

PENGARUH METODE LATIHAN ELEMENTER TERHADAP AKURASI *GROUND STROKE FOREHAND* DALAM PERMAINAN TENIS

Palmizal. A

Pendidikan olahraga dan kesehatan FKIP UNJA

palmizalsiulak@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada pengaruh latihan ground stroke forehand dalam permainan tenis dengan menggunakan metode latihan elementer. 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 (1) Metode latihan elementer 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 antara tes awal dan tes akhir pada metode latihan, yaitu untuk metode latihan elementer sebesar 8.58. 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 $t_{hitung} = 17.17$ lebih besar dari $t_{tabel} (\alpha=0.05;24) = 2.06$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan elementer efektif dalam meningkatkan akurasi ground stroke forehand dalam permainan tenis mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi.

Kata kunci: *Tenis, groundstroke forehand, metode latihan elementer*

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 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 (2001:32) 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: 33) secara garis besar *Ground stroke* dibedakan menjadi tiga, yaitu: “*Ground stroke* dari bawah, *drive*, dan *half volley*”. Kemudian lebih lengkap diuraikan oleh Chu (2000:1) 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 (1988:33) 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 bahwa 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/belajar *Ground stroke forehand*, dapat dilakukan dengan menggunakan metode elementer.

Menurut Sneyers (1988: 257) metode bagian adalah “suatu cara latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya”. Artinya, Metode latihan elementer merupakan metode latihan yang mana dalam penyampaian materi latihan dilakukan setahap demi setahap, atau dengan kata lain adalah penyajian materi latihan berdasarkan fase-fase yang ada. Salah satu keuntungan yang

diperoleh dari metode latihan ini adalah atlet (mahasiswa) mampu menganalisis setiap fase yang terdapat dalam *Ground stroke*. Selain keuntungan, kelemahan dari metode ini adalah mahasiswa sedikit lambat menguasai secara keseluruhan suatu teknik (*Ground stroke forehand*). Adapun permasalahan yang muncul adalah sejauh mana pengaruh metode latihan elementer dalam meningkatkan hasil belajar tenis.

KAJIAN PUSTAKA

1. Hakikat Permainan Tenis

Tenis adalah sebuah permainan yang memerlukan raket untuk memukul bola, yang di pukul bolak-balik melewati net dan masuk ke dalam lapangan. Tenis dimainkan pada arena lapangan berbentuk empat persegi panjang seperti yang dikemukakan oleh Jones (2006:12) 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 tenis lapangan di batasi pada masing-masing sisinya oleh dua buah garis pinggir”.

Tujuan permainan tenis adalah berusaha untuk mendapatkan angka/point untuk mencapai kemenangan.. Jones (2006:10) mengemukakan bahwa, sasaran permainan adalah memukul bola dalam garis sehingga lawan tidak dapat a) mencapainya, atau b) mengembalikannya 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.

2. Hakikat *Ground stroke Forehand* dalam Permainan Tenis

Menurut Echols dan Sadili (1996:96) *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 (2001:31) *Ground stroke* adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. Sementara itu menurut pendapat Yudoprasetyo (1981:40) *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 tenis harus juga mengetahui teknik dari *forehand*. Adapun teknik *forehand* menurut Brown (2002:32) 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) ayunkan 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 (2003:32) 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: 31) kegunaan *Ground stroke* adalah “senjata simpanan yang dapat digunakan untuk mematikan bola”

Begitu pentingnya *ground stroke* maka dalam program latihan yang dibuat perlu sekali 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 dan bisa dengan metode elementer. Metode global dilakukan dengan melakukan gerakan *Ground stroke* secara keseluruhan gerakan mulai dari fase awal sampai pada fase akhir yaitu *follow strough*. Metode elementer merupakan bentuk latihan yang diberikan dipilah-pilah menjadi beberapa bagian.

3. Hakikat Metode Latihan Elementer

Metode latihan bagian atau elementer adalah cara melakukan latihan teknik dalam olahraga yang dilakukan secara bagian demi bagian atau latihan yang dilakukan dipilah menjadi setiap bagian yang ada dalam latihan teknik. Sneyers (1988: 257) mengatakan bahwa metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya.

