

PENGARUH PENERAPAN MODEL *RECOVERY* DENGAN *IMAGERY* TERHADAP KEMAMPUAN FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK *FOREHAND GROUNDSTROKES* PADA ATLET UKM TENIS LAPANGAN UNY

Oleh: Mutiara Nur Fatimah Prpto, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta
Email mutiaranf@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan model *recovery* dengan *imagery* terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis lapangan UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah atlet UKM tenis lapangan UNY dengan jumlah 30 atlet. Sampel yang diambil dengan *purposive sampling* berjumlah 15 atlet. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *forehand groundstrokes* (Hewitt), tes *sit and reach*, tes lempar tangkap bola tenis, *push up* dan *sit up*, tes *two hand medicine ball put*, tes lari 30m. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis uji *paired t-test* komponen fisik dan *forehand groundstrokes* diperoleh yaitu $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga hipotesis menyatakan tidak adanya perbedaan nilai rata-rata (*mean*) yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Oleh karena itu dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa penerapan *recovery* dengan *imagery* tidak ada pengaruh terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis Lapangan UNY.

Kata kunci: Model *recovery* dengan *imagery*, Kemampuan fisik, Keterampilan teknik *forehand groundstrokes*, Atlet UKM.

THE EFFECT OF IMPLEMENTATION OF RECOVERY MODEL WITH IMAGERY ON PHYSICAL CAPABILITY AND FOREHAND GROUNDSTROKES TECHNIQUES SKILL ON ATLET UKM TENNIS UNY

ABSTRACT

This research is intended to know the effect of recovery model with imagery to physical capability and forehand groundstroke technique of ukm tennis UNY athlete.

This research is design with one group pretest and posttest design. The population of this study is the athlete of ukm tennis uny with 30 athletes. Samples taken by purposive sampling with 15 athletes. Data collection in this study using the test. The research instruments used are forehand groundstroke test (Hewitt), sit and reach test, a tennis ball throw-catch to the wall, push up and sit up, two hand ball medicine test, 30m run test. Data analysis technique in this research used t-test.

The results of test analysis paired t - test showed physical components and forehand groundstrokes generated that $p > 0.05$ then H_0 accepted and H_a rejected. There is no significant difference between the mean on pretest and posttest. Therefore, it can be concluded that the application of recovery with imagery has no effect on physical ability and forehand groundstrokes technique skill in athlete of ukm tennis UNY

Keywords: Recovery model with imagery, physical cability, forehand groundstroke technique, UKM athlete.

PENDAHULUAN

Untuk pencapaian prestasi dalam permainan tenis lapangan dapat dicapai oleh peranan yang sangat penting oleh seorang pelatih. Sebagai seorang pelatih harus mampu menyusun program, memilih dan menerapkan metode latihan yang tepat. Menurut B. Yudoprasetyo (1981: 43) “pukulan-pukulan dalam permainan tenis lapangan digolongkan dalam tiga golongan, yakni: *Groundstroke*, *Volleys* dan *Overhead Stroke*. Sedangkan dalam pukulan *groundstroke* dapat dibedakan menjadi beberapa jenis antara lain: a) *Forehand Drive*, b) *Backhand Drive*, c) *Drop Shot*, d) *Half Volley*”.

Groundstrokes adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. *Groundstrokes forehand* mengarah ke samping tubuh dimana pemain memegang raket. Pukulan *forehand* adalah senjata penyerang utama karena gerak-geriknya tidak begitu sulit untuk dipelajari dan menguasai pukulan ini dari pada pukulan-pukulan yang lain. Dasar berlatih berlatih fisik, teknik dan taktik yang baik sangat mempengaruhi tingkat performa atlet.

Menurut Bumpa (Sukadiyanto 2009:57) “komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan (*Strength*), ketahanan (*Endurance*), kecepatan (*Speed*), koordinasi (*Coordination*), dan fleksibilitas (*Flexibility*)”. Petenis yang memiliki kondisi fisik dan biomotor yang bagus akan terhindar dari resiko cedera, seperti yang diketahui bahwa penyebab cedera disebabkan juga karena kesalahan gerak pada diri manusia itu sendiri. Upaya untuk mengoptimalkan kondisi fisik dan keterampilan teknik seorang atlet salah satunya dipengaruhi oleh pola *recovery* yang tepat. Untuk itu, perlu diadakan penelitian untuk mengetahui tingkat kondisi fisik serta kemampuan teknik *forehand groundstroke* ketika atlet mengalami kelelahan saat berlatih maupun bertanding dengan melakukan model *recovery* yaitu dengan *imagery*.

