

PENGARUH LATIHAN *BALL SENSE APPLICATION* TERHADAP PENINGKATAN KOORDINASI DAN *FOREHAND GROUNDSTROKE* PADA ATLET USIA 8-12 TAHUN DI GAJAH MUNGKUR TENIS CLUB

Oleh: Rosiana Desi Pravita, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta
Email dewe303@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball sense application* terhadap peningkatan koordinasi dan kemampuan pukulan *forehand groundstroke* pada atlet usia 8-12 tahun di Gajah Mungkur Tennis Club.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang menggunakan *one group pretest posttest design*. Subjek penelitian adalah atlet tenis lapangan usia 8-12 tahun di Gajah Mungkur Tennis Club yang berjumlah 13 atlet. Instrumen tes koordinasi dengan lempar tangkap bola tenis ke dinding. Instrumen tes kemampuan *forehand groundstroke* dengan pengamatan teknik gerakan yang berupa video dan hasil pengamatan akan dinilai berdasarkan angket kisi-kisi. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t.

Hasil analisis uji t pada koordinasi diperoleh nilai $t_{hitung} (13,085) > t_{tabel} (2,179)$ dan hasil uji t pada *forehand groundstroke* diperoleh nilai $t_{hitung} (27,713) > t_{tabel} (2,179)$. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *ball sense application* terhadap peningkatan koordinasi sebesar (44,01%) dan kemampuan *forehand groundstroke* sebesar (39,19%) pada atlet tenis lapangan usia 8-12 Tahun Di Gajah Mungkur Tennis Club.

Kata kunci : *Latihan Ball Sense Application, Koordinasi, Kemampuan Pukulan Forehand Groundstroke*

THE INFLUENCE OF A BALL SENSE APPLICATION EXERCISE TOWARDS THE IMPROVEMENT OF FOREHAND GROUNDSTROKE COORDINATION AND ABILITY IN 8-12 AGED ATHLET IN GAJAH MUNGKUR TENNIS CLUB

Abstrak

This research was aimed to know the influence of a ball sense application towards the improvement of forehand groundstroke coordination and ability in an 8-12 aged athlete in Gajah Mungkur Tennis Club.

This was an experimental research using a one group pre test posttest design. The research subjects were 8-12 aged field tennis athletes in Gajah Mungkur Tennis Club numbered 13. The coordination test instrument was by a tennis ball throw-catch to the wall. The forehand groundstroke ability test instrument was by a motion technique observation in form of a video and observation results would be assessed based on a lattice questionnaire. Data analysis technique used a hypothesis test by a t test analysis.

The t test analysis results in the coordination obtained a t_{count} value $(13.085) > t_{table} (2.179)$ and t test results in a forehand groundstroke obtained $t_{count} (27.713) > t_{table} (2.179)$. Therefore it could be concluded that there was an influence of a ball sense application exercise towards a coordination improvement of (44.01%) and forehand groundstroke ability of (39.19%) in an 8-12 aged field tennis athlete in Gajah Mungkur Tennis Club.

Keywords: *Ball Sense Application Exercise, Coordination, Forehand Groundstroke Ability*

PENDAHULUAN

Penguasaan teknik dasar tenis lapangan sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Pada saat memukul bola harus diusahakan agar menyulitkan lawan. Untuk mempersulit lawan dalam memukul bola, ada empat teknik dasar, yaitu: *groundstrokes (forehand dan backhand)*, *volley (forehand dan backhand)*, *service*, dan *smash*. Dalam permainan tenis lapangan teknik yang sering digunakan adalah teknik *groundstroke*. Teknik *groundstroke* adalah memukul bola setelah memantul dari lapangan permainan.

Selain teknik yang benar setiap pemain tenis harus memiliki kondisi fisik dan biomotor yang baik, jika kondisi fisik dan komponen biomotor seseorang baik maka dapat mempengaruhi penampilan atlet dalam bertanding dan akan mempermudah dalam mempelajari teknik-teknik ketrampilan yang lebih kompleks. Menurut Sukadiyanto (2009: 63), kebutuhan komponen biomotor yang dibutuhkan dalam permainan tenis lapangan ada lima yaitu koordinasi, fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan.

Salah satu komponen biomotor yang penting dalam permainan tenis lapangan terutama pada junior adalah koordinasi. Koordinasi adalah kemampuan otot mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus yang terkontrol. Jika koordinasi seseorang baik maka akan mempermudah dalam mempelajari teknik yang lebih kompleks. Pada anak-anak harus mempunyai koordinasi yang baik, karena merupakan pondasi awal untuk pertimbangan dalam melatih teknik dasar permainan tenis lapangan.

