



**PENGARUH VARIASI LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI PUKULAN  
FOREHAND GROUNDSTROKE ATLET PICKLEBALL UNJA**

**Muhammad Ali**

<sup>1</sup> Universitas Jambi

Jl. Lintas Jambi-Muara Bulian Km. 15, Mendalo Darat, Jambi

Email : [muhammad.ali@unja.ac.id](mailto:muhammad.ali@unja.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine whether there is an effect of target training variations on the accuracy of forehand groundstroke punches in pickleball athletes in 2022. This study used a one group pretest posttest design.. This study was conducted on all pickleball athletes in the 2022 pickleball club, which accounted for 10 active people. The study was conducted as many as 18 meetings . The data in this study was obtained from the test results given. The data obtained are then quantitatively analyzed with the SPSS program. The results of this study showed an increase in the accuracy of forehand groundstroke punches of pickleball athletes with the presence of variations in target training. In the pre-test results, the average result was obtained at 30.20, while in the post-test results, an average of 34.60 was obtained. This shows an improvement in the results of the forehand groundstrokes of the athletes studied. From these results, it is suggested that effective techniques can be applied to improve the accuracy of forehand groundstroke strokes, one of which is the variety of surprising exercises. And it is hoped that other researchers will be able to develop other techniques so that they can become more varied references.*

**Keywords:** *Target practice, forehand groundstroke, pickleball*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh variasi latihan target terhadap akurasi pukulan forehand groundstroke pada atlet pickleball Unja 2022. Penelitian ini menggunakan desain one group pretest posttest design. Penelitian ini dilakukan terhadap seluruh atlet pickleball yang ada di klub pickleball unja 2022 yang terhitung sebanyak 10 orang yang aktif. Penelitian dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan. Data pada penelitian ini didapatkan dari hasil tes yang diberikan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kuantitatif dengan program SPSS. Hasil dari penelitian ini menunjukkan peningkatan akurasi pukulan forehand groundstroke atlet pickleball unja dengan adanya variasi latihan target. Pada hasil pre-test diperoleh hasil rata-ratanya sebesar 30, 20, sedangkan pada hasil post-test didapatkan rata-rata sebesar 34,60. Hal ini

menunjukkan adanya peningkatan terhadap hasil pukulan forehand groundstroke para atlet yang diteliti. Dari hasil tersebut, disarankan agar dapat diterapkan teknik-teknik yang efektif guna peningkatan akurasi pukulan forehand groundstroke salah satunya ialah variasi latihan target. Dan diharapkan kepada peneliti lain untuk dapat mengembangkan teknik lain agar dapat menjadi acuan yang lebih bervariasi.

**Kata Kunci : Latihan target, forehand groundstroke, pickleball**

## **PENDAHULUAN**

Pengenalan olahraga pickleball ke Asia pada tahun 2019. Di universitas jambi sosialisasi dan pelatihan olahraga pickleball di adakan yang berlokasi di gedung JPOK Universitas Jambi. Setelah diperkenalkan olahraga pickleball di provinsi Jambi maka didirikannya klub pertama di provinsi jambi yang berlokasi di kampus universitas jambi tepatnya di gedung JPOK yang dinamai klub pickleball unja. Klub pickleball unja ini berperan sebagai sarana penyalur dan pembinaan bakat bagi mahasiswa unja, Kegiatan pelatihan dilaksanakan setiap hari rabu dan jumat yang dilakukan pada jam 2 siang sampai jam 5 sore. Untuk menjadi seorang atlet pickleball pemain harus menguasai teknik-teknik dasar diantaranya adalah pukulan forehand groundstroke, tidak cukup dengan menguasai pukulan forehand groundstroke untuk menjadi pemain hebat maka diperlukan latihan- latihan khusus, seperti latihan yang akan di terapkan oleh peneliti yaitu variasi latihan target, karena untuk memenangka suatu perlombaan pickleball akurasi sangat di perlukan dengan penempatan bola yang bagus pemain lebih mudah mendapatkan poin.

Setelah melakukan observasi pada klub pickleball unja, masih ada pemain yang

kurang baik dalam melakukan pukulan forehand groundstroke, sehingga kemampuan atlet bervariasi ada yang sudah menguasai ada juga yang masih kurang dalam menguasai keterampilan forehand groundstroke masih ada beberapa pemain yang salah pada saat melakukan pukulan seperti perkenaan bola pada paddle kurang tepat misalnya tangan kurang di luruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan pukulan forehand bola sering menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan forehand adalah pukulan dasar yang dapat menjadi modal awal bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin. Pola latihan target juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan game. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan pembelajaran target, terutama ketika menggunakan metode target membuat raut wajah pemain terlihat sedih dan kecewa sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal, karena sangat sedikit pukulan yang tepat sasaran, bahkan banyak pukulan yang keluar dan mengenai net. Karena olahraga pickleball adalah olahraga baru maka metode latihan yang diterapkan sangat minim sehingga pemain merasa bosan dengan latihan yang ada, oleh

karena itu peneliti mencoba menerapkan metode-metode latihan yang baru. Diantaranya latihan fixel target, moving target, latihan dink dan latihan berpasangan. Metode latihan ini adalah latihan yang sering diterapkan pada olahraga tenis lapangan, dikarenakan olahraga pickleball adalah olahraga yang hampir mirip dengan olahraga tenis lapangan maka peneliti mencoba menerapkannya pada olahraga pickleball di klub pickleball Unja.

