



PERBEDAAN METODE LATIHAN *VOLLEY* TERHADAP KEMAMPUAN *VOLLEY* PADA CABANG OLAHRAGA TENIS

Okxa Slamet Riswanto [✉], Soedjatmiko, Rubiyanto Hadi

Jurusan Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2015
Disetujui Agustus 2015
Dipublikasikan
November 2015

Keywords:
Practice, Down the line volleys, Volleys against the fence, Volleys

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu ada tidaknya perbedaan latihan volley tenis dengan metode *down the line volley* dan metode *volley against the fence* terhadap kemampuan volley. Penelitian menggunakan metode eksperimen pola M-S. Data diambil melalui pre test dan post test. Populasi menggunakan atlet club tenis Widyatama Tegal berjumlah 12 pemain dan sampel sebanyak 12 pemain diambil dengan teknik sampling jenuh. Variabel bebas adalah latihan volley dengan metode *down the line volley* dan *volley against the fence*, serta variabel terikat adalah kemampuan volley. Instrumen menggunakan modifikasi Timmer and Hansley dengan tingkat validitas 0,842 dan reabilitas 0,958. Analisis data menggunakan t test rumus pendek dengan signifikansi 5 % dan $df = 6$. Hasil penelitian: 1.) nilai t-hitung = 0,07 < t-tabel = 2,23 ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan, 2.) hasil rata-rata metode *down the line volley* = 28,25 dan *volley against the fence* = 28,17, maka metode *down the line volley* dan metode *volley against the fence* memberikan hasil yang sama terhadap kemampuan volley pada atlet tenis club Widyatama Slawi Tegal tahun 2015.

Abstract

The aim of this research is to find out the difference between down the line method volleys and volleys against the fence on the volleys ability. This study used an experimental method with matching by subject design. Data retrieved through the pre-test and post-test. Population using Widyatama tennis club athletes tegal amounted to 12 players and a sample of 12 players taken with the technique total population. The independent variable are the volleys methods with Down The Line Volleys and Volleys Against The Fence, and the dependent variable is the volley ability. The instrument use a modified Timmer and Hansley with levels of validity and reliability 0.958 0.842. Analysis of data using short formula t test with significance of 5% $df = 6$. Results of the study: 1) the value of $t = 0,07 < t \text{ table} = 2.23$ means there is a significant difference, 2) the average yield method Down The Line Volleys = 28,25 and volleys Against The Fence = 28,17, then the method Down The Line Volleys and method Volleys Against The Fence give the same result in the ability of the athlete's volley tennis club Widyatama Slawi Tegal 2015.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: pklo@unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju kualitas hidup yang tinggi yang bertujuan untuk meningkatkan pembinaan hidup sehat, kebugaran jasmani, prestasi yang optimal, pengetahuan dan kecerdasan. Tenis adalah salah satu cabang olahraga yang mempunyai tujuan untuk pembinaan kebugaran jasmani dan prestasi yang optimal. Melalui kegiatan tenis ini masyarakat mendapatkan banyak manfaat, baik dalam perkembangan fisik maupun psikis.

Untuk dapat bermain tenis dengan baik dan benar serta berprestasi tinggi, khususnya bagi petenis pemula teknik dasar dalam bermain tenis harus dikuasai. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam tenis antara lain: 1) Ball control yaitu mengatur waktu kapan saat yang tepat untuk memukul bola. 2) Grips yaitu cara memegang raket. 3) The Element of Basic Strokes yaitu teknik pukulan dasar. Pukulan-pukulan dalam permainan tenis digolongkan dalam tiga golongan, yakni : Groundstroke, Volleys dan Overhead Stroke. Sedangkan untuk pukulan groundstroke dapat dibedakan lagi menjadi beberapa jenis antara lain : a) Forehand Stroke, b) Drop Shot, c) Backhand, d) Half Volley (Lardner, R 2013: 21).

