



Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Genggaman Tangan Terhadap Pukulan Servis Pada Atlit Junior Aulia Tennis Akademi Makassar

Binsar Hasudungan Sihombing¹, Fajri Hamzah²

**^{1,2} Universitas Muhammadiyah Palopo Kota Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia
Jl. Jenderal Sudirman No.Km. 03, Binturu, Kec. Wara Sel., Kota Palopo, Sulawesi Selatan 91922**

Email: binsih@umpalopo.ac.id

Abstrak

Pengaruh bentuk latihan genggaman tangan terhadap pukulan servis pada atlit junior aulia tennis akademi makassar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan genggaman tangan terhadap pukulan servis pada atlit junior aulia tennis akademi makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, metode penelitian eksperimen semu ini menggunakan two group pretest postes desain. Subjek penelitian ini adalah atlit junior aulia tennis akademi makassar yang berjumlah 20 orang. Instrumen tes menggengam hand grip dan bola, instrumen yang digunakan untuk mengukur pukulan servis adalah dengan lembar analisis teknik servis. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (Paired sample t test). Hasil analisis data kekuatan genggaman menggunakan hand grip tersebut diperoleh nilai t hitung (3,478) > t tabel (2,06) dan nilai p (0,004) < 0,05 dan hasil analisis data kemampuan servis diatas diperoleh nilai t hitung (3,478) > t Tabel (2,06) dan nilai p (0,007) < 0,05. Berdasarkan dari kedua uji t tersebut menunjukkan jika nilai t hitung > t tabel, dengan hasil tersebut menunjukkan Ha: diterima Ho: ditolak sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh bentuk latihan menggunakan hand grip (40.55 %) Terhadap peningkatan servis sebesar (41.55%) pada atlit aulia tennis akademi makassar

Kata Kunci: Latihan Genggaman Hand grip, Teknik Servis lapangan.

PENDAHULUAN

Pembuatan tabel yang berisikan hasil penelitian ataupun data yang diperoleh saat pendahuluan, metode penelitian ataupun hasil penelitian hanya menggunakan garis horizontal tanpa pembatas seperti tabel berikut :

Menurut Scharff R, (2001: 24) dalam permainan tenis lapangan memiliki empat teknik dasar yang harus dikuasai. Empat teknik dasar yang harus dikuasai yaitu: service, groundstroke, volley, dan smash. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik dasar permainan tenis lapangan merupakan bentuk dasar sederhana yang pada dasarnya prinsip teknik permainan tenis lapangan mudah untuk melakukan gerakan. Teknik

dalam permainan tenis lapangan antara lain: teknik pegangan raket, teknik gerak kaki, dan teknik pukulan. Menurut Sukadiyanto (2005: 5) teknik dasar bermain tenis merupakan berbagai tampilan dari gerak dasar yang menjelaskan bahwa gerak dasar utama merupakan pola gerak yang inheren dan membentuk dasar-dasar untuk gerak-gerak terampil kompleks yang khas. Berdasarkan pengelompokan teknik dasar pukulan dalam tenis tersebut, maka teknik-teknik dasar yang meliputi: 1) teknik groundstroke gerak dasarnya yaitu mengayun (swing), 2) voli gerak dasarnya adalah gerakan memblok, serta 3) service dan smash gerak dasarnya adalah gerakan melempar, dan gerakan mengeblok. Pukulan yang benar yaitu di samping membutuhkan kecepatan bereaksi untuk mempersiapkan raket, juga timing yang tepat yaitu antara perkenaan bola dengan raket (impact) yang dilanjutkan perpindahan berat badan bersamaan dengan dorongan raket ke depan atas sebagai gerak lanjut

Menurut Sukadiyanto (2002: 29) ada empat faktor yang dominan dalam mencapai hasil tenis lapangan yang baik. Empat faktor tersebut bila mendapat perhatian yang semestinya akan menghasilkan suatu prestasi yang memuaskan. Empat faktor tersebut adalah faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik, dan faktor mental. Empat faktor fisik di samping merupakan faktor bawaan, dapat juga dilatihkan agar atlet memiliki kemampuan fisik yang diharapkan. Faktor fisik bawaan yang dimaksud adalah sesuai dengan jenis olahraga bila mendapat pelatihan fisik yang teratur dan memadai akan menghasilkan prestasi yang optimal.