Kenyataan di lapangan pelatih tenis lapangan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Yogyakarta belum menerapkan model *recovery* dengan *imagery* kepada atletnya. Pada saat bertanding seorang atlet bermain mencapai dua hingga tiga kali permainan dalam sehari yang akan menyebabkan kondisi psikis maupun fisik atlet mengalami kelelahan sehingga performa atlet sangat menurun dan sulit untuk bangkit ke kondisi yang prima. Oleh sebab itu, peneliti berniat melakukan penelitian tentang pengaruh penerapan model

recovery dengan *imagery* untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemulihan kondisi atlet pada saat mengalami kelelahan, sehingga akan terbukti apakah benar penerapan model *recovery* dengan *imagery* dapat berpengaruh terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* atlet tenis lapangan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengambil permasalahan untuk penelitian ini yaitu “Penerapan model *recovery* dengan *imagery* terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis lapangan UNY”.

Tujuan dalam penelitian ini adalah:

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan model *recovery* dengan *imagery* untuk mengoptimalkan stabilitas performa fisiologis, mental dan teknis atlet tenis yang dilihat dari kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis lapangan UNY.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

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

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di UKM tenis lapangan Universitas Negeri Yogyakarta. UKM tenis lapangan UNY terletak di Jalan Colombo 1 Yogyakarta. Penelitian dilakukan dari bulan Maret 2017. Perlakuan diberikan dalam 1 kali pertemuan (minggu).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet UKM tenis lapangan UNY di yang berjumlah 15 anak. Teknik *sampling* menggunakan teknik *purposive sampling* karena *sampling* yang digunakan tidak semua atlet UKM tenis lapangan UNY namun atlet yang merupakan kelompok senior yang masuk ke dalam tim inti UNY dan sering mengikuti kejuaraan antar mahasiswa maupun kejuaraan nasional lainnya.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kemampuan Fisik

Komponen utama seorang atlet untuk terhindar dari resiko cedera yang dialami pada saat merasa kelelahan dan penempatan posisi

badan saat akan berlari untuk mengejar bola yang salah. Untuk mengetahui kemampuan fisik seorang atlet pada variabel terikat ini menggunakan tes komponen fisik.

2. Keterampilan Teknik *Forehand Groundstrokes*

Komponen yang sangat penting dan tidak menutup kemungkinan pukulan ini lebih dominan digunakan dalam suatu pertandingan untuk mendapatkan nilai dan angka. Untuk mengetahui keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada variabel terikat ini menggunakan tes *Forehand Groundstrokes* (Hewitt).

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pretest posttest design*. Instrumen tesnya ada dua yaitu tes biomotor (fleksibilitas, koordinasi, kekuatan, kecepatan, *power*) dan tes *forehand groundstroke* (hewitt).

1. Tes Biomotor

Tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan fisik adalah dengan tes biomotor (fleksibilitas, koordinasi, kekuatan, kecepatan, *power*), pelaksanaannya sebagai berikut:

a. Fleksibilitas

Menurut Morrow, Jackson, Disch & Mood (2000) tes untuk mengukur kelenturan atlet adalah dengan melakukan *sit and reach*: tujuan dari tes ini adalah mengetahui kekuatan tulang belakang dan otot belakang serta *hamstring region*.

b. Koordinasi

Dalam Panduan Ujian Keterampilan Keolahragaan SBMPTN (Maya Putri Amalia 2015: 45), tes koordinasi dalam tenis lapangan menggunakan tes koordinasi mata dan tangan. Pengukuran terhadap koordinasi mata, tangan dan kaki dilakukan dengan melempar tangkap bola tenis ke tembok sasaran.

c. Kekuatan

Menurut David C. Nieman, DHSc. MPH (1990) Dikutip dari Tes untuk kekuatan dalam tenis lapangan diantaranya *push up* dan *sit up*. Petenis melakukan *push up* sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik. Kemudian petenis melakukan *sit up* sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik.