Pickleball adalah olahraga yang berasal dari Amerika yang ditemukan di Bainbridge Island pada tahun 1965 di Washington, penemunya bernama Barney McCallum dan Joel Pritchard. Seiring waktu, lebih banyak aturan yang telah ditambahkan. Pada tahun 1967, Pritchard membangun lapangan pickleball pertama di halaman belakang kediamannya. Lebih banyak pengadilan dalam beberapa tahun ke depan daerah Seattle. Pickleball sekarang dimainkan sebagai olahraga kompetitif di Olimpiade Senior, dan banyak komunitas di seluruh Amerika Serikat sedang membangun lapangan untuk memenuhi permintaan penduduk setempat yang terus meningkat. Pickleball adalah game yang seru dan menyenangkan serba Mudah dipelajari, dapat dimainkan dengan baik oleh orang-orang dari segala usia dalam waktu yang relatif singkat, dan ukuran lapangan yang kecil memungkinkannya dimainkan hampir di mana saja. Pickleball ditemukan pada tahun 1965, dan itu tidak aktif sampai tahun 2000-an. Sejak itu, Pickleball mulai menyebar dengan cepat melalui berbagai acara atletik senior. USAPA memperkirakan bahwa lebih dari 2,8 juta orang bermain Pickleball di Amerika Serikat. Pickleball sering

digambarkan sebagai hibrida dari tenis, bulu tangkis, dan tenis meja. Olahraga ini menggunakan bola plastik berlubang yang lebih lambat dari bola tenis dan dimainkan di lapangan ukuran bulu tangkis, yang kira-kira sepertiga ukuran lapangan tenis standar. Pickleball dapat dimainkan baik di luar maupun di dalam ruangan. USAPA dan IFPO menjelaskan bahwa Pickleball merupakan olahraga yang dimainkan menggunakan bola berlubang khusus di lapangan berukuran 20 x 44 kaki dengan jaring jenis tenis. Lapangan ini dibagi menjadi lapangan servis kanan/genap dan kiri/ ganjil dan zona non volley. Pickleball adalah olahraga yang luar biasa sehingga orang terkadang lebih senang berlatih daripada bermain game kompetitif. Pada buku yang berjudul *The art of pickleball* menjelaskan mengenal olahraga pickleball, berhati-hatilah olahraga pickleball membuat ketagihan. Seorang teman memberi tahu saya bahwa dia telah pindah ke komunitas dewasa yang aktif karena banyaknya lapangan golf di luar sana. Kemudian dia memutuskan untuk mencoba pickleball dan menyadari bahwa dia lebih menyukainya daripada golf. Cabang olahraga ini memiliki banyak manfaat kesehatan fisik dan mental, seperti meningkatkan interaksi sosial, meningkatkan keseimbangan dan kelincahan, serta mengurangi risiko jatuh. Pickleball mudah dipelajari dan tidak seberat olahraga raket lainnya, sehingga itu menarik untuk semua usia. Pemain akan merasakan senang karena olahraga yang simpel dan dapat dimainkan oleh orang yang kurang memiliki landasan olahraga yang baik. Dengan olahraga pickleball mereka tanpa sengaja mereka sudah melakukan latihan kardio vasculer yang menguatkan otot jantung dengan

gerakan aerobic yang low impact.

Teknik memegang grip sangat penting karena teknik memegang grip sangat berpengaruh terhadap teknik dan permainan, pada permainan pickleball pegangan gripnya tidak jauh berbeda dengan cara memegang grip pada permainan tenis lapangan, cuman perbedaannya adalah ukuran paddle yang lebih kecil daripada reket tenis lapangan. Kekuatan pegangan grip memang diutamakan untuk melakukan berbagai jenis pukulan, tetapi untuk melakukan pukulan tersebut tentunya tidak sama cara pegangan gripnya ini tergantung dari seseorang pemain mau diapakan bola tersebut, apakah mau keras, pelan, tinggi, dan sebagainya, oleh karena itu pemain pickleball terutama yang pemula harus mengetahui cara pegangan grip yang benar agar bias mengembangkan pukulannya. Salah satunya adalah teknik pegangan forehand grip.