Menurut Sukadiyanto (2002: 11) kondisi fisik yang baik merupakan unsur yang sangat diperlukan untuk mencapai prestasi dalam setiap cabang olahraga, karena dalam olahraga kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama di samping penguasaan teknik. Kondisi fisik yang dimiliki peserta didik agar dapat meningkat perlu adanya suatu pembinaan kondisi fisik. Kemampuan fisik pemain yang meningkat ke kondisi puncak berguna untuk melakukan aktifitas olahraga dalam mencapai prestasi optimal. Unsur fisik yang diperlukan untuk masing-masing cabang olahraga tidak sama, karena disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan yang ada pada diri individu dari cabang olahraga tersebut. Untuk itu unsur fisik yang diperlukan untuk mencapai prestasi dalam tenis lapangan, tidak sama dengan cabang olahraga yang lain.

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan menurut Harsono (2015: 41) adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan. Taktik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet sampai terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna serta dilakukan secara se-efisien mungkin.

Taktik dalam bermain menurut Sukadiyanto (2002: 11) adalah menghindari terjadinya kesalahan yang dilakukan diri sendiri, seperti memukul bola menyangkut di net, atau memukul bola keluar dari daerah lapangan permainan. Dengan demikian penerapan taktik dasar yang sederhana dalam tenis adalah berusaha memukul bola untuk selalu masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Latihan taktik tidak mengacu pada teori-teori dan ketentuan yang standar dan yang berlaku secara umum, namun untuk setiap cabang olahraga latihan taktik dilatihkan secara spesifik. latihan perencanaan taktik akan bisa sukses manakala tingkat kemahiran teknik sudah sempurna.

Menurut Harsono (2015: 49) latihan-latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan impulsif. Atlet tenis tidak kurang dari ketiga faktor tersebut sebab betapa sempurna perkembangan fisik, teknik, dan taktik apabila mentalnya tidak turut berkembang. Keempat faktor latihan Persiapan fisik, teknik, taktik dan mental saling berhubungan, setiap faktor harus dikembangkan secara khusus. Persiapan fisik dan teknik harus menjadi dasar dari peningkatan prestasi atlet. Setelah atlet menguasai teknik-teknik gerakan dengan baik, latihan kemudian ditekankan pada aspek taktik. Menurut Harsono (2015: 49) Latihan mental diberikan pada setiap sesi latihan, sejak dari permulaan tahap latihan, sampai dengan tahap akhir. Kesalahan umum yang sering terjadi adalah bahwa aspek psikologis yang sangat penting artinya itu sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu melatih, hanya menekankan pada latihan guna penguasaan teknik, taktik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, sedangkan perkembangan mental dibiarkan berkembang secara alamiah atau kebetulan saja. Oleh karena itu keempat faktor tersebut sangat penting dan dibutuhkan oleh atlet tenis lapangan yang sangat dominan.

Pengertian prinsip menurut Sukadiyanto (2002: 14) adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Sedangkan menurut Apta M dan Febi K (2015: 55) merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Sukadiyanto (2011: 14) prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Karena akan berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan.

Menurut Suharjana (2007: 21) prinsip beban berlebih yang pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki, karena itu beban latihan harus mencapai ambang rangsang. Menurut Suharjana (2007: 22) prinsip ini dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Bila telah terjadi adaptasi latihan, maka beban yang berat akan terasa ringan. Menurut Sukadiyanto (2002: 16) proses latihan yang lama dan monoton akan menimbulkan kejenuhan, keengganan dan keresahan. Menurut Sukadiyanto (2011: 20) latihan inti yang terdiri dari satu tatap muka yaitu 1) pengantar, 2) pemanasan, 3) latihan inti, 4) latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran energi, dan 5) cooling down dan penutup. Prinsip pemanasan adalah 1) menaikkan suhu badan, 2) aktivitas peregangan aktif dan pasif, 3) aktivitas senam khusus cabang olahraga, dan 4) aktivitas gerak teknik cabang olahraganya. Aktivitas cooling down merupakan penurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak secara mendadak,

Menurut Sukadiyanto (2011: 21) proses latihan dalam jangka waktu panjang akan berpengaruh pada beban latihan yang tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan proses yang harus dilakukan secara bertahap serta kontinyu. Menurut Suharjana (2007: 23) kemampuan otot yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Atlet yang tidak latihan dan beristirahat total tanpa ada aktivitas lain, Menurut Sukadiyanto (2011: 22) pembebanan beban yang moderat atau tidak berlebihan artinya pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak latih Menurut Sukadiyanto (2011: 23) prinsip latihan harus sistematis berkaitan terutama dengan takaran (dosis) dan skala

prioritas dari sasaran latihan. Menurut Awan Hariono (2006: 112) koordinasi adalah kemampuan otot untuk mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik yang khusus. Ini merupakan perpaduan gerak dari dua atau lebih sendi yang digerakkan dan saling berkaitan dalam menghasilkan gerak

Dalam perkembangan selanjutnya servis tidak lagi dianggap sebagai permulaan permainan, tetapi merupakan bentuk serangan pertama.

