



Penerapan Metode Latihan Shadow Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Groundstroke Mahasiswa

Irvan¹

¹Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: irvan@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini merupakan studi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan groundstroke mahasiswa dengan penerapan metode shadow. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 27 orang mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Adapun kriteria sampel adalah 1) berjenis kelamin laki-laki, 2) berusia 19-21 tahun, 3) mengikuti mata kuliah tenis lapangan, 4) berada dalam kondisi sehat, 5) bersedia mengikuti penelitian sebagai sampel. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument dyer tenis test yang bertujuan untuk mengukur kemampuan groundstroke mahasiswa. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji paired sample t test yang terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sebagai uji prasyarat. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diketahui nilai mean untuk data pre-test sebesar 11 dan nilai mean data post-test sebesar 14,04 sehingga selisih mean sebesar 3,037. Maka Kesimpulan dalam penelitian ini adalah metode Latihan shadow mampu meningkatkan kemampuan groundstroke mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar..

Kata Kunci: Metode Shadow, Groundstroke, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Groundstroke merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan tenis. Pukulan ini dilakukan di area baseline dan memerlukan kontrol serta kekuatan yang baik untuk memastikan bola tetap berada dalam permainan (Saleh & Syahrudin, 2023). Namun, banyak mahasiswa yang mempelajari tenis seringkali mengalami kesulitan dalam menguasai teknik groundstroke secara optimal. Masalah ini biasanya disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang teknik yang benar, keterbatasan waktu latihan yang efektif, serta kurangnya bimbingan yang terstruktur dalam proses pembelajaran keterampilan ini. Oleh karena itu, diperlukan metode pelatihan yang dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan mereka secara signifikan.

Salah satu metode yang terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik pada cabang olahraga adalah metode shadow (ABDILLAH, n.d.). Metode shadow adalah teknik pelatihan di mana pemain melakukan gerakan atau pola tanpa menggunakan bola, hanya fokus pada pergerakan tubuh, postur, dan teknik ayunan raket (Adhi et al., 2023). Dengan berlatih tanpa bola, mahasiswa dapat lebih fokus pada aspek teknis dari groundstroke tanpa harus terbebani oleh koordinasi dengan bola. Hal ini memungkinkan mereka untuk memperbaiki postur, posisi kaki, dan gerakan ayunan secara lebih presisi.

Dalam berbagai studi olahraga, metode shadow telah digunakan secara luas dalam cabang olahraga seperti bulutangkis, bela diri, dan tinju, yang semuanya menunjukkan hasil yang positif dalam peningkatan keterampilan dasar. Metode ini membantu atlet memperbaiki pola gerakan, meningkatkan kecepatan reaksi, serta memperkuat otot-otot yang digunakan dalam gerakan spesifik. Seiring dengan itu, dalam tenis, metode shadow juga dianggap mampu memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan teknik groundstroke, terutama dalam hal koordinasi, konsentrasi, dan konsistensi pukulan.

Bagi mahasiswa yang sedang mempelajari olahraga tenis, metode shadow dapat memberikan solusi efektif terhadap keterbatasan fasilitas dan waktu latihan. Ketika lapangan atau bola tidak selalu tersedia, metode ini memungkinkan para mahasiswa tetap dapat berlatih secara mandiri, fokus pada pergerakan dasar groundstroke. Ini juga membantu meningkatkan memori otot, sehingga ketika mahasiswa berada di lapangan, mereka lebih siap secara teknis untuk mengaplikasikan gerakan yang telah mereka latih.

Dari sudut pandang pedagogis, penerapan metode shadow juga sesuai dengan prinsip-prinsip motor learning atau pembelajaran gerakan. Dalam pembelajaran olahraga, mengulang gerakan secara sistematis tanpa adanya gangguan eksternal seperti bola dapat mempercepat proses internalisasi teknik yang benar (ROHIM, n.d.). Mahasiswa yang berlatih menggunakan metode shadow dapat lebih mudah menguasai teknik dasar groundstroke sebelum mereka menghadapi tantangan yang lebih kompleks, seperti kecepatan dan arah bola lawan (Ferliana & others, 2023).