Teknik dasar yang dijelaskan di sini adalah teknik yang biasa dilakukan oleh pemain pickleball pemula dan professional dan nyaman untuk sebagian besar pemain. Teknik ini dapat digunakan untuk pukulan overhead dan pukulan voli serta forehand. Cara termudah untuk menemukan pegangan ini adalah dengan memegang paddle di depan Anda dengan tangan yang bebas (non-paddle) sehingga grip paddle menghadap ke arah Anda dan permukaan paddle tegak lurus dengan tanah. Sesuaikan paddle jika perlu, Sekarang lakukan gerakan seperti berjabat tangan dengan gagangnya. Pusatkan "V" yang terbentuk di antara jari telunjuk dan ibu jari Anda di atas garis imajiner yang membentang dari tepi bingkai di sepanjang bagian atas gagang atau hanya sedikit ke kiri. Ujung pegangan harus sejajar dengan tepi

tangan Anda dan harus menonjol sekitar setengah inci di luar jari kelingking Anda. Pegang pegangan dengan kuat, tetapi tidak erat. Kebanyakan orang melingkarkan ibu jari mereka di sekitar pegangan sehingga menyentuh atau menutupi jari-jari mereka yang lain. Genggaman yang paling umum memiliki semua jari Anda di sebelah satu sama lain, seperti saat Anda memegang palu. Pegangan palu ini paling baik untuk pukulan yang membutuhkan kekuatan. Beberapa pemain merentangkan jari pertama lebih jauh dari yang lain, beberapa menganggap pegangan yang sedikit lebih longgar ini lebih nyaman dan juga lebih menyukainya karena sudut tangan dan pergelangan tangan lebih terbuka, memperluas jangkauan paddle. Masih ada pemain lain yang lebih suka menjaga jari telunjuk mereka tetap lurus, meletakkannya di bagian belakang Paddle. Latihan ini mungkin berasal dari teknik tenis meja yang dirancang untuk memberikan kontrol lebih saat melakukan pukulan berputar. Sebagian besar pemain yang saya ajak bicara tidak merekomendasikan Latihan ini. Mereka mengatakan itu membuat pegangan Anda kaku pada paddle dan menghilangkan kekuatan dari pukulan. Mereka yang suka menjulurkan jari di bagian belakang paddle, wajah paddle berpendapat bahwa mereka mencapai kontrol yang lebih baik, putaran yang lebih besar, dan kenyamanan. Lakukan apa yang tampaknya tepat untuk Anda. Jika Anda menggunakan ekstensi jari dan menemukan bahwa Anda tidak bisa mendapatkan kekuatan yang cukup jika bias menemukan maka anda kehilangan pegangan pada Paddle, cobalah memegangnya, gaya palu, atau jika genggaman Anda terlalu kencang, alihkan ke

pegangan pistol.

Groundstroke adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. Pukulan groundstroke adalah pukulan yang dapat dilakukan dengan cara forehand dan backhand. Secara garis besar, dikenal dua macam pukulan spin yaitu: top spin dan slice. Pukulan spin dapat digunakan dalam forehand drive maupun backhand drive. Pukulan topspin adalah bola berputar maju dari bawah keatas pada waktu melayang sehingga tekanan udara lebih besar di sebelah atas bola yang menyebabkan lintasan bola melengkung ke bawah. Pukulan ke kanan disebut forehand. Dalam tenis, pukulan forehand groundstroke adalah pukulan yang sering digunakan dalam permainan, dan pukulan forehand lebih mudah dipelajari daripada pukulan backhand. Pukulan forehand groundstroke dilakukan setelah bola memantul dari tanah dan kemudian dipukul dari sisi kanan untuk pemain kanan dan dari kiri untuk pemain kidal. Pukulan forehand groundstroke juga merupakan salah satu jenis pukulan yang paling umum dalam permainan. Selama permainan, tembakan ini merupakan pilar mendasar bagi para pemain, tetapi dalam permainan lawan, sebagian besar menyerahkan bola pada kelemahan kita. Dari hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pukulan forehand groundstroke adalah pukulan setelah bola memantul dari lapangan dan di pukul dari sisi forehand. Pukulan forehand groundstroke memiliki beberapa tahapan yaitu gerakan mengayunkan raket ke belakang, ayunan pukulan ke depan (saat perkenaan) dan gerakan lanjutan setelah perkenaan antara raket dan bola. Pukulan forehand groundstroke yang dilakukan secara

konsisten akan dapat memberikan angka dalam permainan tenis lapangan, karena pukulan ini lebih sering digunakan untuk mematikan lawan.

Berikut adalah cara melakukan pukulan forehand groundstroke dalam permainan pickleball. Saat Anda memukul bola yang memantul menggunakan pukulan forehand, gunakan pegangan forehand dan jaga agar permukaan paddle tetap rata (sejajar dengan net). Ini membantu menjaga bola tetap rendah saat melewati net. Anda dapat memberikan sedikit kekuatan pada pukulan forehand karena lintasan bola yang rendah membantu mempertahankannya dalam batas. Dari posisi siap, putar ke sisi tempat bola akan mendarat sehingga Anda menghadap garis samping itu. Mulailah mengayun ke belakang saat Anda bergerak ke posisi semula dan pindahkan berat badan ke kaki belakang. Beberapa pemain berporos pada bola kaki mereka atau melangkah ke kaki belakang mereka untuk mencapai hal ini. Tarik paddle Anda ke belakang dan ke atas, jaga siku Anda sedikit ditekuk, dan rentangkan tangan Anda yang lain ke arah jaring untuk keseimbangan.