Dengan demikian servis harus dilakukan sebaik mungkin agar lawan sulit untuk mengembalikan, sehingga menghasilkan point bagi pemain yang melakukan servis. Untuk dapat melakukan teknik serve, diperlukan komponen biomotor yang baik. Adapun komponen biomotor yang diperlukan dalam pertandingan tenis lapangan adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas (Sukadiyanto, 2002: 39). Dengan demikian diperlukan komponen kondisi fisik yang baik untuk dapat menjadi atlet tenis lapangan dan menggunakan teknik serve dengan efektif dan efisien. Tenis Lapangan ada beberapa macam *servis* yang bisa digunakan Sesuai pendapat Robert Scraff (1981:60) dalam bukunya yang berjudul Bimbingan Bermain Tenis menyebutkan: “ada tiga macam jenis *servis* yaitu: *slice*, *flat servis* atau *cannonball*, dan *american twist*.”

METODE PENELITIAN

Menurut Ali Maksum (2012: 96) one group pre test post test design menggunakan pre test sebelum diberi perlakuan dan sesudah perlakuan post test.

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 1988:220).

Sedangkan menurut Suharmini Arikunto populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Olehnya itu populasi dalam penelitian ini adalah atlet Putra dan Putri .Club Junior ATA Makassar.

Sebagian populasi yang diselidiki di sebut sampel atau contoh (Sutrisno Hadi 1988:221). Besar kecilnya sampel dari jumlah populasi sebenarnya tidak ada ketentuan yang mutlak beberapa persen sampel yang harus diambil dari populasi (Sutrisno

Hadi,1988:74). Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian individu yang memiliki karakter sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Berdasarkan pengertian tersebut maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlit Junior Aulia Tennis Akademi Makassar

Sugiyono (2006: 144) Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Instrumen ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu teruji validitasnya. Suatu instrumen apabila mampu menghitung apa yang hendak diukur. Uji validitas ini dengan kesesuaian antara alat dan komponen-komponen keterampilan penting yang diperlukan dalam melakukan tugas yang memadai. Dalam hal ini yang dapat dites dengan latihan hand grip dan bola dan tes pengamatan *service*.

Teknik analisis data menggunakan uji-t, yaitu membandingkan nilai rerata dari hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji-t terlebih dahulu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan untuk mengetahui hasil dari data tersebut berdistribusi normal dan homogen. Adapun syaratnya yaitu harus reliabel dan valid. Pengujian realibilitas dan validasi tes menggunakan statistik deskriptif dengan SPSS 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

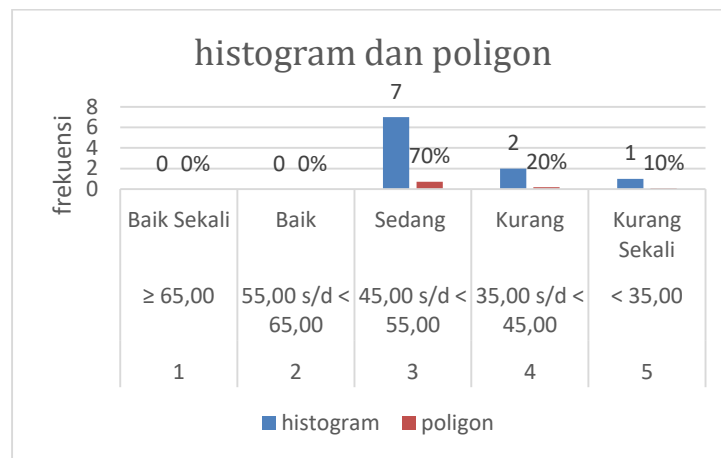
Hasil

Pada tes kekuatan otot genggaman tangan, pada data kasar diperoleh nilai maksimum sebesar 55,00 dan nilai minimum sebesar 32,40. Kemudian setelah dirubah menjadi t-skor diperoleh nilai maksimum sebesar 65,48 dan nilai minimum 31,48. Nilai rata-rata pada data kasar diperoleh sebesar 44,71 dan standar deviasi sebesar 6,65. Setelah dirubah menjadi t-skor diperoleh nilai rata-rata sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00.