Latihan ini merupakan suatu kesatuan yang saling melengkapi dalam bentuk urutan gerak yang sederhana, latihan gerakan yang diberikan dari yang mudah sampai ke tingkat yang lebih sulit dan kompleks. Setiap elemen-elemen gerakan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan berikutnya. 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*. Bagian-bagian inilah yang harus dipelajari secara terpisah-pisah dan akhirnya anak dapat melakukan gerakan dengan koordinasi gerakan yang benar. Artinya, sebaiknya anak terlebih dahulu diberikan gerakan-gerakan yang mengarah kepada gerakan yang dituju atau

dicapai. Apa bila semua elemen yang mendukung *forehand drive* dilakukan dengan benar maka boleh dikatakan bahwa gerakan *forehand drive* sudah benar

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Gerhard (1990:119), apabila metode bagian digunakan pada pelajaran keterampilan motorik maka prosedur pengajaran yang digunakan sebagai berikut: siswa menerima instruksi mengenai tugas gerakan pertama (posisi siap gerakan kaki), setelah gerakan pertama dikuasai kemudian menerima instruksi latihan gerakan yang kedua (*backswing* dan ayunan ke depan), kemudian dilanjutkan dengan memberikan instruksi berikutnya yaitu perkenaan bola dengan raket serta gerakan lanjutan (*follow strough*). Masing-masing elemen gerakan harus diadakan hubungan sehingga gerakan yang dilakukan nantinya tidak ada hambatan terhadap salah satu gerakan yang dipisahkan.

Metode elementer memiliki beberapa keuntungan, seperti yang dikemukakan oleh Ibrahim (1991:42) bahwa kebaikan metode latihan bagian adalah (a) anak betul-betul menghayati serta bagaimana pelaksanaan dari setiap elemen gerakan dalam satu teknik, (b) jika struktur gerakan kompleks, maka dimungkinkan memperoleh hasil yang maksimal. Kemudian ditambahkan oleh Harsono (1997:42) bahwa metode bagian lebih mudah dan lebih cepat dipelajari dan anak akan merasa lebih puas bila nanti harus melakukan gerakan secara keseluruhan.

Kosasih (2003:172) menjelaskan secara detail tentang keuntungan latihan dengan menggunakan metode bagian, yaitu:

“(a) siswa akan lebih menguasai fase-fase dari suatu teknik yang ada, (b) siswa akan mendapatkan kualitas gerakan yang lebih baik, (c) memberikan kemudahan kepada siswa untuk memahami konsep dari seluruh teknik, (d) kesalahan dalam melakukan gerakan akan lebih mudah diperbaiki”.

Beberapa pendapat tentang keuntungan metode elementer atau bagian yang dikemukakan oleh beberapa ahli, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa metode elementer atau bagian merupakan metode latihan teknik yang diberikan dengan membagi setiap unsur gerakan ke dalam bentuk latihan. Artinya, latihan yang diberikan sudah dipisahkan setiap bagian sehingga latihan tidak dilakukan sekaligus. Pada akhirnya setelah mempelajari setiap bagian teknik, anak didik

mampu melakukan suatu teknik tersebut secara keseluruhan dengan baik dan benar.

Setelah di ketahui aspek positif dari metode elementer, maka perlu juga diketahui apa saja aspek negatif dari metode elementer ini. Menurut Kiram (2001:26) aspek negatifnya adalah:

- a) Memerlukan waktu yang cukup panjang untuk mempelajari suatu rangkaian gerakan. Hal ini dikarenakan setelah memberikan latihan secara bagian tentu akhirnya harus digabungkan supaya menjadi suatu rangkaian gerakan yang bisa menjadi gerakan yang kompleks, dan ini tentu membutuhkan waktu yang cukup lama, apalagi kalau jumlah anak cukup banyak.
- b) Anak cenderung mengalami kejenuhan atau kebosanan, terutama anak usia sekolah dasar. Karena setiap bagian gerakan membutuhkan waktu untuk melatih gerakan apalagi dengan variasi latihan yang kurang maka akan menyebabkan anak mudah menjadi jenuh dan bosan dalam melakukan gerakan yang diberikan.