Jauhkan mata anda pada bola dan kepala anda stabil. Saat bola datang ke arah kita, sejajarkan tubuh anda sejajar dengan penerbangan bola. Melangkah ke depan, menggeser berat badan Anda ke kaki depan anda, dan ayunkan paddle "melewati bola" saat anda melangkah ke dalam pukulan. Kaki Anda harus setidaknya selebar bahu. Pukul bola saat itu sejajar dengan kaki depan Anda. Jaga siku Anda sedikit ditekuk sepanjang ayunan. Permukaan paddle harus datar atau miring terbuka sedikit pada saat kontak. Selesai dengan tindak lanjut; lanjutkan

mengayunkan paddle ke arah yang diinginkan bola, menjangkau sejauh mungkin ke arah itu. Bahu Anda harus secara otomatis berputar sehingga menghadap jaring di ujung ayunan. Lutut depan Anda harus tetap ditekuk untuk menjaga keseimbangan dan membantu Anda kembali dengan cepat ke posisi siap. Saat berat badan Anda bergeser ke kaki depan Anda, bawa kaki belakang Anda ke depan dan bergerak ke arah posisi Anda selanjutnya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan keterampilan latihan dengan menggunakan peralatan yang berbeda sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga tersebut (Akbar & Rizki, 2021). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah alat utama dalam proses latihan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas dan fungsi tubuh manusia serta membantu atlet meningkatkan gerakannya (Wicaksana et al., 2021). Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Pamungkas, 2021). Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya (Fansuri & Situmeang, 2021). Program latihan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan dapat meningkatkan kemampuan fisik secara nyata sehingga dapat memperoleh tujuan yang diharapkan (Hasibuan & Hasibuan, 2021). Latihan yang diutamakan adalah bagaimana terjadinya asas *over compensation* atau efek latihan

pada tubuh yaitu semua yang terjadi dalam latihan (Mulawarman & Taufik, 2021). Sehingga dapat mempengaruhi minat seseorang dalam melakukan latihan (Persadanta et al., 2020). Asas *over compensation* bisa didapatkan jika setiap latihan menerapkan prinsip-prinsip latihan (Helmi & Saragih, 2019). Prinsip latihan yaitu suatu landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan, dan mengendalikan suatu proses berlatih-melatih (Marpaung & Siregar, 2022).

Adapun prinsip dasar program latihan adalah: Prinsip Adaptasi Khusus (*Specific Adaptation Demand*), Dalam latihan normal, perhitungan jumlah energi yang dikeluarkan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan. Prinsip Beban Berlebih (*The Overload Principle*) Prinsip ini dapat dilakukan, dan beban dalam latihan harus lebih berat dari kemampuan yang dapat diatasi. Prinsip Beban Bertambah (*The Principle Progressive Resistance*) (Syahni et al., 2021). Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Progresif (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi atau lama latihan. Prinsip Spesifikasi atau Kekhususan (*The Principle of Specificity*) Latihan harus mengarah pada perubahan fungsional. prinsip kekhususan mencakup sekelompok otot atau sistem energi yang perlu dikembangkan. Latihan yang dipilih harus memenuhi tujuan. Prinsip Individu (*The Principle of Individuality*). Pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan

kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik. Prinsip Kembali Asal (The Principle of Reversibility) Latihan target adalah latihan yang menggunakan sasaran yang banyak dilakukan oleh pelatih untuk meningkatkan kemampuan akurasi. Kelebihan permainan target dibandingkan dengan permainan lainnya bahwa “in target games, players score by throwing or striking a ball to a target”. Target game adalah game yang membutuhkan ketenangan, konsentrasi, dan presisi yang tinggi. Hampir setiap game memiliki tujuan, jadi game ini sebenarnya adalah dasar dari game lainnya. Misalnya, permainan seperti bola basket dan sepak bola memiliki sasaran yang berbeda (Kismono & Dewi, 2021).

Bentuk permainan target yang biasa adalah panahan, golf, bowling, biliard, dan biliard dengan berbagai modifikasi. Manfaat dari Target Game adalah bahwa hal itu membutuhkan atlet untuk mengembangkan kesadaran taktis dan keterampilan pengambilan keputusan. Nilai-nilai yang diharapkan muncul adalah (1) kemandirian situasional, (2) kemandirian belajar, (3) pembentukan kepribadian, (4) pembentukan kepribadian. Seringkali, properti yang diberikan dalam game target akan dikonfigurasi. Menurut KBBI variasi dapat diartikan sebagai tindakan atau hasil perubahan dari keadaan semula, dapat diartikan sebagai rupa atau berbeda bentuk bisa juga diartikan sebagai hiasan tambahan. Jadi dapat disimpulkan bahwa variasi latihan adalah ragam atau macam macam bentuk latihan yang bertujuan untuk mengurangi kejenuhan pada saat berlatih. Variasi latihan

adalah kegiatan latihan yang berbeda-beda dengan tujuan tertentu, variasi latihan target ini timbul karena belum adanya latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan dan akurasi pukulan pada pemain pickleball unja, tujuan variasi latihan adalah agar pemain anggota pickleball unja lebih bersemangat dengan adanya variasi latihan yang baru guna menghindari kejenuhan pada atlet dan latihan yang monoton (Syahni et al., 2021).

