembangkan koordinasi antara raket dan mata dan merupakan senjata yang ampuh untuk menguras tenaga lawan. Sementara itu menurut Brown (2002) kegunaan *Ground stroke* adalah "senjata simpanan yang dapat digunakan untuk mematikan bola"

Begitu pentingnya *ground stroke* maka dalam program latihan yang dibuat perlu se-

kali memuat latihan *ground stroke*. Untuk itu *ground stroke* perlu mendapat porsi latihan yang banyak, apalagi untuk pemula. Untuk pemain pemula di samping diperkenalkan bentuk pukulan lain seperti Voli dan Servis, maka diharapkan mengenal *ground stroke* lebih banyak. Hal ini dikarenakan di dalam *ground stroke* terdapat latihan memukul bola pada posisi tepat dan juga terdapat latihan memukul bola dengan *timing* yang tepat.

Melakukan latihan *ground stroke* dengan arahan dari pelatih merupakan salah satu kunci keberhasilan pemain tenis. Dalam melakukan latihan *ground stroke* bisa dilakukan dengan metode global. Metode global dilakukan dengan melakukan gerakan *Ground stroke* secara keseluruhan gerakan mulai dari fase awal sampai pada fase akhir yaitu *follow through*.

Harsono (1997) mengatakan bahwa metode global beranjak dari teori Gestalt. Teori ini mengatakan bahwa metode global prinsip yang penting dalam proses pembelajaran motorik. Teori ini mengenalkan suatu pendekatan organisasi terhadap stimulus respon (S - R). Stimulus respon merupakan bagian-bagian dari suatu penampilan diorganisasi menjadi suatu bentuk keseluruhan.

Budiarjo (2001), mengatakan bahwa metode global berdasarkan kepada teori Gestalt yang menekankan bahwa global merupakan prinsip yang penting, global lebih dari jumlah bagian-bagian, sedangkan bagiannya mengandung arti dalam hubungannya dengan keseluruhan.

Puradisastra (1980) menggambarkan secara umum bahwa bahan-bahan pelajaran harus dipelajari secara keseluruhan bukan bagian demi bagian. Selanjutnya Rahantoknam (1988) menegaskan bahwa dalam proses pembelajaran olahraga lebih banyak ditekankan ditekankan pada latihan secara keseluruhan. Sementara itu Kiram (2001) berpendapat bahwa metode global adalah cara mengajar keterampilan motorik dengan mengajarkan seluruh rangkaian gerakan sekaligus.

Pada saat proses pembelajaran anak tidak mempelajari teknik secara sendirian, melainkan mereka disuruh melakukan gerakan secara menyeluruh. Dalam permainan siswa diharapkan dapat mempelajari sekaligus teknik yang terdapat dalam kegiatannya. Artinya, metode global diberikan sebagai suatu unit yang utuh yang tidak dipecah ke dalam beberapa teknik.

Pelaksanaan metode global, anak lebih banyak aktif melakukan kegiatan dan diha-

rapkan lebih mampu mengenal dan mengembangkan kapasitas belajar dan prestasi yang dimiliki sepenuhnya. Pada metode global ini memang aktivitas lebih dominan pada siswa, disini bukan berarti peran guru diabaikan. Hal ini seperti disampaikan oleh Harsono (1997) bahwa metode apapun yang akan dipakai, sebelum siswa mempelajari keterampilan baru sebaiknya konsep bermain dari keterampilan tersebut diperlihatkan dan didemonstrasikan terlebih dahulu kepada siswa agar mereka mendapat gambaran yang jelas tentang apa yang akan dilakukan nantinya.

Metode global mempunyai beberapa keuntungan di dalamnya, seperti yang dikemukakan oleh Puradisastra (1980) bahwa keuntungan dari metode global adalah: "(a) keterpaduan dan pertalian (integrasi) dan koherensi dari keterampilan akan tetap dipertahankan, (b) latihan global akan lebih efisien dari segi waktu, (c) latihan secara global akan lebih memotivasi anak. Selanjutnya masih menurut pendapat Puradisastra (1980) mengatakan bahwa metode global menunjukkan keuntungan apabila digunakan dalam proses belajar mengajar, antara lain: (a) untuk orang yang cerdas, cara global lebih menguntungkan dan cepat, (b) faedah cara global akan bertambah apabila sering dipakai, (c) pemahaman cara global pada bahan yang tinggi lebih menguntungkan, (d) bahan yang mengandung arti dan terangkai lebih cocok memakai cara global, (e) pada bahan yang terpanjang dan terpendek cara global lebih menguntungkan".