Volley adalah suatu cara memukul sebelum bola mantul dilapangan, pada umumnya terjadi di wilayah dekat net (Lardner, R 2013: 51). Pukulan tembakan sebelum bola jatuh memantul dilapangan Anda. Walaupun biasanya digunakan untuk memukul bola yang jatuh di daerah forecourt, juga bisa digunakan di semua bagian lapangan. Menguasai pukulan volley hanya memerlukan sedikit dasar-dasar, tetapi setiap pemain hanya memiliki sedikit waktu untuk bersiap-siap dan memukul. Dengan mengambil posisi dengan net, bukan di baseline, maka permainan akan berlangsung cepat. Untuk bisa menggunakan pukulan volley dengan baik dan benar maka teknik dalam volley haruslah dikuasai. Teknik dalam volley adalah : 1) Grips yaitu teknik

pegangan raket. Pegangan yang sebaik-baiknya untuk volley adalah pegangan Eastern Backhand atau Continental. 2) Posisi siap. Posisi siap pada volley sama dengan pada drive. Pemain berdiri dengan membuka kaki selebar bahu center service-line kurang lebih diantara net dan garis service, dengan kaki diregangkan satu dari yang lain, dan lutut sedikit ditekuk. 3) Gerakan kaki. Pemain harus melangkah ke bola tepat sebelum memukul bola. Jika pemain tidak siap dan waspada maka tidak dapat melangkah kemuka pada waktunya dan memukul volley cukup didepannya. Punggung pemain harus tetap lurus. 4) Kepala raket. Daun raket senantiasa berada lebih tinggi (Brown, J 2007:69).

Agar bisa melakukan pukulan volley dengan baik, ada beberapa macam metode latihan, namun seiring perkembangan permainan tenis pelatih memiliki kemampuan untuk menciptakan variasi latihan. Variasi latihan tersebut diharapkan dapat membantu kemampuan anak didik dalam menerima dan memahami apa yang diajarkan dan diharapkan dari pelatih. Variasi bentuk latihan yang diberikan diharapkan dapat menghindari kejenuhan saat latihan dan juga dengan latihan tersebut dapat meningkatkan latihan secara optimal.

Metode Down The Line Volleys dan Metode Volleys Against The Fence merupakan metode yang digunakan pelatih untuk melatih volley pemain. Menurut Lewis Brewer dalam buku Professional Tennis Drills secara garis besar untuk melatih pukulan volley dapat dilakukan dengan reinforcing fundamentals dan court movement and conditioning. Metode latihan volley dengan reinforcing fundamentals yaitu volley crosscourt, down the line groundstrokes, figure eight groundstrokes, three ball groundstrokes, water drill, dan volleys crosscourt. Metode latihan volleys dengan court movement and conditioning yaitu touch drill, ten on the baseline, one ball drill, kamikaze, over and out, groundstroke rhythm drill, passing shot drill, volley only, dan windshield wiper. Bentuk latihan yang diberikan diharapkan dapat menghindari kejenuhan saat

latihan dan peningkatan latihan dapat terjadi secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik eksperimen adalah metode yang memberikan dan menggunakan suatu gejala yang disebut latihan atau percobaan. Dengan adanya latihan tersebut akan terlihat adanya hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan.

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002: 108). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2004: 182) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diteliti. Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk areal individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet tenis club Widyatama Slawi Tegal tahun 2015 dengan jumlah 12 atlet.

Menurut Sutrisno Hadi (2004: 182) yang dimaksud sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet tenis club Widyatama Slawi Tegal tahun 2015 yang berjumlah 12 atlet. Desain atau pola yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pola M-S dengan pengertian: "Matched Subject Desigh", yaitu eksperimen yang menggunakan kelompok kontrol yang sudah disamakan subjek sebelum eksperimen dilaksanakan. Yang di samakan adalah satu variabel diluar atau faktor yang di eksperimenkan (Sutrisno Hadi, 2004: 278). Penelitian ini menggunakan penelitian sampel dan teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Suharsimi Arikunto 2002: 111).

Variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi, misalnya jenis kelamin, karena jenis kelamin mempunyai variasi antara laki-laki dan perempuan, gejala disebut juga objek penelitian. Sehingga variabel adalah objek penelitian yang bervariasi (Suharsimi Arikunto, 2002: 94).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: Variabel bebas atau X ada dua yaitu variabel bebas 1 (X1): latihan volley dengan metode Down The Line Volley dan variabel bebas 2 (X2): latihan volley dengan metode Volley Against The Fence, variabel terikat juga disebut variabel tak bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan volley atlet tenis