Sebelum adanya variasi latihan ada beberapa Metode latihan, menurut pendapat metode latihan memiliki arti sebagai berikut. Teknik yang dapat diartikan sebagai metode pembelajaran bagi siswa Untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran, siswa memiliki keterampilan atau keterampilan yang lebih tinggi dari yang telah dipelajarinya. Berikut adalah beberapa metode variasi latihan yang akan diterapkan peneliti tentang “pengaruh variasi latihan target terhadap akurasi pukulan forehand groundstroke”. Latihan fixed target adalah suatu proses pukulan yang mengarahkan bola ke suatu sasaran tertentu dalam suatu tahap. Yaitu memukul bola ke target yang di berikan. jadi bola akan di berikan kepada tester dimana teste harus memukul bola dengan menggunakan pukulan forehand groundstroke, Berikut gambarnya dan beberapa variasinya. Latihan target bergerak adalah proses memukul yang mengarahkan bola ke beberapa target dalam satu tahap. Yaitu memukul bola yang sudah ditentukan sampai habis, sehingga bola dipukul pada satu titik dan arah bola berpindah- pindah. Bola diumpan oleh pengumpan dari tengah lapangan sebanyak yang ditentukan ke arah posisi pemukul di tengah. Pemukul bola

selalu mengarah ke sasaran yang bergerak pertama dari kanan kemudian ke tengah dan tepi kiri. Salah satu skill kritis dalam pickleball dikenal sebagai dink shot dan sangat bergantung pada kemahiran. Tembakan dink terjadi ketika satu pemain mencoba untuk mendapatkan bola untuk mendarat di "dapur" tim lawan (area antara garis non-voli dan net; yaitu, tujuh kaki pertama dari kedua sisi net) sambil sedikit di belakang garis non-voli mereka sendiri. Bola melewati net, dan mendarat di dapur lawan. Di mana di dapur dink akan tergantung di mana pemain lawan berada, seberapa percaya diri dinker dalam membawa bola lebih dekat ke net tanpa memberi tim lain keuntungan potensial, dan jumlah sentuhan yang bisa dilakukan pemain pada bola sendiri: jika terlalu keras, dink mudah dikembalikan; jika terlalu lunak, bola mungkin tidak akan melewati net pada awalnya (Setiawan et al., 2021).

Latihan berpasangan merupakan latihan yang dilakukan oleh dua orang secara bergantian. Latihan berpasangan mempunyai variasi latihan yaitu arah dan kecepatan bola yang di pukul oleh pasangan bisa berubah ubah, setelah bola diterima bola bisa di arahkan ke target yang di inginkan. Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan latihan berpasangan; Pelatih mencari 4 orang tester untuk 1 lapangan. Kemudian lapangan di bagi menjadi 2 kamar bagian kiri dan kanan. Tester kemudian melakukan pukulan lurus atau sejajar dengan lawan. Tester hanya melakukan pukulan forehand groundstroke Program latihan adalah petunjuk atau panduan tertulis wajib yang mencakup apa yang perlu di lakukan atau di terapkan untuk mencapai tujuan tertentu. Saat merencanakan

program latihan, perlu mengacu pada prosedur yang terorganisir dengan baik, sistematis, sistematis dan ilmiah. Tujuan dari program pelatihan adalah untuk membantu atlet mencapai kinerja terbaik mereka. Berikut adalah beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan ketika merencanakan dan mengedit program latihan: (1) Potensi atlet meliputi bakat atletik, usia atlet, usia latihan, kesehatan dan kebugaran. (2). Latihan tujuan atau sasaran. (3) Metode latihan. (4) Sarana dan prasarana pelatihan. (5) Pembiayaan (6) Waktu yang tersedia (Sari et al., 2020).

Ada beberapa factor penentu baik atau tidaknya ketepatan (accuracy) pukulan yaitu 1). Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran, 2). Ketajaman indera penglihatan dan pengaturan syaraf, 3). Jauh dan dekatnya bidang sasaran, 4). Cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan, 5). Feeling dari anak latih serta ketelitian, 6). Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi korelasinya sangat positif, 7). Kuat dan lemahnya suatu gerakan, 8). Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai ketepatan. Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan suatu gerakan bebas menuju ke suatu sasaran. Ciri-ciri latihan ketepatan. latihan ketepatan biasanya memiliki ciri-ciri sebagai berikut; Harus ada target khusus untuk sasaran gerak. Ketepatan/presisi gerakan sangat terlihat dalam gerakan (ketenangan). Waktu dan frekuensi gerakan tertentu sesuai dengan ketentuan. Adanya evaluasi tujuan dan latihan untuk mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah. Cara pengembangan latihan ketepatan (accuracy) cara pengembangan latihan ketepatan adalah sebagai berikut; Frekuensi gerakan da di ulang-ulang agar otomatis. Jarak sasaran mulai dari yang dekat

kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak. Gerakan dari yang lambat menuju ke cepat. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan atau pertandingan resmi.