Penelitian ini berfokus pada penerapan metode shadow sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan groundstroke mahasiswa. Dengan pendekatan yang terukur dan sistematis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam proses pembelajaran olahraga tenis di tingkat perguruan tinggi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan alternatif metode latihan yang lebih efisien dan efektif bagi mahasiswa yang ingin meningkatkan keterampilan bermain tenis.

Melalui penerapan metode shadow, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang efektivitas teknik ini dalam olahraga tenis, serta bagaimana teknik ini dapat diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan olahraga di tingkat universitas. Pada akhirnya, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa tidak hanya dalam meningkatkan kemampuan teknis mereka dalam groundstroke, tetapi juga dalam pengembangan keterampilan motorik secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah eksperimen yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan groundstroke mahasiswa dengan menggunakan metode shadow. Desain penelitian yang digunakan adalah one group posttest dan pretest. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama 8 pertemuan dengan tahapan pretest, perlakuan, dan posttest. Sampel penelitian berjumlah 27 orang mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar yang ditentukan dengan Teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah Teknik penarikan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu (Campbell et al., 2020). Adapun kriteria yang ditetapkan adalah 1) berjenis kelamin laki-laki, berusia 19-21 tahun, dan 3) dalam kondisi sehat. Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan instrument dyer tenis test yang bertujuan untuk mengukur kemampuan pukulan groundstroke dalam permainan tenis. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji paired sample t test yang terlebih dahulu melalui uji normalitas..

HASIL

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji deskriptif untuk memberikan Gambaran mengenai data hasil penelitian yang telah dilakukan, uji normalitas sebagai uji

prasyarat yang bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak, selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan uji paired sample t test yang bertujuan untuk mengetahui apakah metode Latihan shadow mampu meningkatkan kemampuan groundstroke mahasiswa dalam perkuliahan tenis lapangan.

1) Tabel Hasil Uji deskriptif

Data	Mean	Median	Std. Deviasi	Min.	Max.
Pre-Test Groundstroke	11	11	2,4	7	15
Post-Test Groundstroke	14,04	14	2,4	10	18

Berdasarkan hasil uji deskriptif data pre-test dan post-test groundstroke mahasiswa diketahui hasil berikut :

1. Hasil uji deskriptif data pre-test groundstroke diketahui nilai mean sebesar 11, median sebesar 11, std. deviasi sebesar 2,4, nilai terendah sebesar 7, dan nilai tertinggi sebesar 15.
2. Hasil uji deskriptif data post-test groundstroke diketahui nilai mean sebesar 14,04, median sebesar 14, std. deviasi sebesar 2,4, nilai terendah sebesar 10, dan nilai tertinggi sebesar 18.

2) Uji Normalitas

Data	N	Sig.	α	Hasil
Pre-Tes Groundstroke	27	0,315	> 0,5	Normal
Post-Test Groundstroke	27	0,308		Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai Sig. data pre-test groundstroke sebesar 0,315 sedangkan nilai Sig. data post-test sebesar 0,308. Karena nilai Sig. > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test groundstroke mahasiswa berdistribusi normal.

3) Uji Hipotesis

Data	N	Mean	Selisih Mean	Sig.
Pre-Tes Groundstroke	27	11	3,037	0,001
Post-Tes Groundstroke	27	14,04		

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan paired sample t test diketahui nilai Sig. sebesar 0,001 yang berarti terdapat perbedaan data antara pre-test dan post test kemampuan groundstroke mahasiswa. Selanjutnya berdasarkan uji hipotesis juga diketahui nilai mean untuk data pre-test groundstroke sebesar 11, nilai mean data post-test groundstroke sebesar 14,04 sehingga selisih nilai mean keduanya sebesar 3,037. Maka

berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa metode Latihan shadow mampu meningkatkan kemampuan groundstroke mahasiswa dalam mata kuliah tenis lapangan.