Metode global merupakan metode yang diberikan kepada anak secara menyeluruh, teknik gerakan yang diberikan juga secara keseluruhan tanpa dipilah-pilah, sehingga anak dalam melakukan gerakan bisa dilakukan secara kompleks. Pada saat melakukan latihan dengan cara global, atlet melakukan semua bentuk teknik dan pelatih akan mengoreksi setiap kesalahan yang dilakukan dalam semua aspek teknik

Sementara itu, keuntungan yang bisa diraih pada metode ini adalah anak dalam melakukan gerakan tidak terputus-putus karena gerakan dilakukan secara menyeluruh, kemudian waktu tidak banyak terbuang karena pembelajaran bisa secara keseluruhan, sehingga anak mempunyai waktu yang banyak untuk melakukan pengulangan-pengulangan.

Metode global, di samping memiliki kelebihan juga memiliki kekurangan. Kiram (2001) mengemukakan aspek positif dan aspek negatif dari metode global, yakni: Aspek

positif, Peserta didik dengan cepat mengetahui ide suatu permainan; Peserta didik dengan cepat mengetahui fungsi masing-masing teknik; Peserta didik dapat mempelajari teknik sekaligus; Peserta didik dapat merasakan bermain yang sebenarnya; Sedikit banyaknya peserta didik dapat belajar secara langsung tentang teknik dan strategi bermain; Intensitas aktifitas motorik cenderung lebih tinggi; Peserta didik dapat belajar langsung tentang masalah dan pemecahannya (*problem solving*); Peserta didik dapat belajar langsung tentang peran dan fungsinya dalam kelompok; Peserta didik dapat belajar bekerja sama; Motivasi untuk bergerak cenderung lebih tinggi

Aspek negatif. Setiap teknik tidak dipelajari secara detail, sehingga penguasaan setiap teknik kurang maksimal; Pengajaran tidak dapat diarahkan untuk penguasaan teknik dapat terjadi suatu elemen teknik sering diulang, sementara elemen teknik yang lain tidak memperoleh intensitas pengulangan memadai; Pemberian koreksi gerakan tidak begitu tajam; Bagi cabang olahraga beregu, kemungkinan terdapat peserta didik tidak aktif.

Keseluruhan aspek yang dilihat dalam teknik dilakukan sekaligus merupakan kekurangan dari metode global akibatnya akan sulit menganalisa gerakan dengan baik dan analisa yang dilakukan kurang tajam, akibatnya anak sulit menguasai teknik dengan baik. Akibatnya saat melakukan proses anak malas dan takut melakukan gerakan karena belum menguasai betul gerakan yang diberikan tersebut.

Metode ini bisa diberikan dalam latihan *Ground stroke forehand*, latihannya dapat dilakukan dengan cara dengan memberikan bentuk latihan teknik *Ground stroke forehand* secara keseluruhan atau kompleks, artinya latihan diberikan menurut Brown (2001) "mulai dari sikap pengenalan terhadap pegangan raket (*grip ready position, footwork, backswing, forwardswing, impact, dan follow through*". Dalam kesempatan ini, penulis mencoba melihat sejauh mana pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan global terhadap akurasi *Ground stroke forehand* pada cabang olahraga tenis

Langkah-langkah pelaksanaan dari metode global adalah dengan melakukan rangkaian latihan secara menyeluruh yang dimulai dengan latihan *Ground stroke forehand* tanpa bola dan dilanjutkan dengan *Ground stroke forehand* dengan bola yang dilakukan mulai dari dekat net (zona I, II, dan III).

Akurasi atau sering juga diartikan seba-

gai ketepatan merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh atlet tenis atau atlet cabang olahraga lain, untuk itu perlu bagi kita untuk memahami pengertian akurasi atau ketepatan dari beberapa ahli. Menurut Wahjoedi (2001) akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti memukul bola dalam tenis atau *shooting* dalam sepak bola tentu sangat membutuhkan akurasi sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Sementara itu menurut Sikumbang, dkk (1982) mengemukakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk tujuan. Seperti dalam pelaksanaan shooting bola basket, menendang bola kearah gawang, panahan, golf dan lain-lain. Hal senada diungkapkan oleh Moeslim (1986) mengatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan volunter untuk suatu tujuan. Gerakan volunter dimaksudkan disini adalah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas sehingga sasaran yang diharapkan tercapai.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa akurasi adalah kemampuan anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu dengan melakukan dan mengontrol gerakan yang bersifat mengubah arah sehingga mencapai sasaran yang dikehendaki. Artinya untuk mencapai sasaran yang dikehendaki maka seseorang harus menempatkan dirinya pada posisi yang pas yang kira-kira hasil dari apa yang dilakukan akan tepat pada tujuannya.