### **METODE PENELITIAN**

Tempat penelitian ini akan dilaksanakan di gedung JPOK Universitas Jambi tepatnya di jl. Jambi - Muara Bulian No.KM.15, Mendalo Darat, Kec. Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi, Provinsi Jambi.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2012:212) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "One Group Pretest Posttest design" yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Menurut Sugiyono (2014:116) Konsep sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Pengukuran sampel merupakan langkah dalam menentukan ukuran sampel yang digunakan untuk melakukan survei. Selain itu, perlu diperhatikan bahwa sampel yang dipilih harus menunjukkan semua karakteristik populasi yang tercermin dalam sampel yang dipilih. Artinya, sampel harus dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya atau representatif.

Menurut Sugiyono (2014:116) Metode pengambilan sampel adalah metode pengambilan sampel. Ada beberapa teknik

pengambilan sampel untuk memutuskan opsi mana yang akan digunakan dalam kueri Anda. Metode pengambilan sampel secara umum dibagi menjadi dua jenis: probability sampling dan non-probability sampling.. Menurut Sugiyono (2014:118) definisi probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.

Selanjutnya menurut Sugiyono (2014:120) Pengertian non-probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/peluang yang sama untuk setiap item atau individu dalam suatu populasi untuk dipilih sebagai anggota sampel.. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah nonprobability sampling dengan teknik yang diambil yaitu total sampling.

Menurut Sugiyono (2014:124) teknik total sampling merupakan teknik pengumpulan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Maka dari itu, Peneliti memilih sampel menggunakan teknik total sampling karena jumlah populasi di lokasi penelitian yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 10 orang.

Sesuai dengan jenis penelitian yang akan dilaksanakan yaitu penelitian eksperimen, maka teknik pengumpulan data yang akan dilakukan adalah dengan cara tes keakurasian pukulan forehand groundstroke olahraga pickleball pada klub pickleball unja 2022. Cara pengambilan data menggunakan dua cara yaitu pretest dan posttest.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang

berupa tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan adalah keakurasian pukulan forehand groundstroke pickleball dengan menggunakan T Test. Tes di laksanakan 2 kali yaitu tes awal dan akhir.

Kategori	Skor
Sangat Baik	40-50
Baik	35-39
Sedang	30-34
Kurang	25-29
Jelek	0-25

Tabel 1 Norma Penilaian

Tes awal di lakukan dengan cara setiap atlet di minta melakukan tes pukulan forehand groundstroke ke point yang telah di berikan dengan menggunakan T Test. Setiap atlet diberikan 10 kali kesempatan pukulan.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2013:203).

Nurhasan & Cholil (2007: 5) menjelaskan mengenai tes dan pengukuran yaitu, "suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh data". Disamping itu juga syarat-syarat instrument yang baik adalah harus memiliki akurasi, presepsi, dan kepekaan.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang berupa tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan adalah tes pukulan forehand dengan menggunakan T Test. Tes di laksanakan 2 kali tes awal dan akhir. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini

menggunakan instrumen penelitian yang berupa tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan adalah keakurasian pukulan forehand groundstroke pickleball dengan menggunakan T Test. Tes di laksanakan 2 kali tes awal dan akhir.

Sebelum melakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas data yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal atau tidak, serta uji homogenitas data yang menunjukkan bahwa data diperoleh dari keadaan homogen. sampel atau tidak. Karena data kemudian dapat dijelaskan sebagai terdistribusi normal dan diperoleh dari sampel yang homogen, analisis data dan penyajian hipotesis dapat dilanjutkan.

Langkah awal adalah menyusun perhitungan statistik. Pada penelitian kali ini penulis menggunakan rumus-rumus statistik dari Nurhasan (2002), Untuk membuktikan data yang baik, model penelitian ini memiliki distribusi data normal. Uji normalitas pada penelitian ini diolah menggunakan aplikasi SPSS v.18 dan uji yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov.

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat data berasal dari populasi yang homogeny atau tidak, Uji homogenitas pada penelitian ini diolah menggunakan aplikasi SPSS v.18 dan uji yang digunakan adalah uji tes of homogeneity of variances.

