

JURNAL PENELITIAN

**PENGARUH MODEL LATIHAN *VERTICAL REPEATER* TERHADAP KEMAMPUAN *AGILITY*
DI PAB TENIS LAPANGAN DIY TAHUN 2019**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi
Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh :

ARDANTARA UDYOGA

15602241083

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2019

PERSETUJUAN

JURNAL PENELITIAN

Dengan judul:

**PENGARUH MODEL LATIHAN *VERTICAL REPEATER* TERHADAP KEMAMPUAN
AGILITY DI PAB TENIS LAPANGAN DIY TAHUN 2019**

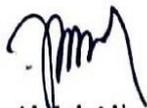


Disusun oleh:

Ardantara udyoga
NIM. 15602241083

Telah disetujui dan disahkan oleh Dosen Pembimbing dan Dosen Penguji 1

Dosen Pembimbing



Dr. Abdul Alim, M.Or.

NIP. 198211292006041001

Yogyakarta, Januari 2019

Disetujui,

Reviewer



Prof. Dr. Tomoliyus, MS.

195706181982031004

PENGARUH MODEL LATIHAN *VERTICAL REPEATER* TERHADAP KEMAMPUAN *AGILITY* DI PAB TENIS LAPANGAN DIY TAHUN 2019

Oleh: Ardantara Udyoga (taraardan172@gmail.com)

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari model latihan *vertical repeater* terhadap peningkatan kemampuan *agility* di PAB tenis lapangan DIY tahun 2019.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, metode penelitian eksperimen ini menggunakan metode *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian adalah atlet tenis lapangan yang tergabung pada Pembinaan Atlet Berbakat DIY tahun 2019, sampel yang mengikuti penelitian sebanyak 14 orang. Pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Instrumen tes penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *spider run test*. *Spider run test* dilakukan untuk mengukur tingkat kemampuan *Agility*. Analisis data dilakukan dengan *paired t-test*, tujuannya untuk membandingkan nilai rerata dari hasil data *pre-test* dan *post-test*. Sebelum uji *paired t-test* dilakukan, terlebih dahulu diuji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

Dari hasil penelitian dan pembahasan diatas, perolehan data *pretest* dari 14 subjek penelitian dikategorikan menjadi 5 kelas dengan panjang kelas 0.78 dan hasilnya 28.58% sangat baik, 21.42% baik, 7.16% cukup, 21.42% cukup dan 21.42% sangat kurang. Perolehan data *posttest* dari 14 subjek penelitian dikategorikan menjadi 5 kelas dengan panjang kelas 0.78 dan hasilnya 28.58% sangat baik, 42.84% baik, 14.26% cukup, 7.16% kurang dan 7.16% sangat kurang. Berdasar pada hasil uji *paired t-test* dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan *p value* (sig.) sebesar 0,000. Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Setelah data diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat pengaruh dari model latihan "*Vertical repeater*" terhadap kemampuan *agility* pada PAB Tenis Lapangan DIY Tahun 2019.

Kata Kunci: *Agility, Vertical Repeater, Tenis Lapangan.*

THE INFLUENCE OF VERTICAL REPEATER TRAINING MODELS ON AGILITY ABILITY IN DIY TENNIS, 2019

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the vertical repeater training model on improving the ability of agility in PAB tennis court in 2019.

This type of research is quasi-experimental research, this experimental research method uses one group pretest posttest design method. The population in this study is the tennis tennis athletes who are members of DIY Talented Athletes Development in 2019, with 14 people taking the sample. In this study using total sampling techniques. The research test instrument used in this study was the spider run test. Spider run test is carried out to measure the ability level of Agility. Data analysis was performed by paired t-test, the purpose of which was to compare the mean values of the results of the pre-test and post-test data. Before the paired t-test is performed, the prerequisites are normality test and homogeneity test.