Akurasi dalam permainan tenis sangat penting peranannya. Secara umum, pukulan apa saja yang kita lakukan dalam tenis sangat membutuhkan akurasi atau ketepatan. Sebab kalau tidak mempunyai akurasi pukulan dalam tenis maka akan sangat merugikan bagi atlet itu sendiri sebab dalam permainan tenis cara perolehan *point* melalui *rely point*. Artinya setiap kesalahan yang dilakukan akan terjadi *point*. Artinya apapun jenis pukulan yang dilakukan, apakah itu *service, volley*, maupun jenis pukulan lain yang ada dalam permainan tenis harus betul-betul dilakukan dengan akurasi pukulan yang tinggi. Oleh sebab itu akurasi pukulan merupakan faktor yang dominan dalam *Ground stroke* untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Untuk mendapatkan akurasi pukulan yang baik itu

harus dilakukan dengan latihan yang tekun, rajin dan mendapatkan bimbingan dari pelatih yang berkualitas.

METODE

Penelitian ini adalah eksperimen, dengan populasi mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan Universitas Jambi yang berjumlah 78 orang, sampel berjumlah 25 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*. Sebelum dilakukan perlakuan (latihan) diberikan *pre-test*. Latihan diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali perminggu sehingga total perlakuan diberikan berjumlah 18 kali pertemuan. Pengumpulan data hasil latihan *Ground stroke forehand* baik *pre-test* maupun *post-test* menggunakan tes hasil latihan *Ground stroke forehand*. Latihan *Ground stroke forehand* dengan metode merupakan latihan teknik yg diberikan secara keseluruhan mulai dari awal sampai akhir gerakan. Dapat dijelaskan misalnya saat melakukan gerakan *forehand drive* diperlukan teknik gerakan yang benar, makanya harus dilihat posisi kakinya, posisi badan posisi kedua tangan saat memegang raket, posisi bola yang akan di pukul, perkenaan bola terhadap raket (*contac point*), dan *follow stroughnya*. Gerakan ini dipelajari secara keseluruhan dan akhirnya anak dapat melakukan gerakan yang benar.

Khusus dalam latihan tenis, metode ini dapat diterapkan. Teknik melakukan *Ground stroke* menjadi tiga bagian yaitu fase awal, inti dan akhir. Pada fase awal terdapat latihan melakukan posisi siap (*ready position*), gerakan kaki (*footwork*), ayunan ke belakang (*backswing*). Fase inti terdiri atas ayunan raket ke depan, perkenaan bola dengan raket (*impact*). Fase akhir terdiri atas gerak lanjutan (*follow strough*) dan kembali pada posisi siap (*ready position*).

Menurut Brown (2001) posisi siap berarti menghadap ke net, memutuskan bagaimana cara memegang raket, menekukkan lutut, dan tubuh dibungkukkan ke depan. Sementara itu menurut Magethi (1999) posisi siap pelaksanaannya adalah kepala raket menghadap jaring, tangan kiri di letakkan dileher raket (jika memukul bola dengan tangan kanan), kaki sedikit renggang, lutut ditekuk sedikit, tubuh sedikit menghadap ke depan dan membungkuk, dan berat tubuh menumpu pada ibu jari.

Footwork merupakan gerakan kaki menuju titik tempat memukul bola, *footwork* menurut Brown (2001) dengan menggerak-

kan kaki ke kiri dan kekanan untuk mendekati bola ketitik pukul sehingga bola bisa di pukul sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Pelaksanaan *footwork* dimulai dari dengan posisi menghadap ke depan, menolakan kaki kiri (kalau bergerak ke kanan) atau kaki kanan (kalau bergerak ke kiri) ke samping, dan berhenti bergerak saat akan memukul bola.

Menurut Magethi (1999) *Backsiwng* adalah ayunan dengan daun raket setinggi bahu, lebih tinggi dari bola yang dipukul, dalam posisi terbuka. Pelaksanaan *backswing* pertama adalah dengan memusatkan perhatian kepada bola, tarik raket secepat mungkin ke belakang sampai berada dibelakang badan dengan posisi raket sedikit di atas bola.

Pelaksanaan perkenaan bola (*impact*) yaitu pada posisi tengah raket, dimana pada saat perkenaan bola dengan raket posisi raket lurus sejajar agak ke depan di samping badan. Artinya titik pukul bola berada sedikit ke depan karena apabila bola dipukul terlalu ke depan maka akan menyebabkan bola akan melenceng ke luar lapangan (kiri badan) dan apa bila dipukul di belakang badan maka akan menyebabkan bola ke kanan badan.