Menurut Arikunto Suharsimi (2006:306) untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik. Kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentukan aplikasi hasil yang diperoleh menggunakan pretest dan post test one group design memberikan pengaruh atau tidak, maka uji hipotesis yang

digunakan uji t, pada taraf kepercayaan 95% atau  $\alpha = 0,05$  pada penelitian ini diolah menggunakan aplikasi SPSS v.18

## HASIL

### PEMBAHASAN

Setelah diperoleh data penelitian kemudian data dideskripsikan berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Data yang dikumpulkan adalah pukulan forehand groudstroke pada atlet Pickleball Universitas Jambi dengan menggunakan sampel sebanyak 10 siswa. Adapun deskriptif hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

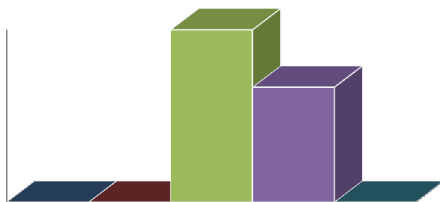
Tabel. 2 Deskripsi Data Tes Awal

Sampel	Mean	Simpangan Baku	Varian
10	30,20	2,15	4,16

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa data tes awal dengan jumlah sampel sebanyak 10 siswa didapat mean sebesar 30,20, simpangan baku 2,15 dan variansi 4,62.

Tabel 3 Data tes awal pukulan forehand groudstroke pada atlet Pickleball Universitas

No	Norma	Prestasi	F1	%
1.	Sangat Baik	40-50	0	0%
2.	Baik	35-39	0	0%
3.	Sedang	30-34	6	60%
4.	Kurang	25-29	4	40%
5.	Jelek	0-25	0	0%



Gambar 2. Diagram data tes awal pukulan forehand groudstroke pada atlet Pickleball Universitas Jambi

Berikut merupakan hasil tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal pukulan forehand groudstroke yang memiliki kategori sedang sebanyak 6 orang dengan prosentase 60%, kategori kurang sebanyak 4 orang dengan prosentase 40%.

Tabel. 3. Deskripsi Data Tes Akhir

Sampel	Mean	Simpangan Baku	Varian
10	34,60	1,78	3,16

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa data tes akhir dengan jumlah sampel sebanyak 10 siswa didapat mean sebesar 34,60 simpangan baku 1,78 dan variansi 3,16.

Tabel 4 Data tes akhir pukulan forehand groudstroke pada atlet Pickleball Universitas Jambi

No	Norma	Prestasi	F1	%
1.	Sangat Baik	40-50	0	0%
2.	Baik	35-39	5	50%
3.	Sedang	30-34	5	50%
4.	Kurang	25-29	0	00%
5.	Jelek	0-25	0	0%

Berikut merupakan hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes awal pukulan forehand groudstroke yang memiliki kategori sedang sebanyak 6 orang dengan prosentase 60%, kategori kurang sebanyak 4 orang dengan prosentase 40%. Setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji Lilieforts terhadap data tes awal dan tes akhir, diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 5 Uji Normalitas

Kelas	Jumlah Siswa	Lhitung	Ltabel ( $\alpha = 0,05$ )	Keterangan
Tes Awal	10	0,1632	0,2801	Normal
Tes akhir	10	0,1368		Normal

Berdasarkan tabel 5 pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , dapat dilihat bahwa Lhitung < Ltabel untuk kedua kelas sampel. Yaitu untuk data tes awal di dapat L hitung 0.1632 yang < L tabel 0,2801 sedangkan untuk data tes akhir didapat L hitung sebesar 0,1368 yang < L tabel 0,2801. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal. Uji statistik yang digunakan dalam melakukan uji homogenitas variansi adalah uji F. Dengan  $n_1 = 10$ ,  $n_2 = 10$ ,  $S_1^2$  data tes awal = 4,62 dan  $S_2^2$  data tes akhir = 3,16. S 2 Selanjutnya dengan dk pembilang (V1) = 10 dan dk penyebut (V2) = 10 diperoleh Fhitung secara keseluruhan sebesar 0,68 dengan Ftabel = 3,74. Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6 Uji Homogenitas

Kelas	Jumlah Sampel	Fhitung	Ftabel ( $\alpha = 0,05$ )	Keterangan
Tes Awal	10	0,68	4,10	Homogen
Tes Akhir	10			

Dari tabel 7 terlihat bahwa semua data tes awal dan tes akhir memiliki Fhitung < Ftabel, maka dapat disimpulkan bahwa kedua

kelompok data memiliki variansi yang homogen. Perhitungan lengkap uji homogenitas variansi dapat dilihat pada lampiran.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas serta data dinyatakan berdistribusi normal dan memiliki variansi yang homogen, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Hasil dari uji-t tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 Hasil Uji Hipotesis.

Kelompok	N	thitung	ttabel5%
Tes Awal	10	14,40238	1,8331
Tes Akhir	10		

Dengan  $db = N - 1 = 10 - 1 = 9$  dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam ttabel adalah 1.8331, sedangkan nilai t hitung yang diperoleh adalah sebesar 14,40238, ternyata t hitung > t tabel dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat pengaruh variasi latihan target terhadap pukulan forehand groundstroke pada atlet Pickleball Unja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan target terhadap akurasi

pikulan forehand groundstroke anggota klub pickleball Unja, Penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan variasi latihan target forehand groundstroke kepada anggota klub pickleball unja yang berjumlah sebanyak 10 orang. Pengukuran data dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan dengan tujuan untuk

mengetahui adanya pengaruh yang diberikan. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variasi latihan target terhadap peningkatan pukulan forehand groundstroke klub pickleball unja 2022.