Kenyataan di lapangan berdasarkan pengamatan dan pernyataan dari pelatih Gajah Mungkur Tenis *Club* di Kabupaten Wonogiri, ternyata model latihan untuk pengenalan permainan, belum dimulai dari latihan koordinasi. Model latihan yang digunakan saat pengenalan langsung dengan latihan memukul bola, sehingga sebagian besar para atlet memiliki tingkat koordinasi yang rendah dan pukulan *groundstroke* yang belum konsisten. Teknik yang dipergunakan atlet masih belum maksimal, pukulan atlet masih sering menyangkut net dan bola yang dipukul masih sering keluar lapangan. Berdasarkan masalah diatas peneliti mencoba untuk menerapkan latihan *ball sense application* dalam melatih koordinasi dan kemampuan pukulan *forehand groundstroke*, karena *ball sense*

application merupakan latihan yang mempunyai 15 bentuk yang bervariasi dalam melatih koordinasi dan pukulan *forehand groundstroke* pada anak-anak dengan mengaplikasikan permainan bola, baik dengan raket maupun tanpa raket. Dari permasalahan di atas, sehingga dapat disusun sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Sense Application* Terhadap Peningkatan Koordinasi dan Kemampuan *Forehand Groundstroke* Pada Atlet Usia 8-12 Tahun Di Gajah Mungkur Tenis *Club*.” Tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball sense application* terhadap peningkatan koordinasi pada atlet usia 8-12 tahun di Gajah Mungkur Tenis *Club*.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball sense application* terhadap kemampuan *forehand groundstroke* pada atlet usia 8-12 tahun di Gajah Mungkur Tenis *Club*.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan *one group pretest posttest design*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Gajah Mungkur Tenis *Club*. Gajah Mungkur Tenis *Club* terletak di Kabupaten Wonogiri. Penelitian dilakukan dari bulan Desember 2016 sampai Februari 2017. Perlakuan diberikan dalam 16 kali pertemuan, dalam satu minggu dilakukan tiga kali (Kamis, Sabtu, dan Minggu). Lamanya latihan 120 menit setiap kali pertemuan.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan di Gajah Mungkur Tenis *Club* usia 8-12 tahun yang berjumlah 13 anak. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*, yang artinya semua atlet yang mengikuti latihan di Gajah Mungkur Tenis *Club* dengan rentang usia 8-12 tahun dijadikan sample penelitian.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Koordinasi

Menurut Grana dan Klenak (Awan Hariono (2006: 112), koordinasi adalah kemampuan otot mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus.

Menurut Sukadiyanto (2002: 139), setiap pemain tenis harus menguasai kecakapan fisik koordinasi, karena merupakan salah satu tugas utama untuk mencapai keahlian dalam menguasai ketrampilan.

2. Latihan *Ball Sense Application*

Menurut Charles Applewhaite (1988: 20), latihan *ball sense application* merupakan bentuk latihan yang dimodifikasi agar lebih bervariasi. Pelaksanaannya dengan menggunakan raket dan tanpa raket. Latihan *Ball Sense Application* adalah bentuk latihan yang dapat digunakan untuk melatih koordinasi dan *forehand groundstroke* pada anak-anak atau pemula atlet tenis lapangan.

3. Kemampuan Pukulan *Forehand Groundstroke*

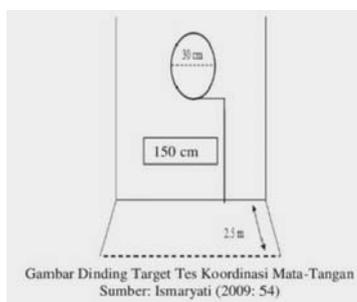
Forehand groundstroke adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola setelah memantul ke lapangannya sendiri dan berada di samping kanan pemain (apabila menggunakan tangan kanan) atau di samping kiri (apabila menggunakan tangan kiri atau kidal).

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pretest posttest design*. Instrumen tesnya ada dua yaitu koordinasi dan kemampuan *forehand groundstroke*.