Pada test kemampuan servis, pada data kasar diperoleh nilai maksimum sebesar 55,00 dan nilai minimum sebesar 32,40. Kemudian setelah dirubah menjadi t-skor diperoleh nilai maksimum sebesar 65,48 dan nilai minimum 31,48. Nilai rata-rata pada data kasar diperoleh sebesar 44,71 dan standar deviasi sebesar 6,65. Setelah dirubah menjadi t-skor diperoleh nilai rata-rata sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Servis Dengan Menggunakan Metode Latihan Hand Grip Pada Atlit Umur 10-18 tahun Aulia Tennis Akademi Makassar *Pretest*.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 65,00	Baik Sekali	0	0%
2	55,00 s/d < 65,00	Baik	0	0%
3	45,00 s/d < 55,00	Sedang	7	70%
4	35,00 s/d < 45,00	Kurang	2	20%
5	< 35,00	Kurang Sekali	1	10%
Total			10	100%



Gambar 1. Histogram (Cambria, ukuran 12, spasi 1)

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 7. Uji Normalitas

Hasil Eksperimen	Kolmogorov-Smirnov ^a			Keterangan
	Statistic	Df	Sig.	
Hasil Eksperimen (KGHG)	0,174	10	0,200	Normal
Hasil Eksperimen (KGB)	0,200	10	0,200	Normal
Kemampuan Servis (KSGB)	0,200	10	0,958	Normal

Kemampuan Bola (KSHG)	0,200	10	0,936	Normal
-----------------------	-------	----	-------	--------

Kriteria homogenitas jika F hitung < F tabel test dinyatakan homogen, jika F hitung > F tabel test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8 . Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Kekuatan Genggaman	1:18	4,41	0,525	0,478	Homogen
Kemampuan Servis	1:18	4,41	0,072	0,791	Homogen

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (paired sample t test) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Variabel	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Kekuatan Genggaman	9	2,06	3,478	0,007	0,05
Kemampuan Servis	9	2,06	3,478	0,007	0,05

Menurut Charles Applewhaite (1988: 40-43) latihan menggengam hand grip adan bola terhadap kemampuan servis adalah bentuk latihan khusus untuk permainan tenis lapangan yang dapat digunakan untuk melatih service untuk anak-anak atau pemula dengan cara mengaplikasikan bentuk latihan dengan menggunakan raket. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan kekutan tangan menggengam terhadap peningkatan kemampuan service pada atlet tenis lapangan usia 10-18 Tahun aulia tenis akademi. Berdasarkan analisis pada data tersebut diperoleh nilai t hitung (3,478) > t tabel (2,06), dan nilai p (0,007) < dari 0,05,

Berdasarkan analisis pada data tersebut diperoleh nilai t hitung (3,478) > t tabel (2,06), dan nilai p (0,007) < dari 0,05, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan “menggengam hand grip” terhadap peningkatan Atlet Tennis Lapangan Usia 10-18 Tahun aulia tennis akademi makassar. Sedangkan hasil analisis data kemampuan service diatas diperoleh nilai t hitung (3,478) > t tabel (2,06), dan nilai p (0,007) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih esar dari pada t tabel.

KESIMPULAN

Kesimpulan harus mengindikasi secara jelas hasil-hasil yang diperoleh, kelebihan dan kekurangannya, serta kemungkinan pengembangan selanjutnya. Hasil analisis data kekuatan genggaman tangan menggunakan hand grip diperoleh nilai t hitung (3,478) > t tabel (2,06), ada pengaruh bentuk latihan “menggengam hand grip” terhadap peningkatan sebesar 48,00 %. Hasil analisis data kemampuan service diatas diperoleh nilai t hitung (3,478) > t tabel (2,06), ada pengaruh bentuk latihan “menggengam bola” terhadap peningkatan kemampuan service sebesar 48,00 %. Hasil analisis data diperoleh nilai t hitung (3,4780) > t tabel (2,06), ada pengaruh bentuk latihan “menggengam hand grip” sebesar 48,00% dan kemampuan service diperoleh t hitung (1,409) > t tabel (1,01), ada pengaruh bentuk latihan “menggengam hand bola” sebesar 28,06%.

Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya ada yang kurang maksimal. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.

Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan service yang kurang, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin menggunakan Latihan “menggengam hand grip”. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai model latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kondisi fisik yang baik dan teknik dasar tenis yang baik pula. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap kemampuan service dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan atlet.

Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian pustaka dan penelitian yang relevan kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, Jim.2007. *Tenis Tingkat Pemula Ed. 1 – 4*.Jakarta Dian Ruslaini : PT Raja Grafindo Persada
- Hadi, Sutrisno. 1988. *Metodologi Research Jilid 1-4*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*, Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.
- Ismaryati .(2006).*Tes dan Pengukuran Olahraga*.LPP UNS dan UNS press: Surakarta.Jurnal (Online),<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/9/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-ahmadadil-450-1-6.adil.-k.pdf> . di akses pada tanggal ; 24/11/13.
- M.sajoto, 1995. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan Kondisi Fisik dalam Olah Raga*. Semarang : Dhara Prize.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Sugiyono. 2000. *Statistika untuk penelitian*. Bandung : penerbit CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto, 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Winarno Surakhmad, 1994. *Pengantar Pendidikan Ilmiah*. Bandung: Tarsito