Instrumen menggunakan modifikasi Timmer and Hansley dengan tingkat validitas 0,842 dan reabilitas 0,958. Analisis data menggunakan t-test rumus pendek dengan signifikansi 5 % db= 6.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil rata-rata post-test kemampuan volley pada atlet tenis dari kelompok eksperimen yang dilatih dengan metode down the line volley mencapai 28,25 sedangkan kelompok kontrol yang dilatih dengan metode volley against the fence mencapai 28,17. Di lihat dari perolehan rata-rata kemampuan volley pada atlet tenis dari kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa kemampuan volley kelompok yang dilatih dengan metode down the line volley dan metode volley against the fence memberikan hasil yang sama. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa hipotesis penelitian ini ditolak karena tidak ada perbedaan dari hasil latihan volley antara metode down the line volley dan metode volley against the fence terhadap kemampuan volley pada atlet tenis club Widyatama Slawi Tegal tahun 2015.

Hasil deskripsi data setelah menerapkan latihan volley dengan metode down the line volley dan metode volley against the fence terhadap kemampuan volley pada atlet tenis club Widyatama Slawi Tegal tahun 2015 menunjukkan bahwa rata-rata hasil post-test kemampuan volley pada atlet tenis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diberikan metode down the line volley dan metode volley against the fence memberikan hasil yang sama, karena kedua metode tersebut tidak ada perbedaan yang signifikan dari hasil latihan volley antara metode down the line

volley dan volley against the fence terhadap kemampuan volley pada atlet tenis club Widyatama Slawi Tegal tahun 2015.

Kemampuan volley dengan metode down the line volley dan metode volley against the fence memberikan hasil yang sama. Hal ini terlihat bahwa rata-rata metode down the line volley (28,25) dan metode volley against the fence (28,17) dari kedua metode tersebut memberikan hasil yang sama terhadap kemampuan volley pada atlet tenis club Widyatama Slawi Tegal tahun 2015.

Tidak adanya perbedaan dari hasil latihan volley antara metode down the line volley dan metode volley against the fence dikarenakan pada kedua metode tersebut pelaksanaannya mampu meningkatkan kemampuan volley yang sama baik, meningkatkan reaksi, akurasi penempatan yang sama baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian, analisis data pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut :

1) Tidak ada perbedaan dari hasil latihan volley antara metode down the line volley dan volley against the fence terhadap kemampuan volley pada atlet tenis club Widyatama Slawi Tegal tahun 2015, 2) Metode down the line volley dan metode volley against the fence memberikan hasil yang sama terhadap kemampuan volley pada atlet tenis club Widyatama Slawi Tegal tahun 2015.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1) Bagi pelatih dalam usaha meningkatkan kemampuan volley pada atlet tenis dapat dilakukan dengan metode down the line volley dan volley against the fence, 2) Bagi mahasiswa lain yang tertarik mengadakan penelitian sejenis dapat membandingkan hasil penelitian ini dengan metode lain agar diperoleh informasi yang semakin akurat terkait metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan volley pada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Salim. 2008. *Buku Pintar Tenis*. Bandung : Nuansa.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Brown, Jim. 2007. *Tenis. Tingkat Pemula / Jim Brown*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- B. Yudoprasetyo, 1971. *Belajar Tenis Jilid 1*. Jakarta : Bhaktara Karya Aksara.
- Collins's, D. Ray & Huges, Patrick B. 1978. *Comprehensive Guide to Sport Skill Test & Measurement*. Charles Thomas Publisher.
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI).
- FIK UNNES. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang: FIK UNNES
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta:DEPDIBUD/Dirjen Dikti. P2LPTK.
- Jones & Buxton. 2009. *Belajar Tenis Untuk Pemula*.
- Katili, A. A. 1973. *A. Olahraga Tenis*. Jakarta : Merpati.
- Loman L. 1993. *Petunjuk Praktis Bermain Tenis*. Bandung: Angkasa.
- Lardner, Rex. 2013. *Fundamental Tenis Teknik dan Strategi Untuk Profesional*.
- Magethi, Bey. 1990. *Tenis Para Bintang*. Bandung:CV. Pioner Jaya.
- Rubianto, Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara

- Scharff, Robert. 1956. *Bimbingan Main Tennis*. Jakarta : Mutiara.
- Sutrisno, Hadi. 2004. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Sumarjo, Sarjono. 2008. *Bermain Tennis Lapangan*. Semarang-Demak : Aneka Ilmu.