d. Kecepatan

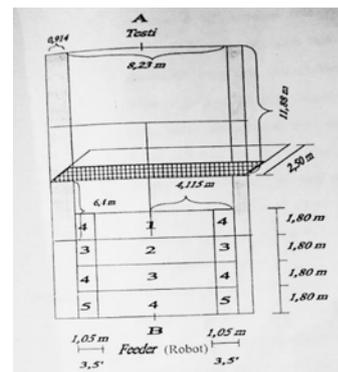
Dalam Perkembangan Olahraga Terkini (Harsuki, 2003) Tes Kecepatan pada tenis lapangan menggunakan tes lari 30 meter. Petenis dengan posisi siap berdiri berlari sepanjang 30 meter dan diukur dengan waktu.

e. *Power*

Menurut Nurhasan dan D. Hasanudin (2007: 35) Tes untuk mengukur *power* lengan dan gelang bahu adalah *two hand medicine ball put*. Petenis dengan posisi duduk dan bola medis berada di depan dada menggunakan kedua tangan kemudian melempar sejauh mungkin ke depan.

2. Kemampuan *Forehand Groundstroke*.

Tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan *forehand groundstroke* adalah tes *forehand groundstrokes* (hewitt), pelaksanaannya sebagai berikut:



Gambar 5. Instrumen tes ketepatan *forehand groundstrokes*

- Tes dimulai dengan testi berdiri di tengah-tengah *base line* (*centre mark*) menghadap ke arah daerah sasaran yang berada di seberang net siap untuk melakukan tes
- Sebelum tes dimulai testi diberikan kesempatan mencoba melakukan *forehand groundstrokes* terhadap bola yang diumpangkan dari garis belakang sebanyak 5 kali
- Dalam pelaksanaan tes, testi melakukan *forehand groundstrokes* sebanyak 6 kali terhadap bola yang diumpangkan oleh seorang pengumpan dari garis belakang seberang net dan diusahakan bola yang diumpangkan jatuh sedikit di belakang garis *service*.
- Bola yang diumpangkan apabila tidak enak, boleh tidak dipukul. Bola yang dipukul diusahakan lewat di antara net dan tali dan jatuh di dalam daerah sasaran. Pukulan yang

tidak kena, bola menyangkut net atau bola jatuh di luar daerah sasaran dihitung sebagai satu pukulan. Apabila bola menyentuh net dan jatuh di daerah sasaran pukulan diulang.

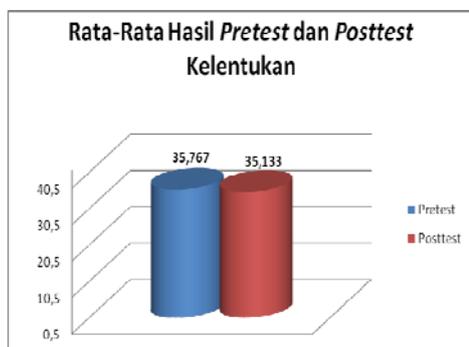
Teknik Analisis Data

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%.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

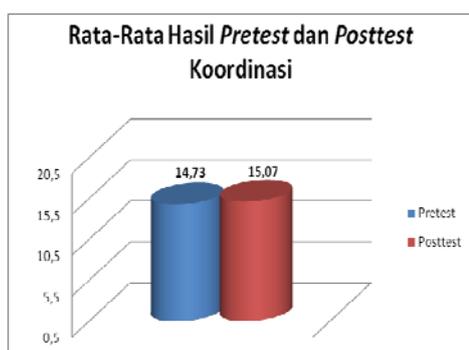
Hasil penelitian penerapan model *recovery* dengan *imagery* terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis lapangan UNY saat *pretest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

1. Kelentukan



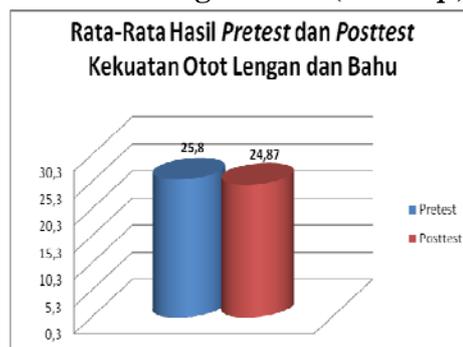
Gambar 7. Histogram Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelentukan

2. Koordinasi



Gambar 8. Histogram Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Koordinasi