Khusus dalam latihan tenis, metode ini dapat diterapkan. Metode ini diberikan dengan cara membagi 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 through*) dan kembali pada posisi siap (*ready position*).

Menurut Brown (2001:16) posisi siap berarti menghadap ke net, memutuskan bagaimana cara memegang raket, menekukkan lutut, dan tubuh dibungkukkan ke depan. Sementara itu menurut Magethi (1999:40) 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.

Berdasar pengertian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa posisi siap adalah posisi yang dilakukan apabila keadaan pemain siap untuk menerima bola atau *Stroke* yang datang dari lawan dengan pelaksanaannya dimulai dari posisi badan menghadap net, memegang raket dengan tangan kanan memegang *grip* (kalau melakukan pukulan dengan tangan kanan) dan tangan kiri memegang

leher raket kaki sedikit dibuka, lutut sedikit ditekuk, tubuh menghadap ke depan dan dengan posisi agak membungkuk, dan berat tubuh menumpu pada telapak kaki bagian depan.

Footwork merupakan gerakan kaki menuju titik tempat memukul bola, *footwork* menurut Brown (2001:21) dengan menggerakkan 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, menolakkan kaki kiri (kalau bergerak ke kanan) atau kaki kanan (kalau bergerak ke kiri) ke samping, dan berhenti bergerak saat akan memukul bola.

Menurut Magethi (1999:12) *Backswing* 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 (1993:76) *follow through* 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 through*).

Bila dilihat pembagian fase tersebut, maka terlihat dalam melatih *ground stroke forehand* dilakukan dengan memisah-misahkan antara bagian-bagian teknik yang ada. Dalam kesempatan ini, penulis mencoba melihat sejauh mana pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan elementer terhadap akurasi *Ground stroke forehand* pada cabang olahraga tenis.

5. Hakikat Akurasi *Ground Stroke Forehand*

Akurasi atau sering juga diartikan sebagai 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 (2001:61) 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 (1982:11) 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 *relly 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.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah eksperimen, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan Universitas Jambi yang berjumlah 78 orang dan 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 elementer merupakan suatu kesatuan yang saling melengkapi dalam bentuk urutan gerak yang sederhana, latihan gerakan yang diberikan dari yang mudah sampai ke tingkat yang lebih sulit dan kompleks. Setiap elemen-elemen gerakan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan berikutnya. 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*. Bagian-bagian inilah yang harus dipelajari secara terpisah-pisah dan akhirnya anak dapat melakukan gerakan dengan koordinasi gerakan yang benar. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Gerhard (1990:119), apabila metode bagian digunakan pada pelajaran keterampilan motorik maka prosedur pengajaran yang digunakan sebagai berikut: siswa menerima instruksi mengenai tugas gerakan pertama (posisi siap gerakan kaki), setelah gerakan pertama dikuasai kemudian menerima instruksi latihan gerakan yang kedua (*backswing* dan ayunan ke depan), kemudian dilanjutkan dengan memberikan instruksi berikutnya yaitu perkenaan bola dengan raket serta gerakan lanjutan (*follow strough*). Masing-masing elemen gerakan harus diadakan hubungan sehingga gerakan yang dilakukan nantinya tidak ada hambatan terhadap salah satu gerakan yang dipisahkan.

Metode elementer memiliki beberapa keuntungan, seperti yang dikemukakan oleh Ibrahim (1991:42) bahwa kebaikan metode latihan bagian adalah (a) anak betul-betul menghayati serta bagaimana pelaksanaan dari setiap elemen gerakan dalam satu teknik, (b) jika struktur gerakan kompleks, maka dimungkinkan memperoleh hasil yang maksimal. Kemudian ditambahkan oleh Harsono (1997:42) bahwa metode bagian lebih mudah dan lebih cepat dipelajari dan anak akan merasa lebih puas bila nanti harus melakukan gerakan secara keseluruhan.