PEMBAHASAN

Metode latihan shadow merupakan teknik latihan di mana seorang pemain melakukan gerakan atau simulasi gerakan permainan tanpa menggunakan bola (Fahritsani et al., 2022). Pada latihan tenis, metode ini biasanya dilakukan untuk melatih gerakan pukulan, termasuk groundstroke, yang merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis. Penerapan metode latihan shadow pada mahasiswa yang sedang belajar tenis dapat memberikan berbagai manfaat dalam meningkatkan kemampuan groundstroke mereka.

Salah satu keunggulan utama dari metode shadow adalah memungkinkan mahasiswa untuk memfokuskan diri sepenuhnya pada teknik dasar tanpa adanya gangguan dari bola (Rosalina & Nurodin, 2023). Pada umumnya, ketika seorang pemain harus memukul bola, perhatian mereka akan terbagi antara bola dan gerakan tubuh. Dengan menghilangkan bola, mahasiswa dapat lebih fokus memperbaiki postur tubuh, ayunan raket, posisi kaki, dan koordinasi gerakan yang diperlukan untuk groundstroke. Hal ini mempermudah mereka dalam memahami teknik yang benar, seperti sudut raket, kekuatan ayunan, dan perpindahan berat badan dalam pukulan.

Latihan shadow membantu memperbaiki koordinasi antara bagian tubuh yang terlibat dalam groundstroke, seperti kaki, pinggul, dan lengan. Dalam melakukan pukulan groundstroke, sinkronisasi antara gerakan tubuh bagian atas dan bawah sangat penting. Dengan latihan shadow, mahasiswa dapat mengulangi gerakan yang benar secara berulang-ulang sehingga terbentuk pola gerakan yang terkoordinasi dengan baik. Koordinasi yang baik ini nantinya akan memudahkan mereka saat bermain di lapangan dan harus bereaksi terhadap bola yang datang dari lawan.

Konsistensi dalam groundstroke sangat penting dalam permainan tenis (Firdaus, 2024). Salah satu kesulitan umum yang dihadapi mahasiswa saat belajar tenis adalah ketidakmampuan untuk menjaga konsistensi pukulan (Arifianto & Raibowo, 2020). Melalui latihan shadow, mereka dapat berlatih mengulangi gerakan groundstroke dengan konsisten, sehingga tubuh mereka mengingat pola gerakan tersebut. Pengulangan gerakan yang

konsisten ini membantu dalam membangun memori otot, yang pada akhirnya meningkatkan presisi dalam memukul bola ke arah yang diinginkan.

Posisi kaki yang baik dan keseimbangan tubuh sangat penting untuk menghasilkan groundstroke yang efektif (Irawan et al., 2024). Dalam metode shadow, mahasiswa dapat secara fokus berlatih mengatur posisi kaki mereka saat bergerak ke berbagai arah, seperti maju, mundur, dan ke samping. Gerakan kaki yang tepat ini memungkinkan mereka untuk menjaga keseimbangan tubuh, yang sangat penting untuk menjaga kontrol saat melakukan pukulan. Dengan latihan yang teratur, mahasiswa akan mengembangkan kebiasaan untuk selalu berada dalam posisi yang optimal sebelum memukul bola.

Latihan shadow juga membantu dalam meningkatkan kondisi fisik dan kekuatan otot, terutama otot-otot inti dan kaki (IHSAN, n.d.). Gerakan yang berulang, seperti memutar tubuh, melangkah, dan melompat selama latihan shadow, dapat memperkuat otot-otot yang terlibat dalam groundstroke. Kekuatan otot yang baik membantu mahasiswa untuk melakukan pukulan yang lebih kuat dan efisien saat bermain di lapangan.

Latihan shadow menuntut disiplin yang tinggi karena mahasiswa harus mengulangi gerakan tanpa henti (CAHYO SETYAJI, 2023). Tanpa adanya stimulus bola yang dapat menjadi motivasi eksternal, mahasiswa dituntut untuk tetap konsisten dan berkomitmen pada proses latihan. Latihan ini dapat mengasah daya konsentrasi dan ketekunan, yang pada akhirnya meningkatkan mentalitas mereka dalam menghadapi permainan yang sesungguhnya. Mereka menjadi lebih disiplin dalam mengontrol gerakan dan lebih sabar dalam membangun pola permainan yang efektif.