From the results of the research and discussion above, the acquisition of pretest data from 14 research subjects was categorized into 5 classes with a class length of 0.78 and the results 28.58% were very good, 21.42% were good, 7.16% were enough, 21.42% were enough and 21.42% were very less. Posttest data acquisition from 14 research subjects was categorized into 5 classes with class length of 0.78 and the results were 28.58% very good, 42.84% good, 14.26% enough, 7.16% less and 7.16% very less. Based on paired t-test results with a 95% confidence level, a p value (sig.) Of 0,000 was obtained. Significant value of $0,000 < 0.05$, these results state that there is a significant influence. After the data is obtained, it can be concluded that this study has the effect of the "Vertical repeater" training model on the ability of agility in DIY Tennis Courts in 2019

Keywords : *Agility, Vertical Repeater, Tennis.*

PENDAHULUAN

Sukadiyanto (2004: 2) petenis adalah manusia yang merupakan satu totalitas sistem psikofisik yang kompleks yang menggeluti permainan tenis. Olahraga tenis lapangan adalah olahraga yang tidak mengenal usia, jenis kelamin, keterbatasan fisik atau cacat fisik dan latar belakang pemain tenis lapangan.

Sukadiyanto (2002: 29) prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Permainan tenis tidak hanya menggunakan tangan untuk memukul tetapi harus memperhatikan konsentrasi dan gerakan anggota badan yang lain untuk mendukung suatu pukulan yang baik. Menurut Roetert, Kovacs, Knudson, *et al* (2009: 41) permainan tenis lapangan telah mengalami perubahan dalam kurun waktu 30 tahun terakhir, hal ini dikarenakan oleh banyaknya perubahan pada strategi bermain. Pemain era modern telah merubah gaya bermain menjadi lebih agresif dan menggunakan pukulan yang keras untuk menyulitkan lawannya. Strategi ini membuat para pemain harus memiliki kebugaran tubuh yang lebih baik karena apabila kualitas fisiknya tidak bagus akan berpengaruh dalam banyak komponen dan dapat mengakibatkan cedera.

Menurut Wakeham dan Jacobs (2009: 86) karakter permainan tenis yang serba cepat akan memerlukan kemampuan *movement, coordination, agility, explosive strength, endurance*. Kualitas kemampuan yang baik akan diikuti dengan pencapaian prestasi yang optimal. Pada permainan tenis di era modern yang sudah dijabarkan diatas, kemampuan *agility* yang baik adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas seorang pemain di era ini. Menurut Kovacs, Roetert dan Ellenbecker (2007:103) *agility* atau kelincahan adalah kemampuan dalam berubah arah secara efektif, pada saat bermain diperlukan beberapa kali ulangan merubah arah untuk

mendapatkan poin. Kelincahan yang baik tidak semata-mata karena kualitas kekuatan otot dan power untuk melakukan gerakan perlambatan dan percepatan dalam merubah arah, akan tetapi fleksibilitas dan keseimbangan juga berperan penting supaya gerakan tersebut dapat efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah bentuk penelitian eksperimen, harapannya bisa memberi manfaat kepada siapa saja, khususnya kepada masyarakat tenis lapangan. Model latihan yang diteliti dapat digunakan untuk variasi latihan dan bisa dikaji untuk pengembangan penelitian yang lainnya. Menurut Sugiyono (2015: 107) penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

JENIS PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, yang artinya dalam penelitian eksperimen semu ini memiliki kekurangan yaitu tidak adanya kelompok kontrol. Menurut Ali Maksam (2012: 96) *one group pre test post test design* menggunakan *pre test* sebelum diberi perlakuan dan sesudah perlakuan diambil data *post test*. Dengan menggunakan metode penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan suatu variabel terhadap kelompok eksperimen dengan mendasarkan pada hasil *pre test* dengan *post test*

WAKTU dan TEMPAT PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan tenis balapan dan bantul stadion sultan agung. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan dan 3 kali di setiap minggunya pada hari Selasa, Jum'at dan Sabtu. Pengambilan data dimulai dari tanggal 22 April - 27 Juni 2019. Subjek dari penelitian ini adalah atlet yang mengikuti

PAB Tenis Lapangan dengan jumlah sebanyak 14 atlet.

SUBJEK PENELITIAN

Populasi penelitian Menurut Sugiyono (2015: 77) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu.

Populasi dapat dibedakan atas 2 (dua) hal yaitu: 1. Populasi terbatas atau populasi terhingga, yakni populasi yang memiliki batas kuantitatif secara jelas karena memiliki karakteristik yang terbatas. Berikutnya, 2. Populasi tak terbatas atau tak terhingga, yakni populasi yang tidak dapat ditemukan batas-batasnya sehingga tidak dapat dinyatakan dalam bentuk jumlah secara kuantitatif. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah populasi terhingga atau terbatas yang termasuk dalam pemain/atlet PAB tenis lapangan DIY tahun 2019 dengan jumlah 14 orang.