Latihan target adalah latihan yang menggunakan sasaran yang banyak dilakukan oleh pelatih untuk meningkatkan kemampuan akurasi . Kelebihan permainan target dibandingkan dengan permainan lainnya Target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya sehingga permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Dapat kita simpulkan bahwa permainan target merupakan salah satu klasifikasi gaya bermain dalam suatu pendekatan yang menitikberatkan pada aktivitas bermain yang membutuhkan ketelitian dan kecermatan untuk memperoleh hasil.

Dari hasil yang di peroleh adalah sebesar 14,40238 , ternyata  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat pengaruh variasi latihan target terhadap pukulan forehand groundstroke pada atlet Pickleball Unja.

### KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan target terhadap pukulan forehand groundstroke pada atlet Pickleball Unja. Variasi latihan target efektif terhadap peningkatan akurasi pukulan forehand groundstroke anggota klub

pickleball unja . Dengan demikian tingkat akurasi pukulan forehand groundstroke pickleball unja berada di kategori tinggi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Rizki, P. (2021). MANAJEMEN LATIHAN DAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.538>
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). KONTRIBUSI VARIASI LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULU TANGKIS. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.308>
- Hasibuan, M. H. H., & Hasibuan, M. N. (2021). KONTRIBUSI LATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN WALL PUSH UP TERHADAP JUMP SMASH BULU TANGKIS. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.309>
- Helmi, B., & Saragih, J. A. (2019). Efforts to Improve Learning Outcomes Meroda In Floor Exercise Learning Through Teaching Style Command On High School Student Class XI GKPS 1 Simalungun Pematang Raya Academic Year 2015/2016: Efforts to Improve Learning Outcomes Meroda In Floor Exercise Le. *Journal of Midwifery and Nursing*, 2(1), 177–179.
- Kismono, A., & Dewi, R. (2021). KONTRIBUSI SIMULASI GAME TERHADAP PASSING SEPAK BOLA. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.304>
- Karo, A. A. P. K., Sari, I. E. P., Hidayat, D. A., & Sari, L. P. (2021). Development of Teaching Materials Growth of Motion



- Learning Development Based on Android Applications. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(4), 685-693.
- Karo-karo, A. A. P. PENGEMBANGAN MODUL TEKNIK SMASH BULU TANGKIS BERBASIS APLIKASI ANDROID. *JURNAL HANDAYANI PGSD FIP UNIMED*, 12(2), 96-101.
- Marpaung, H. I., & Siregar, A. H. (2022). The effect of exercise model and limb length on the accuracy of kuda service in sepak takraw. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 83–90.
- Mulawarman, A., & Taufik, T. (2021). KONTRIBUSI LATIHAN CABLE CROSSOVER DAN PULL OVER TERHADAP JUMP SMASH BULU TANGKIS. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.310>
- Pamungkas, B. P. (2021). KONTRIBUSI ZIG-ZAG DRIBBLING DRILL DAN 15 YARD TURN DRILL TERHADAP DRIBBLING SEPAK BOLA. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.541>
- Persadanta, P., Sukendro, S., & Rasyono, R. (2020). PENGARUH RESISTANCE BAND EXERCISE TERHADAP POWER OTOT ATLET MUAY THAI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.295>
- Sari, L. P., Sembiring, I., Hendrawan, D., Aditya, R., & Dewi, R. (n.d.). TINGKAT MOTIVASI BERPRESTASI ATLET PUTRI CABANG OLAHRAGA PETANQUE SUMATERA UTARA DIMASA PANDEMI COVID 19. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 93–101.
- Setiawan, F. E., Aristiyanto, A., & Herdinata, G. R. P. (2021). PROFIL KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.539>
- Syahni, R., Azandi, F., & Nur, M. (2021). Pengembangan Alat Bantu Latihan Untuk Penjaga Gawang Olahraga Futsal. *JURNAL PRESTASI*, 5(2), 79–83.
- Tantri, A., & Mashud, M. (2022). The Effect of Teaching Style and Eye-Hand Coordination on Learning Outcomes in Tennis Field Groundstrokes. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 5(2). <https://doi.org/10.33258/birci.v5i2.5235>
- Wicaksana, A. S., Setyawan, D. A., & Zahraini, D. A. (2021). KONTRIBUSI GIVE AND GO PASSING DRILL DAN RONDO GAME TERHADAP PASSING SEPAK BOLA. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.540>
- Tantri, A., & Mashud, M. (2022). The Effect of Teaching Style and Eye-Hand Coordination on Learning Outcomes in Tennis Field Groundstrokes. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 5(2).