Kosasih (2003:172) menjelaskan secara detail tentang keuntungan latihan dengan menggunakan metode bagian, yaitu:

“(a) siswa akan lebih menguasai fase-fase dari suatu teknik yang ada, (b) siswa akan mendapatkan kualitas gerakan yang lebih baik, (c) memberikan kemudahan kepada siswa untuk memahami konsep dari seluruh teknik, (d) kesalahan dalam melakukan gerakan akan lebih mudah diperbaiki”.

Beberapa pendapat tentang keuntungan metode elementer atau bagian yang dikemukakan oleh beberapa ahli, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa metode elementer atau bagian merupakan metode latihan teknik yang diberikan dengan membagi setiap unsur gerakan ke dalam bentuk latihan. Artinya, latihan yang diberikan sudah dipisahkan setiap bagian sehingga latihan tidak dilakukan sekaligus. Pada akhirnya setelah mempelajari setiap bagian teknik, anak didik mampu melakukan suatu teknik tersebut secara keseluruhan dengan baik dan benar.

Setelah di ketahui aspek positif dari metode elementer, maka perlu juga diketahui apa saja aspek negatif dari metode elementer ini. Menurut Kiram (2001:26) aspek negatifnya adalah:

- a) Memerlukan waktu yang cukup panjang untuk mempelajari suatu rangkaian gerakan. Hal ini dikarenakan setelah memberikan latihan secara bagian tentu akhirnya harus digabungkan supaya menjadi suatu rangkaian gerakan yang bisa menjadi gerakan yang kompleks, dan ini tentu membutuhkan waktu yang cukup lama, apalagi kalau jumlah anak cukup banyak.
- b) Anak cenderung mengalami kejenuhan atau kebosanan, terutama anak usia sekolah dasar. Karena setiap bagian gerakan

membutuhkan waktu untuk melatih gerakan apalagi dengan variasi latihan yang kurang maka akan menyebabkan anak mudah menjadi jenuh dan bosan dalam melakukan gerakan yang diberikan.

Khusus dalam latihan tenis, metode ini dapat diterapkan. Metode ini diberikan dengan cara membagi 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 through) dan kembali pada posisi siap (ready position).

Menurut Brown (2001:16) posisi siap berarti menghadap ke net, memutuskan bagaimana cara memegang raket, menekuk lutut, dan tubuh dibungkukkan ke depan. Sementara itu menurut Magethi (1999:40) 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 (2001:21) dengan menggerakkan 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 (1999:12) Backswing 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 (1993:76) follow stroug 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 stroug).

Bila dilihat pembagian fase tersebut, maka terlihat dalam melatih ground stroke forehand dilakukan dengan memisah-misahkan antara bagian-bagian teknik yang ada. Dalam kesempatan ini, penulis mencoba melihat sejauh mana pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan elementer 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%.

HASIL PENELITIAN DAN 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 Elementer

No	Nama	Pre-test	Post-test
1	Hermanto	30	36
2	Ebit marminto	24	36
3	Azharulhalim	23	37
4	Johan hartanto	22	32
5	Budi yanto	21	34
6	Dedi irama	21	31
7	Triyat moko	20	28
8	Lani	20	28
9	Darmawan	19	26
10	Hardi Riyantoko	19	29
11	Sariyono	18	27
12	Satria Gunawan	17	23

13	Pengki Ariyadi	15	22
14	Trisno Ardiansyah	15	23
15	Helmi	14	21
16	Muhammad Efendi	14	20
17	Feri Cahyadi	13	23
18	Mahfut	13	20
19	Andi Wibowo	11	19
20	Gigih Darma Permadi	10	17
21	Nopan Harayuda	7	16
22	Septio wibowo	6	15
23	Agyvo Junius	5	13
24	Supriyono	5	15
25	Alfajri	5	13

1. Uji Persyaratan Analisis Data Penelitian

Setelah data terkumpul, sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu uji persyaratan:

1. Uji Normalitas

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 *Lilliefors* dengan hasil seperti pada table berikut ini:

Tabel 2. Rangkuman analisis Uji Normalitas

No	Variabel	L_o	$L_t (a=0.05)$	Ket
1.	Data akhir (<i>postest</i>) <i>ground stroke</i> metode Elementer	0.0349	0.173	