Sampel Penelitian, Menurut Sugiyono (2015: 118) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Selanjutnya, teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Maka sampel yang

digunakan dalam penelitian ini sebanyak 14 atlet.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan instrumen *Spider Run Test*, menurut Kovacs, Roetert dan Ellenbecker (2007: 48) tes ini adalah tes khusus yang digunakan untuk mengukur kemampuan *agility* seorang pemain tenis lapangan. Adapun prosedur pelaksanaan tesnya adalah sebagai berikut :

1. Memberi tanda dengan memposisikan bola di di tepi garis single sebanyak 2 bola, lalu di titik garis T sebanyak 3 bola
2. Membuat penanda di *center line* sebagai tempat untuk menaruh bola
3. Berdiri di center line untuk bersiap memulai berlari, berlari mengambil bola dengan arah berlawanan jarum jam.
4. Testor siap untuk memulai tes.
5. Tes dilakukan pengulangan sebanyak 3 kali.

TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data menggunakan uji *paired-t test*, yaitu dengan maksud untuk membandingkan nilai rerata dari hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji *paired-t test*, terlebih dahulu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan untuk mengetahui hasil dari data tersebut berdistribusi normal dan homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan SPSS. Data dikatakan berdistribusi tidak normal atau H_0 di terima apabila nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari 0,05 atau $\text{sig} > \alpha$ 0.05 dan apabila data dikatakan berdistribusi tidak normal atau H_a diterima apabila nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 atau $\text{sig} < \alpha$ 0.05.

2. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan menggunakan SPSS.

3. Uji Hipotesis

Setelah keduanya persyaratan diatas dipenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis uji-t menggunakan bantuan SPSS, yaitu dengan membandingkan *pretest* dan *posttest*. Taraf signifikan yang digunakan adalah 5%. Apabila nilai t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 Uji t dicari menggunakan SPSS. Untuk mengetahui persentasi peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentasi peningkatan dengan rumus mean different dibagi mean pretest dikalikan 100%.

HASIL PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari suatu model latihan *vertical repeater* terhadap kemampuan *agility* di PAB Tenis Lapangan 2019. Hasil penelitian ini diperoleh dari data *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, berikut uraian deskripsi data *pretest* dan *posttest* penelitian.

1. Data *Pretest*

Tabel 1. deskripsi data *Pretest*

No	Deskripsi	Nilai
1	Minimum	16.62
2	Maksimum	20.56
3	Modus	16.62
4	Mean	18.4164
5	Median	18.3450
6	Standar Deviasi	1.29656

Hasil penelitian data *pretest* raihan waktu pada latihan *vertical repeater* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum = 16.62; nilai maksimum = 20.56; *modus* = 16.62; *mean* = 18.4164; *median* = 18.3450; dan *Standar Deviasi* = 1.29656.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pretest*

No	Kategori	Rang e	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sangat Baik	≤ 17.42	4	28.58%
2	Baik	17.43 - 18.20	3	21.42%
3	Cukup	18.21 - 18.99	1	7.16%
4	Kurang	19.00 - 19.78	3	21.42%
5	Sangat Kurang	≥ 19.79	3	21.42%

Tabel 2. menunjukkan bahwa perolehan data *pretest* dari 14 subjek penelitian dikategorikan menjadi 5 kelas dengan panjang kelas 0.78 dan hasilnya 28.58% sangat baik, 21.42% baik, 7.16% cukup, 21.42% kurang dan 21.42% sangat kurang.

2. Data *Posttest*

Tabel 3. Deskripsi data *Posttest*

No	Deskripsi	Nilai
1	Minimum	15.80
2	Maksimum	19.06
3	Modus	15.80
4	Mean	17.3964
5	Median	17.4000

6	Standar Deviasi	1.03986
---	-----------------	---------

Hasil penelitian data *posttest* raih waktu pada latihan *vertical repeater* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum = 15.80; nilai maksimum = 19.06; *modus* = 15.80; *mean* = 17.3964; *median* = 17.4000; dan *Standar Deviasi* = 1.03986. Distribusi Frekuensi *Posttest*