1. Koordinasi

Tes yang digunakan untuk mengukur koordinasi mata tangan adalah dengan lempar tangkap bola ke dinding sasaran (Ismaryati, 2009: 54), pelaksanaannya sebagai berikut:



Gambar.23 Tes Lempar Tangkap Bola
(Sumber : Ismaryati, 2009 :54)

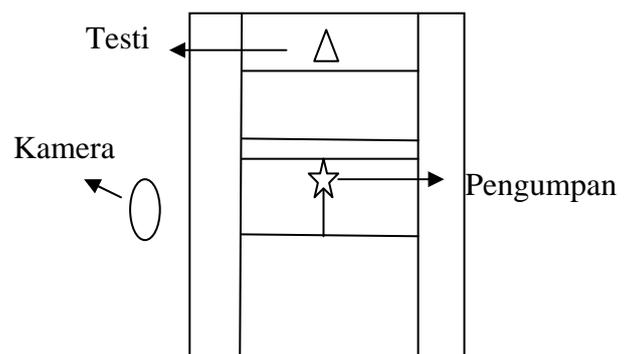
- Testi berdiri di garis yang sudah ditentukan.
- Testi melakukan dua kali pelaksanaan lemparan dengan tangan yang berbeda, lemparan pertama dengan tangan kanan sebanyak 10 kali lemparan dan lemparan kedua dengan tangan kiri sebanyak 10 kali

lemparan, sehingga total jumlah lemparan adalah 20 kali.

- Bola dilempar dari bawah dan harus ditangkap sebelum memantul ke lantai.
- Bola yang dilempar harus masuk ke sasaran yang ditentukan.
- Ketika menangkap atau melempar posisi kaki tidak boleh keluar dari garis yang ditentukan.
- Jika posisi kaki testi keluar dari garis yang ditentukan maka lemparan tidak sah.
- Tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan memperoleh nilai satu

2. Kemampuan *Forehand Groundstroke*.

Tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan *forehand groundstroke* adalah pengamatan teknik gerakan, yang berupa video dan penilaian gerakan dengan angket kisi-kisi pengamatan yang disertai dengan skala dalam penilaian, pelaksanaannya sebagai berikut:



Gambar. 24 Tes *Forehand Groundstroke*

- Testi berdiri digaris 3/4 lapangan yang sudah diberi garis pembatas.
- Siapkan satu kamera di bagian samping depan sebelah kanan dari testi saat melakukan pukulan *forehand groundstroke*.
- Pelatih melakukan umpan pada testi sebanyak 10 kali pada pukulan *forehand groundstroke*.
- Testor memvideo gerakan testi selama memukul *forehand groundstroke*.
- Setelah hasil video terkumpul, video akan dinilai sesuai angket pengamatan yang sudah divalidasi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik inferensial, agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan, maka sebelum analisis perlu dilakukan uji prasyarat perhitungan normalitas menggunakan kolmogorow smirnov, dengan bantuan SPSS, dan uji homogenitas

menggunakan uji F, kemudian dilakukan analisis data. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t. Keputusan menerima dan menolak pada taraf signifikan 5%. Sebelum melakukan uji prasyarat dan uji hipotesis data hasil penelitian dideskerpsikan menggunakan rumus untuk mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian kemampuan koordinasi atlet tenis lapangan usia 8-12 tahun di Gajah Mungkur Tennis Club saat *pretest* dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest* Koordinasi.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	13 – 14	1	7,69
2	11 – 12	4	30,77
3	9 – 10	4	30,77
4	7 – 8	3	23,07
5	5 – 6	1	7,69
Jumlah		13	100

Hasil penelitian kemampuan koordinasi atlet tenis lapangan usia 8-12 tahun di Gajah Mungkur Tennis Club saat *posttest* dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil *Posttest* Koordinasi.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	18 – 19	1	7,68
2	16 – 17	3	23,08
3	14 – 15	3	23,08
4	12 – 13	3	23,08
5	10 – 11	3	23,08
Jumlah		13	100

Hasil penelitian kemampuan *forehand groundstroke* atlet tenis lapangan usia 8-12 tahun di Gajah Mungkur Tennis Club saat *pretest* dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 6. Distribusi Hasil *Pretest* Kemampuan *Forehand Groundstroke*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	20 – 21	1	7,69
2	18 – 19	2	15,38
3	16 – 17	2	15,38
4	14 – 15	6	46,15
5	12 – 13	2	15,38
Jumlah		13	100

Hasil penelitian kemampuan *forehand groundstroke* atlet tenis lapangan usia 8-12 tahun di Gajah Mungkur Tennis Club saat *posttest* dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 7. Distribusi Hasil *Posttest* Frekuensi Kemampuan *Forehand Groundstroke*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	26 – 27	1	7,69
2	24 – 25	2	15,38
3	22 – 23	2	15,38
4	20 – 21	7	53,85
5	18 – 19	1	7,69
Jumlah		13	100

Berdasarkan analisis data pada peningkatan koordinasi diperoleh nilai t_{hitung} (13,085) > t_{tabel} (2,179), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Dengan demikian diartikan “Ada pengaruh pengaruh latihan *ball sense application* terhadap peningkatan koordinasi pada atlet tenis lapangan usia 8-12 Tahun Di Gajah Mungkur Tennis Club, dengan peningkatan hasil penelitian sebesar 44,01 %.”