Setelah mahasiswa menguasai gerakan dasar melalui metode shadow, kemampuan tersebut akan lebih mudah diterapkan dalam latihan dengan bola. Latihan shadow mempersiapkan mereka untuk melakukan gerakan groundstroke yang benar dan efisien saat harus bereaksi terhadap bola yang bergerak dengan cepat. Dengan demikian, metode shadow menjadi langkah awal yang efektif sebelum mahasiswa dihadapkan pada tantangan yang lebih besar dalam permainan sesungguhnya, yaitu menghadapi kecepatan dan variasi pukulan dari lawan.

Secara keseluruhan, penerapan metode latihan shadow memberikan fondasi yang kuat bagi mahasiswa dalam mengembangkan teknik groundstroke. Dengan fokus pada

teknik, koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan, metode ini membantu mahasiswa membentuk keterampilan yang diperlukan untuk menjadi pemain tenis yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa metode Latihan shadow mampu meningkatkan kemampuan groundstroke mahasiswa dalam mata kuliah tenis lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- ABDILLAH, M. U. H. J. (n.d.). *PENGARUH METODE LATIHAN MULTIBALL DAN SHADOW TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN FOREHAND DRIVE PADA PERMAINAN TENIS MEJA DI TINJAU DARI KOORDINASI MATA TANGAN*.
- Adhi, S. D. W., Kinanti, R., & Izzuddin, D. A. (2023). Pengaruh Metode Latihan Shadow Dan Audio Visual Terhadap Ketepatan Smash Pada Usia 14-15 Tahun Dalam Permainan Bulu Tangkis Di Pb. MADTSANE 179. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(3), 335–347.
- Arifianto, I., & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi Dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yuniior. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 78–88.
- CAHYO SETYAJI, A. (2023). *LATIHAN PENDEKATAN SHADOW TERHADAP KELINCAHAN KAKI DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA SMA XAVERIUS BANDAR LAMPUNG*.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661.
- Fahritsani, H., Wanto, S., Bayu, I. M. A., Fajar, M., & Okilanda, A. (2022). VARIASI LATIHAN SHADOW MENINGKATKAN PUKULAN FOREHAND. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 178–184.
- Ferliana, C., & others. (2023). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PUKULAN DASAR TEKNIK FOREHAND DAN BACKHAND OLAHRAGA TENIS MEJA PADA ATLET PEMULA DI PERKUMPULAN TENIS MEJA (PTM) CHYNBHAR SURABAYA. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 4(2), 112–120.
- Firdaus, N. R. (2024). *Perbedaan Pengaruh Latihan "Precision With Tempo" dan Latihan Drill*

Groundstroke terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan Rally Groundstroke. Universitas Negeri Padang.

IHSAN, F. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN SHADOW DAN DAYA TAHAN OTOT TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULU TANGKIS.*

Irawan, R., Azam, M., Rahayu, S., Setyawati, H., Soedjatmiko, S., Nurharsono, T., Priyono, B., Nugroho, A., Afifi, S. N., Salsabila, A. M., & others. (2024). SOFTWARE BIOFOR MOTION ANALYSIS UNTUK EVALUASI GERAK BIOMEKANIKA TENIS TEKNIK PUKULAN FOREHAND. *Bookchapter Pendidikan Universitas Negeri Semarang*, 7, 122–153.

ROHIM, I. N. U. R. (n.d.). *PEMBIASAAN AKTIVITAS OLAHRAGA DALAM MENUNJANG KUALITAS BELAJAR SISWA DI MI MA'ARIF NU NOTOG KECAMATAN PATIKRAJA KABUPATEN BANYUMAS.*

Rosalina, M., & Nurodin, D. (2023). *Motor Cognitive Coordination Training (MCCT) Program: Improving Concentration Ability for Beginner Tennis.*

Saleh, M. S., & Syahrudin, S. (2023). *Buku Ajar Pembelajaran Tennis Lapangan.* Badan Penerbit UNM.