N o	Kateg ori	Rang e	Frekue nsi	Presenta se (%)
1	Sangat Baik	≤17.42	4	28.58%
2	Baik	17.43 - 18.20	6	42.84%
3	Cukup	18.21 - 18.99	2	14.26%
4	Kurang	19.00 - 19.78	1	7.16%
5	Sangat Kurang	≥19.79	1	7.16%

Tabel diatas menunjukkan bahwa perolehan data *posttest* dari 14 subjek penelitian dikategorikan menjadi 5 kelas dengan panjang kelas 0.78 dan hasilnya 28.58% sangat baik, 42.84% baik, 14.26% cukup, 7.16% kurang dan 7.16% sangat kurang.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *t-test*. Uji *t-test* pada penelitian ini menggunakan *paired t-test*. Sebelum uji *paired t-test* dilakukan dibutuhkan uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Berikut penjabaran analisis data penelitian.

1. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel yang dianalisis sebenarnya

mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov*.

Kaidah yang dijadikan acuan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas adalah sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel		Sig.	Keteranga n
<i>Vertical repeater</i>	<i>Pretest</i>	0.200	Normal
	<i>Posttes t</i>	0.200	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dengan nilai kepercayaan 95% menunjukkan bahwa nilai signifikansi data *pretest* dan *posttest* lebih besar dai 0,05 yaitu 0,200. Jadi hasil analisis uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tujuan dari uji homogenitas ialah untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria dari homogenitas ialah jika **p value (sig.) > 0.05** maka dinyatakan homogen, dan sebaliknya. Hasil dari uji hogenitas ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Uji Homogenitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Vertical repeater</i>	2.33	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas didapatkan *p value* (sig.) sebesar 2.33. Nilai signifikansi $2.33 > 0.05$, hal ini berarti varians bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan guna mengetahui penerimaan atau penolakan dari hipotesis yang diajukan. Uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t-test*) pada taraf signifikan 5%. Hasil dari ujian hipotesis uji-t dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 7. Uji *Paired t test*

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Vertical repeater</i>	0.000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji *paired t test* dengan selang kepercayaan 95% didapatkan *p value* (sig.) sebesar 0,000. Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh model latihan "*Vertical repeater*" terhadap kemampuan *agility* pada PAB Tenis Lapangan 2019.

PEMBAHASAN

Menurut Elliot, Reid dan Crespo (1998: 11) bermain tenis yang sukses terkait erat dengan efektivitas dan efisiensi gerakan pemain di lapangan dan pukulan tenis. sehubungan dengan peningkatan kinerja dan pencegahan cedera, paradigma ini memberikan latar belakang praktis untuk biomekanik tenis dan sangat penting untuk permainan modern. pemain tenis perlu mengembangkan berbagai pukulan dan gerakan. pukulan dan gerakan ini harus dapat dilakukan dari posisi yang berbeda di lapangan, dalam situasi permainan pertandingan yang berbeda, pada kecepatan yang berbeda dan dengan risiko cedera minimal. bukan tugas yang mudah bagi profesional berpengalaman, apalagi pemain yang sedang berkembang.

Menurut Sukadiyanto (2002:5) latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan

kebutuhan cabang olahraganya, artinya selama dalam kegiatan proses berlatih agar dapat menguasai ketrampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. contohnya pada saat berlatih akurasi supaya cepat meningkat maka perlu adanya target sasaran yang dituju.

Untuk itu alat bantu seperti kaleng ataupun sejenisnya dapat membantu proses selama latihan berlangsung. Latihan merupakan suatu kegiatan untuk menggali, menyusun dan mengembangkan konsep berlatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih menjadi tepat, cepat, efektif dan efisien. Supaya terjadi peningkatan maka latihan memiliki ciri-ciri antara lain: adanya perencanaan yang tepat dan cermat, proses latihan teratur dan progresif, metode latihan yang tepat, adanya teori dan praktek.

Menurut Sukadiyanto (2002: 29) karakteristik permainan tenis lapangan meliputi beberapa aspek yaitu teknik, fisik, taktik, mental macam gerak, jenis lapangan, dan dominan kebutuhan dalam permainan tenis. Secara garis besar teknik dasar pukulan dalam permainan tenis antara lain meliputi teknik servis, groundstrokes, voli, lob, dan smes. Sebenarnya masih ada beberapa jenis teknik pukulan bermain tenis yang lain yang merupakan pengembangan dan kombinasi dari berbagai gerak dasar teknik dasar tersebut. Sedangkan di faktor fisik juga mempunyai beberapa aspek seperti daya tahan, kecepatan fleksibilitas dan lainnya.