Tabel di atas menampilkan bahwa variabel *postest ground sroke* metode elementer mempunyai L_o 0.0349 sedangkan L_t 0.173. ini berarti bahwa L_o lebih kecil dari pada L_t dan ini bertribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dirumuskan sebagai berikut : Metode latihan elementer 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 elementer 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 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Rangkuman Uji t tes *Pretest* dan *Postest* Kelompok Elementer

\bar{X}_{1a}	\bar{X}_{1b}	t_{hitung}	$t_{tabel \alpha=0.5}$	Kesimpulan
15.48	24.16	20.71	1.71	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 8. terlihat $t_{hitung} = 20.71$, sedangkan nilai $t_{tabel} (\alpha=0.05:24) = 1.71$. 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 dikurang tes akhir). Setelah dilakukan pengurangan, diperoleh angka sebesar 8.68. Angka tersebut merupakan besarnya peningkatan yang terjadi terhadap kemampuan sampel setelah diberikan perlakuan (secara elementer).

PEMBAHASAN

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 elementer dapat meningkatkan akurasi *ground stroke forehand*. Dan ini terlihat dari peningkatan rata-rata dari skor *ground stroke forehand*. Rata-rata skor awal eksperimen kelompok metoda elementer adalah 15.48, kemudian setelah dilakukan perlakuan melalui metode elementer terjadi peningkatan secara signifikan yaitu 24.16, dan besar peningkatannya sebesar 8.68.

Selanjutnya dari hasil analisis menyatakan bahwa metode latihan elementer dapat meningkatkan skor *ground stroke forehand* tenis secara signifikan pada mahasiswa pada Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi dan ini dibuktikan dengan hasil analisis yang didapat $t_{hitung} = 20.71$ lebih besar dari $t_{tabel} (\alpha=0.05:24) = 1.71$. Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan elementer dapat meningkatkan akurasi *ground stroke forehand*. Terjadinya peningkatan secara signifikan ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa latihan dengan menggunakan metode elementer dapat meningkatkan kualitas suatu teknik. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan metode latihan secara elementer setiap bagian-bagian/eleman-elemen teknik dikuasai dengan baik. Dengan pola latihan yang dilakukan (elementer), setiap kelemahan serta kekurangan yang didapat dari mempelajari teknik dapat diperhatikan dengan seksama. Dan oleh sebab itu, ketika melakukan suatu teknik secara keseluruhan

(seperti *ground stroke forehand*), atlet dapat melakukan dengan baik dan benar.

KESIMPULAN

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

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, Jim. 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 Persad
- Durrwachter, Gerhard. 1990. *Bolavoli. Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Terjemahan Agus Setiadi. Jakarta; Gramedia
- 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
- Ibrahim, R. 1991. *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta. Rineka Cipta
- Jones, C.M. dan Angela Buxton. 2008. *Belajar Tenis Untuk Pemula*. Bandung. Pionir Jaya
- Kiram, Yanuar. 2001. *Metode Pembelajaran Keterampilan Motorik Dasar Bagi Anak-anak Sekolah dasar*. UNP. Padang.
- 1994. *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktifitas*. Padang. FPOK IKIP. Padang
- Kriese, Chuck. 1999. *Total Tennis Training*. Michigan; Master Press Published
- Kosasih, Nana. 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, Lucas. 1993. *Petunjuk Praktis Bermain Tenis*. Bandung. Aksara Bandung
- Magethi, Bey. 1999. *Tenis Para Bintang*. Bandung. Aksara Bandung.
- Moeslim, Mochamad. 1968. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan, Jilid II*. STO. Jogjakarta
- Rahantoknam, Bernard Edwar. 1988. *Belajar Motorik, Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta. Depdikbud

Sikumbang, Marjohan. Dkk1982. *Kesegaran Jasmani*.
Padang.
Sneyers. 1988. *Bolavoli Latihan dan Strategi Belajar
Mengajar*. Terjemahan Monti. Jakarta; Rosda
Jaya Putra Offset