Menurut Loman (1993) *follow strough* merupakan ayunan raket terus kemuka atas, ke arah bola hingga berhenti di atas bahu. Artinya gerakannya dilakukan dengan tidak terputus-putus. Setelah perkenaan bola dengan raket maka akan terjadi gerakan lanjutan setelah memukul (*follow strough*).

Bila dilihat pembagian fase tersebut, maka dalam melatih *ground stroke forehand* dapat dilakukan dengan melakukan gerakan secara keseluruhan diantara teknik yang ada. Dalam kesempatan ini, penulis mencoba melihat sejauh mana pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan global terhadap akurasi *Ground stroke forehand* pada cabang olahraga tenis.

Untuk menganalisis data menggunakan Uji-t yaitu dengan membandingkan hasil pre-test dengan post-test pada kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dicari normalitas dan homogenitas data. Uji normalitas dengan Chi-kuadrat dan uji homogenitas dengan uji-F. Keputusan menerima dan menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan 3 kali per minggu selama 18 kali latihan dan dilakukan di lapangan tenis indoor Pendidikan Olahraga

dan Kesehatan, FKIP UNJA yaitu pada setiap hari senin, rabu dan jumat. Sampel penelitian adalah mahasiswa putra Prodi PORKES tahun ajaran 2011/2012. Pengambilan data *pre-test* 7 juni 2011 dan *post-test* 10 Agustus 2011, sedang proses latihan (perlakuan) dilakukan dimulai tanggal 9 juni 2011 sampai dengan 8 agustus 2011. hasil nilai *pre-test* dan *post-test* *Ground stroke forehand* yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data awal dan data akhir metode Global

Nama	Pre-test	Post-est
Hanung Pramuaji	28	34
Putra Mulia	24	32
Isnamar Rifqi	22	27
Yuni Gunawan	22	28
Dedi Dwi Sutrisno	21	25
Rubi Anton J	21	26
Cristianson H.S	20	25
Jonsaputra	20	25
Hamzah	19	22
Saroni	19	24
Kastar Dani	17	23
Tri Sutrisno	16	22
Reki Satria	15	21
Satria	14	20
Ismail	14	19
Rian Arif Purnomo	14	17
Zulkarnaini	14	18
Erinton Pasaribu	12	16
Akbar Putra	10	14
Wardi	10	12
Agung Sulthoni	7	13
Gullit Marlev	7	11
Dede Asyanto. S	5	11
Deky Wirakarsa	4	9
Ari Wardani	4	8

Setelah data terkumpul, sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu uji persyaratan: Uji normalitas berfungsi untuk

menguji apakah distribusi yang diobservasi tidak menyimpang atau berbeda secara signifikan dari frekwensi yang diharapkan. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Uji chi kuadrat dengan hasil seperti pada table berikut ini:

Tabel 2. Rangkuman analisis Uji Normalitas

Variabel	L_o	$L_t (\alpha=0.05)$	Keterangan
Data akhir (postest)ground stroke metode Global	0.0851	0.173	NORMAL

Tabel di atas menampilkan bahwa variabel *postest ground sroke* metode global mempunyai L_o 0.0851 sedangkan L_t 0.173. ini berarti bawa L_o lebih kecil dari pada L_t dan ini bertridusi normal.

Hipotesis yang diajukan dirumuskan sebagai berikut: Metode latihan global dapat meningkatkan akurasi *ground stroke forehand*. Hipotesis secara statistik dirumuskan sebagai berikut:

$$H_o ; \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a ; \mu_1 \neq \mu_2$$

Hipotesis H_o yang diajukan yaitu Metode latihan global tidak dapat meningkatkan akurasi *ground stroke forehand* diterima apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan Hipotesis H_a yang diajukan yaitu Metode latihan elementer dapat meningkatkan akurasi *ground stroke forehand* apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$. Data penelitian ini dianalisis dengan uji t tes sampel berhubungan (*paired sampel test*). Hasil rangkuman uji t tes dapat dilihat tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Rangkuman Uji t tes *Pretest* dan *Post-est* metode global.