Berdasarkan hasil analisis uji t diperoleh nilai t_{hitung} (27,713) > t_{tabel} (2,179), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Dengan demikian dapat diartikan “Ada pengaruh latihan *ball sense application* terhadap peningkatan kemampuan *forehand groundstroke* pada atlet tenis lapangan usia 8-12 Tahun Di Gajah Mungkur Tennis Club dengan peningkatan data Kemampuan *Forehand Groundstroke* sebesar 39,19 %.”

Melihat dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *ball sense application* dapat meningkatkan kemampuan koordinasi dan pukulan *forehand groundstroke*. Apabila koordinasi seseorang dapat meningkat dengan baik, maka teknik dasar pada tenis lapangan terutama pada kemampuan *forehand groundstroke* akan meningkat. Dengan demikian

dapat disimpulkan bahwa latihan *ball sense application* merupakan latihan yang efektif dalam meningkatkan koordinasi dan kemampuan pukulan *forehand groundstroke* bagi anak-anak, karena latihan ini memiliki 15 bentuk variasi latihan, sehingga anak tidak jenuh dalam mempelajari teknik pukulan yang benar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh :

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai $t_{hitung} (13,085) > t_{tabel} (2,179)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh pengaruh latihan *ball sense application* terhadap peningkatan koordinasi pada atlet usia 8-12 Tahun Di Gajah Mungkur Tennis Club”.
2. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (27,713) > t_{tabel} (2,179)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh latihan *ball sense application* terhadap peningkatan kemampuan *forehand groundstroke* pada atlet usia 8-12 Tahun Di Gajah Mungkur Tennis Club”.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang mempunyai koordinasi dan kemampuan *forehand groundstroke* yang kurang, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan *ball sense application*.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai koordinasi dan kemampuan *forehand groundstroke* yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap koordinasi dan kemampuan *forehand groundstroke* dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan atlet

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa Uneversity Press: Surabaya.
- Anggit. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Ketepatan Servis Backspin Tenis Meja SD Negeri Gemol Kecamatan Gamping. *Skripsi*. FIK UNY.
- Arma Aboelah dkk. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT. Sastra Hudaya .
- Barron's. (2000). *Tennis Course Volume I Techniques and Tactics*. German Tennis Association.
- Bey Magethi. (1990). *Tenis Para Bintang*. Bandung. Pionir Jaya.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. (third edition). Dubuque, Iowa: kendal/Hunt Punlishing Company.
- Charles Applewhaite. (1988). *Tennis Practices. Canada: The coaching departement of the lawn tennis association*.
- Djoko Pekik. (2002). *Dasar-Dasar Kepelatihan Diktat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Endang Rini Sukanti. (2011). *Diktat Perkembangan Motorik*, Yogyakarta: FIK UNY.
- Exta Wanli. (2011). Pengaruh Latihan Forehand Drive Dengan Metode Latihan Ball Sense Application Dan Metode Konvensional Terhadap Forehand Drive Pada Petenis Pemula di Klub Tenis Yuniior Blora. *Skripsi*. Semarang. UNNES.
- Hariono, Awan. (2006). *Metode Melatih Fisik pencak Silat*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Harsono. (2015). *Coaching dan Aspek-aspek Psychologis dalam Choaching*, Jakarta : Tambak Kesuma.
- Ismaryati. (2006). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS.

- Jim Brown, PH. D. (1996). *Tenis Tingkat Pemula*. PT Rajagrafindo Persada : Jakarta.
- Jones, C. M. & Angela Buxton (1987) *Belajar Tenis Untuk Pemula*. Bandung, Pionir Jaya.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Atlet Dalam Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY
- Ladrner, Rex. (1987). *Teknik Dasar Tenis Strategi dan Taktik yang Akurat*. Semarang, Dahara Prize.
- Masnymega. (2009). Pegangan grip dalam tenis lapangan. Diakses dari <https://.wordpress.com> pada tanggal 25 Januarii 2017
- Ngatman. (2000). *Tes Keterampilan Bermain Tenis Lapangan Bagi Mahasiswa..* Tesis. Yogyakarta: UNY
- Prasso. (2007). *Teknik dasar bermain tenis*. Diakses dari [https:// wordpress.com](https://wordpress.com) pada tanggal 20 Desember 2016
- Revina klarinda, (2016: 14). Tingkat Keterampilan Pukulan Forehand dan Backhand Ggroundstroke Tenis Lapangan Siswa Sekolah Bantul Tenis Camp. *Skripsi*. FIK UNY
- Schrhaff, Robert. (1979). *Bimbingan Main Tenis*. Jakarta: Mutiara.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Atfabeta.