Menurut Kovacs, Roetert dan Ellenbecker (2016:99) untuk dapat bermain tenis di tingkat tinggi, Anda harus mengembangkan kemampuan untuk bergerak cepat ke segala arah, mengubah arah sering, berhenti dan mulai, sambil mempertahankan keseimbangan dan kontrol untuk memukul bola secara efektif. tennis trully adalah olahraga keadaan darurat yang berkelanjutan; dengan setiap tembakan yang dilawan lawan Anda, bola dapat bergerak dengan kecepatan berbeda dengan jenis atau jumlah putaran yang berbeda

dan dapat mendarat di bagian lapangan yang berbeda. Oleh karena itu, kecepatan, kelincihan dan kepekaan (yaitu, gerak kaki yang tepat) sangat penting untuk gerakan dan posisi yang baik di lapangan. Kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincihan dan sebagainya.

Kovacs, Roetert dan Ellenbecker (2016:103) kelincihan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara efisien. Dalam pertandingan tipikal, pemain perlu melakukan serangkaian perubahan arah selama hampir setiap poin. Kelincihan tidak hanya membutuhkan kekuatan otot dan kekuatan untuk melepaskan diri dan kemudian mempercepat ke arah yang berbeda, itu juga tergantung pada fleksibilitas dan keseimbangan. Penggerak hebat biasanya memiliki kelincihan dan latar belakang atletik yang beragam yang memungkinkan mereka mengembangkan kesadaran kinestetik tentang bagaimana tubuh dapat bergerak secara seimbang.

Hal yang hebat tentang latihan gerakan dan ketangkasan adalah bahwa mereka sering dapat diintegrasikan ke dalam waktu pelatihan di lapangan dan tidak perlu memerlukan waktu pelatihan terpisah. Lakukan jenis latihan ini pada awal sesi latihan sebelum otot menjadi lelah. Kualitas lebih penting daripada kuantitas, menjaga intensitas puncak. Jika Anda mulai kelelahan atau Anda melihat penurunan intensitas, hentikan latihan atau beri diri Anda lebih banyak istirahat karena Anda harus mempertahankan teknik dan *explosiveness*.

Ketika Anda menonton pemain top di dunia, jelas bahwa pemain terbaik biasanya adalah penggerak terbaik juga. Gerak kaki dan kelincihan yang tepat sangat penting untuk keberhasilan di pengadilan. Jika Anda tidak bisa mencapai bola, tidak peduli seberapa bagus pukulan Anda. Selain itu, tenis melibatkan hampir setiap gerakan yang bisa dibayangkan, termasuk mengubah arah secara teratur.

Pemain harus belajar untuk beralih dari langkah acak ke lari cepat, terbang, mundur dalam hitungan beberapa detik. Manfaat langsung kelincihan antara lain mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (stimulasi), mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi,

mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Banyak jenis latihan kelincihan yang dapat dilakukan seperti *lateral alley*, *lateral cone slalom*, *vertical repeater*, *forward and backward* dan lainnya. Latihan *vertical repeater* adalah yang dipilih untuk melakukan penelitian ini, *vertical repeater* itu ditujukan untuk meningkatkan langkah maju dan mundur, kelincihan, *footwork*, *acceleration* dan *deceleration*.

Latihan *vertical repeater* adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas kelincihan seorang pemain, kelincihan pemain tenis sangat penting karena sangat dibutuhkan dan sering digunakan bahkan hampir di setiap gerakan, contohnya seperti pada saat setelah melakukan pukulan dan berlari berganti arah untuk mendapatkan pukulan berikutnya, kelincihan digunakan pada saat akan berbalik arah atau perpindahan, komponen fleksibilitas dan keseimbangan juga memiliki peran penting. Kelincihan seorang pemain yang bagus tentunya akan meningkatkan kualitas level permainan. Model latihan ini adalah salah satu bagian daripada *SAQ* (*speed, agility, quickness*) maka dari itu bentuk latihannya pun akan memiliki komponen tersebut. Pada saat langkah pertama akan melatih *quickness* lalu lari kedepan akan terjadi latihan *speed*, dan mundur berhenti dan mengubah arah kebelakang adalah *agilitynya*. Model latihan yang di dalamnya terdapat komponen kecepatannya maka supaya target latihan tercapai kondisi badan atlet harus selalu bugar.

Dalam proses upaya menjaga kebugaran pemain maka pada diatur untuk kerja latihan dan waktu istirahatnya atau yang sering kita dengar adalah perbandingan *work rest ratio*, *WR* yang digunakan disini tentunya 1:3 – 1:5 dengan begitu atlet memiliki istirahat yang cukup di setiap jeda sebelum melakukan pengulangan latihan, jeda istirahat yang cukup akan membuat atlet dapat melakukan latihan dengan intensitas yang tinggi dan akan mendapatkan suatu pencapaian optimal dari hasil latihan tersebut.

Dosis latihan seperti set dan repetisi diatur dengan prinsip beban progresif, bahwasanya prinsip ini termasuk dalam salah satu prinsip latihan yang bahwasanya apabila suatu latihan tidak ada prinsip

beban progresif maka tidak akan menghasilkan atau mendapatkan apa-apa. Menurut Suharjana (2007: 22) prinsip ini dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Bila telah terjadi adaptasi latihan, maka beban yang berat akan terasa ringan.

Prinsip progresif harus memperhatikan frekuensi, intensitas, dan durasi baik pada setiap program latihan harian, mingguan, bulanan maupun tahunan. Prinsip progresif menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, terus-menerus, dan tepat yang artinya setiap tujuan memiliki jangka waktu tertentu untuk beban latihan mulai ditingkatkan.

KESIMPULAN dan SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan diatas, perolehan data *pretest* dari 14 subjek penelitian dikategorikan menjadi 5 kelas dengan panjang kelas 0.78 dan hasilnya 28.58% sangat baik, 21.42% baik, 7.16% cukup, 21.42% cukup dan 21.42% sangat kurang. Perolehan data *posttest* dari 14 subjek penelitian dikategorikan menjadi 5 kelas dengan panjang kelas 0.78 dan hasilnya 28.58% sangat kurang, 42.84% kurang, 14.26% cukup, 7.16% baik dan 7.16% sangat baik. Berdasarkan data tersebut maka terjadi peningkatan terhadap kemampuan kelincahan atlet sebesar 5,33%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan “*Vertical Repeater*” terhadap peningkatan kemampuan *agility* di PAB Tenis Lapangan DIY Tahun 2019.

Adapun saran yang ingin penulis sampaikan baik yang ditujukan kepada pelatih, atlet, maupun masyarakat, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi para atlet yang dijadikan testi dapat merasakan hasil dari model latihan “*vertical repeater*”, dan bisa untuk menambah wawasan karena apabila suatu saat kelak menjadi pelatih ataupun penasehat maka model latihan seperti ini

mungkin dapat menjadi solusi dan dapat dikembangkan lagi.

2. Bagi peneliti telah mendapatkan suatu pengalaman yang dapat dijadikan untuk referensi penelitian kedepannya, peneliti mengambil pelajaran dalam hal penelitian kedepan supaya data yang didapat lebih relevan dan lebih kuat maka perlu lebih banyak nya testi, mengkoordinasikan testi lebih baik lagi dan mengembangkan suatu model latihan yang lebih spesifik.

Bagi para pembaca dapat mengambil suatu pelajaran tentang model latihan ini dan harus mengerti tentang tata cara yang ada dalam model latihan supaya hasil yang didapatkan bisa optimal dan dapat dikembangkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

_____. (2005). Prinsip-prinsip pola bermain tenis lapangan. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 261-281.

Crespo, M. & Milley, D. (1998). *Advanced coach manual*. Roehampton: ITF.

Jacobs, R.M.S., Wakeham, T. (2009). *Preseason Strength And Conditioning For Collegiate Tennis Player*, 31(4), 86-93.

Kovacs, M.S., Roetert, E.P., Ellenbecker, T.S. (2007). *Complete Conditioning For Tennis. America: Human Kinetics*.

Roetert, E. P., Kovacs, M., Knudson, D., et al. (2009). Biomechanics of the tennis groundstroke: implications for strength training. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4), 41-49.

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta.

Suharjana. (2007). *Prinsip beban latihan*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Sukadiyanto. (2002). *Teori dan metodologi melatih fisik petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.