3. Kekuatan otot lengan bahu (*Push Up*)



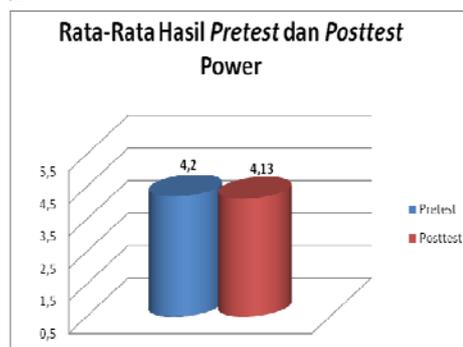
Gambar 9. Histogram Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kekuatan Otot Lengan dan Bahu (*Push Up*)

4. Kekuatan otot perut (*Sit Up*)



Gambar 10. Histogram Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

5. Power



Gambar 11. Histogram Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Power

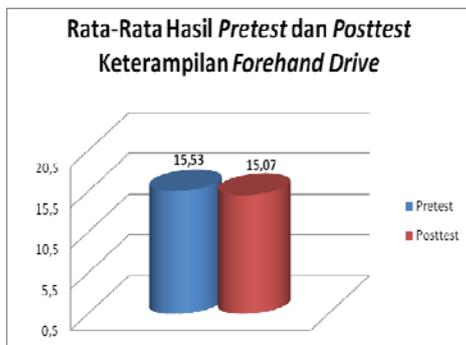
imagery saat kondisi lelah. Dengan demikian penerapan model *recovery* dengan *imagery* menjadi salah satu metode yang dapat dijadikan referensi untuk memulihkan kembali kondisi atlet yang kelelahan pada saat bertanding.

6. Kecepatan



Gambar 12. Histogram Rata-Rata Hasil Pretest dan Posttest Kecepatan

7. Forehand Groundstrokes (Hewitt)



Gambar 13. Histogram Rata-Rata Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Forehand Drive

Berdasarkan analisis data $p > 0,05$, dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak; sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* kemampuan fisik dan keterampilan *forehand groundstroke* sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa “Penerapan model *recovery* dengan *imagery* tidak ada pengaruh terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis lapangan UNY”. Dikarenakan pada saat menghitung denyut nadi atlet belum mengalami kelelahan fisik setelah melakukan aktifitas namun atlet sudah mengalami kelelahan psikis terlebih dahulu sehingga dalam melakukan penelitian tidak maksimal. Namun dilihat dari selisih nilai rata-rata (*mean*) antara *pretest* dan *posttest* hasilnya menyatakan bahwa kondisi atlet stabil dan tidak mengalami penurunan yang drastis setelah mendapatkan *treatment* berupa *recovery*

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab terdahulu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh penerapan model *recovery* dengan *imagery* terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* atlet UKM tenis lapangan UNY. Hal ini terlihat dari hasil analisis uji *paired t-test* komponen fisik dan *forehand groundstrokes* diperoleh yaitu $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan *model recovery* dengan *imagery* tidak ada pengaruh terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis Lapangan UNY.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi UKM tenis lapangan UNY, dengan penelitian ini diharapkan dapat memahami dan mencermati setiap kemampuan fisik dan keterampilan atlet terutama pada saat akan bertanding.
2. Bagi pelatih UKM tenis lapangan UNY yang menginginkan kestabilan kondisi atlet pada saat bertanding supaya tetap memberikan performa yang baik, pelatih bisa menggunakan perlakuan atau *treatment* menerapkan model *recovery* dengan *imagery* kepada atlet secara terprogram dengan baik. Model latihan ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan juga dapat memberikan kesegaran pada pikiran serta tubuh atlet yang lelah menjadi lebih *fresh* kembali.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan dengan menghubungkan variabel penelitian dengan variabel lain, dan memperdalam kajian tentang model latihan mental bagi atlet untuk meningkatkan kemampuannya baik dari segi fisik maupun psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- David C. Nieman DHSc. MPH. (1990). *Fitness and Sport Medicine an Introduction*, USA bull publishing company.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Morrow, J.R., Jackson, A.W., Disch, J.G., & Mood, D.P. (2000). *Measurement and evaluation in human performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nurhasan, & Hasanudin. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Putri Amalia, Maya. (2015). *Tingkat Biomotor Atlet Tennis Lapangan PORDA XIII Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2015. (Skripsi)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. 2009. *Metode Melatih Fisik Petenis*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Yudoprasetyo, B. (1981). *Belajar Tennis*. Jakarta: PT Bharata Karya Aksara.