\bar{X}_{1a}	\bar{X}_{1b}	t_{hitung}	$t_{tabel \alpha=0.5}$	Kesimpulan
15.16	20.08	19.09	1.711	Signifikan

Untuk melihat ada tidaknya pengaruh variabel yang di teliti, maka akan dibandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} . Jika nilai t_{hitung} lebih besar atau sama dengan t_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Sebaliknya, jika nilai t_{hitung} lebih kecil dari nilai t_{tabel} , maka hipotesis yang diajukan ditolak. Berdasarkan tabel 3. terlihat $t_{hitung} = 19,09$ sedangkan nilai $t_{tabel} (\alpha=0.05:24) = 1.711$. Dengan

demikian terlihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Hal ini menyatakan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima secara empiris. Dan untuk mengetahui besarnya peningkatan yang terjadi, maka dapat dilakukan melalui perhitungan sederhana (tes awal dikurangi tes akhir). Setelah dilakukan pengurangan, diperoleh angka sebesar 4,92. Angka tersebut merupakan besarnya peningkatan yang terjadi terhadap kemampuan sampel setelah diberikan perlakuan (secara global).

Berdasarkan kepada hasil analisis data dan hipotesis diajukan, maka pada bagian ini akan dilakukan pembahasan terhadap temuan penelitian di lapangan. Pembahasan yang dilakukan berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan sebelumnya serta perhitungan statistik dan mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan sebelumnya. Selanjutnya pembahasan dalam penelitian ini akan merujuk pada hipotesis yang diajukan.

Metode latihan global dapat meningkatkan akurasi *ground stroke forehand*. Dan ini terlihat dari peningkatan rata-rata dari skor *ground stroke forehand*. Rata-rata skor awal eksperimen metode global adalah 15,16, kemudian setelah dilakukan perlakuan melalui metode global terjadi peningkatan yaitu 20,08, dan besar peningkatannya sebesar 4,92.

Selanjutnya dari hasil analisis menyatakan bahwa metode latihan global dapat meningkatkan skor *ground stroke forehand* tenis pada mahasiswa pada Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi dan ini dibuktikan dengan hasil analisis yang didapat $t_{hitung} = 19,09$ lebih besar dari $t_{tabel} (\alpha=0,05;24) = 1,711$. Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan global dapat meningkatkan akurasi *ground stroke forehand*. Terjadinya peningkatan ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa latihan dengan menggunakan metode global dapat meningkatkan kualitas suatu teknik. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan metode latihan secara global atau secara keseluruhan terkuasai dengan baik. Dengan pola latihan yang dilakukan (global), setiap kelemahan serta kekurangan yang didapat dari mempelajari teknik dapat diperbaiki. Dan oleh sebab itu,

ketika melakukan suatu teknik secara keseluruhan (*seperti ground stroke forehand*), atlet dapat melakukan dengan baik dan benar.

SIMPULAN

Berdasarkan kepada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Metode latihan global dapat meningkatkan akurasi *ground stroke forehand* tenis mahasiswa prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiardjo, L. 2001. *Metode Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Brown, J. 2002. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- . 2001. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Chu, Donald. A. 2000. *Tenis Tenaga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Echol, Jhon. M, Hasan Sadili. 1996. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia
- Harsono. 1997. *Prinsip-prinsip Pelatihan*. Jakarta: KONI Pusat
- . 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: DIKTI
- Jones, C.M. dan Angela, B. 2008. *Belajar Tenis Untuk Pemula*. Bandung: Pionir Jaya
- Kiram, Y. 2001. *Metode Pembelajaran Keterampilan Motorik Dasar Bagi Anak-anak Sekolah dasar*. Padang: UNP
- . 1994. *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktifitas*. Padang: FPOK IKIP. Padang
- Kriese, C. 1999. *Total Tennis Training*. Michigan: Master Press Published
- Kosasih, N. 2003. *Pengaruh Metode Pengajaran Keseluruhan Bagian dan Bagian Keseluruhan terhadap Prestasi Belajar Panahan Bagi Mahasiswa yang Mempunyai Kekuatan Otot Punggung dan Ketepatan Membidik Berbeda*. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas. Jakarta
- Loman, L. 1993. *Petunjuk Praktis Bermain Tenis*. Bandung. Aksara Bandung
- Magethi, B. 1999. *Tenis Para Bintang*. Bandung: Aksara Bandung
- Rahantoknam, Bernard Edwar. 1988. *Belajar Motorik, Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Sikumbang, M. dkk. 1982. *Kesegaran Jasmani*. Padang
- Sneyers. 1988. *Bolavoli Latihan dan Strategi Belajar Mengajar*. Terjemahan Monti. Jakarta: Rosda Jaya Putra Offset
- Puradisastro, S. 1980. *Teknik Belajar Efektif*. Bandung. Diamond Book
- Yudoprasetyo. 1981. *Belajar Tenis Jilid I dan II*. Jakarta. Bharatara Karya Aksara
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada