

Jurnal Health & Sport, Vol. 11, Nomor 2, Februari 2011, 127-128

PEMBELAJARAN *FOREHAND GROUNDSTROKE* MENGGUNAKAN
PADDLE DAN RAKET SERTA FAKTOR KEKUATAN OTOT BAHU
PADA PETENIS PEMULA
(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNG)

Hendro Kusworo

FIKK Universitas Negeri Gorontalo

Email hendroworo@yahoo.co.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pembelajaran menggunakan pendahuluan dengan *paddle* dan raket secara langsung berdasarkan perbedaan kekuatan otot bahu terhadap *forehand groundstroke* petenis pemula. Jenis penelitian ini adalah penelitian populasi dengan 4 kelompok eksperimen menggunakan desain faktorial 2x2. Dengan jumlah mahasiswa 43 orang. Dalam pengambilan kelompok dilakukan dengan cara mengukur kemampuan kekuatan otot bahu dengan menggunakan *pull and push dynamometer*.

Kata-kata Kunci: *Groundstroke*, Kekuatan Otot Bahu, *Paddle*, Petenis Pemula

Tenis lapangan merupakan olahraga yang populer di masyarakat. Mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Berbagai tujuan yang menjadi sasaran bagi pelaku olahraga tenis mulai dari tujuan rekreasi, hobi, ataupun prestasi. Begitu pula dalam pendidikan terutama untuk perguruan tinggi. Mengingat tenis lapangan merupakan olahraga yang kompleks maka perlu dipikirkan dan diupayakan model yang dapat memudahkan mahasiswa di dalam mempelajari teknik-teknik pukulan dalam tenis lapangan. Dari berbagai upaya yang lazim dilakukan adalah memberikan pembelajaran pendahuluan. Salah satunya adalah dengan menggunakan *paddle*. Adapun *paddle* adalah sebuah modifikasi alat pengganti raket yang terbuat dari kayu yang berbentuk mirip dengan raket tenis meja dengan ukuran panjang maksimal 17,5 inci dan lebar lingkaran kepala raket 8,5 inci. (<http://www.buzzle.com/article/paddle-tennis-rules/htm> diunduh pada tanggal 26/04/2010) Penggunaan *paddle* pada

awal pembelajaran diharapkan dapat membantu agar memudahkan proses pembelajaran tenis lapangan pada mahasiswa. Sehingga dengan menggunakan *paddle* dapat memudahkan mahasiswa yang sama sekali belum dapat bermain tenis lapangan. Hal ini penting untuk dilakukan mengingat tenis lapangan termasuk di dalam kriteria keterampilan *manipulatif skill*, selain itu bila dilihat dari stabilitas lingkungan yang di hadapi termasuk ke dalam katagori keterampilan motorik terbuka yang dimana karakteristik dari variabel-variabel yang akan dihadapi sulit diprediksi sebelumnya. Sehingga penelitian ini dapat menjadi perbandingan ke arah pembelajaran kepada mahasiswa di dalam mempelajari keterampilan yang memiliki kompleksitas gerak. Pada proses pembelajaran bagi petenis pemula sangat diperlukan pembentukan gerak. Dengan *paddle* yang diberikan pada setengah dari keseluruhan program pembelajaran kemudian dilanjutkan

dengan raket tenis diharapkan akan memudahkan melaksanakan proses pembelajaran *groundstroke*.

Hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa penggunaan *paddle* sangat membutuhkan kekuatan otot bahu. Salah satu alasannya adalah bahwa *paddle* menggunakan papan sehingga diperlukan tidak hanya kekuatan lengan untuk mendapatkan dorongan ayunan kedepan secara maksimal namun juga kekuatan otot bahu sebagai sumber kekuatan ayunan lengan. Sehingga kekuatan otot bahu merupakan sumber utama pada kekuatan otot lengan. Pada tahap pembelajaran petenis pemula diperlukan konsistensi dorongan ayunan kedepan yang panjang agar pukulan dapat melewati net dan masuk daerah permainan.

Sehingga apabila kekuatan otot bahu tidak diperhatikan maka apabila otot-otot lain misalnya otot lengan bawah yang memiliki kekuatan lebih dominan maka yang terjadi adalah percepatan *adduksi* pada lengan bawah yang membuat lintasan ayunan menjadi pendek dan bola hasil pukulan akan cenderung lebih cepat turun. Proses ini sangat berguna di dalam pembentukan ayunan bagi petenis pemula untuk menemukan rasa ketepatan ayunan pukulan yang sesuai karena ketepatan kesesuaian ayunan antar individu berbeda-beda. Selain itu fungsi dari kekuatan otot bahu juga sangat diperlukan oleh petenis pemula tidak hanya sebatas petenis pemula yang menggunakan *paddle* saja namun petenis pemula yang belajar menggunakan raket juga sangat memerlukan kekuatan otot bahu. Dengan adanya pembelajaran dengan menggunakan *paddle* diharapkan akan dapat menghasilkan keterampilan yang dapat mendukung pada saat pembelajaran tenis yang sebenarnya yaitu menggunakan raket.

Sehingga dari penelitian akan di dapat beberapa jawaban tentang hasil dari perbedaan dua model pembelajaran dengan mempertimbangkan kekuatan otot yang dimiliki diantaranya adalah: (1) apakah terdapat

perbedaan keberhasilan *forehand groundstroke* petenis pemula yang mengikuti pembelajaran pendahuluan dengan *paddle* dan raket secara langsung pada kelompok dengan kekuatan otot bahu yang sama-sama besar (2) apakah terdapat perbedaan keberhasilan *forehand groundstroke* petenis pemula yang mengikuti pembelajaran pendahuluan dengan *paddle* dan raket secara langsung pada kelompok dengan kekuatan otot bahu yang sama-sama kecil (3) apakah terdapat perbedaan keberhasilan *forehand groundstroke* pada kelompok petenis pemula yang memiliki kekuatan otot bahu besar dan kecil yang kedua kelompok tersebut diajar dengan raket secara langsung (4) apakah terdapat perbedaan keberhasilan *forehand groundstroke* pada kelompok petenis pemula yang memiliki kekuatan otot bahu besar yang diajar dengan pembelajaran pendahuluan menggunakan *paddle* dan kelompok dengan kekuatan otot bahu kecil yang diajar langsung dengan raket (5) apakah terdapat perbedaan keberhasilan *forehand groundstroke* pada kelompok petenis pemula yang memiliki kekuatan otot bahu besar dan kecil yang kedua kelompok tersebut diajar dengan pembelajaran pendahuluan dengan *paddle* lanjut raket (6) apakah terdapat perbedaan keberhasilan *forehand groundstroke* pada kelompok petenis pemula yang memiliki kekuatan otot bahu kecil yang diajar dengan pembelajaran pendahuluan menggunakan *paddle* dan kelompok kekuatan otot bahu besar yang diajar langsung dengan raket (7) apakah terdapat perbedaan keberhasilan melakukan *forehand groundstroke* pada petenis pemula ditinjau penggunaan faktor model pembelajaran (8) apakah terdapat perbedaan keberhasilan melakukan *forehand groundstroke* ditinjau dari faktor kekuatan otot bahu yang digunakan (9) apakah terdapat interaksi antara faktor model pembelajaran dengan faktor kekuatan otot bahu terhadap keberhasilan melakukan *forehand groundstroke* petenis pemula.

Groundstroke merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan di dalam tenis lapangan. Brown (2002:31) menyatakan *groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul ke lapangan. Disebutkan juga bahwa *forehand groundstroke* memiliki arah ayunan ke samping kanan tubuh, pemain (bukan kidal) dan *backhand* mengarah ke sisi yang berlawanan. Menurut Hom dan Clavora dalam Sukadiyanto (1987: 19-20) mengemukakan bahwa ternyata *groundstroke* adalah pukulan yang paling banyak digunakan dan memiliki persentase keberhasilan paling tinggi dibanding teknik yang lain dalam olahraga tenis lapangan.

Paddle adalah modifikasi dari raket tenis yang terbuat dari kayu dengan ukuran panjang maksimal 17,5 inci dan lebar lingkaran kepala raket 8,5 inci, bahan terbuat dari kayu pertama kali diciptakan oleh Frank P. Beal pada tahun 1898 sebagai salah satu cara untuk mengajar tenis ke anak-anak di *Albion, Michigan* (<http://www.hickoksports.com/history/padltenn.shtm/> diunduh pada tanggal 26/04/09). Pada awalnya permainan ini berkembang sebagai olahraga rekreasi dan hanya terbatas di Inggris namun setelah tahun 1921 permainan ini berkembang di Amerika kemudian tahun 1922 mulai dibuat turnamen serta pembuatan organisasi tenis *paddle* Amerika yaitu *United States Paddle Tennis Assosiation* (USPTA). Oleh Murray Galler permainan ini dimainkan dengan peraturan baru yang hampir sama dengan permainan tenis yang sebenarnya. Permainan ini menjadi populer di Amerika pada tahun 1941. Hal ini di tandai dengan pembangunan lapangan di *Washington Square Park in Greenwich Village*.

Otot bahu memegang peranan penting di dalam pergerakan ayunan lengan. Dalam aktifitas gerak ayunan lengan saat proses pukulan otot bahu memegang peran penting yaitu sebagai penopang kekuatan utama dalam proses tersebut. Secara anatomi fungsi utama dari otot bahu adalah berperan penting di dalam

menggerakkan lengan untuk menjauh dari tubuh. Otot bahu yang paling utama adalah otot *deltoideus* yang memiliki tiga kepala otot dan memiliki fungsi yang berbeda-beda: (1). Kepala otot *deltoideus* bagian depan berfungsi untuk mengayunkan lengan ke depan atas hal ini disebabkan kepala otot *deltoideus* bagian depan tersebut menyelimuti tonjolan tulang kepala humerus, (2). Kepala otot *deltoideus* sebelah samping berfungsi untuk mengangkat lengan kesamping tubuh hal ini disebabkan kepala otot *deltoideus* tersebut berhubungan dengan tulang selangka kemudian (3). Kepala otot *deltodeus* bagian belakang berfungsi mengangkat lengan ke arah bagian belakang, otot kepala belakang *deltoideus* memiliki hubungan pergerakan dengan tulang *scapula* (<http://www.fitstep.com/Advanced/Anatomy/Shoulders.htm/> diunduh pada tanggal 15/12/2009). Selain itu daya kekuatan otot bahu akan memberikan dorongan ayunan kepada raket untuk menjadi lebih stabil. Selain itu dengan kemampuan otot lengan yang kuat maka petenis akan memiliki tingkat kontrol yang kuat raket yang baik juga terhadap bola. Menurut McGhee dan Long mengemukakan bahwa dengan otot bahu yang kuat maka akan memberikan kontrol yang lebih baik terhadap raket dan bola (<http://www.enhancedfp.com/sport-specific/tennis/> diunduh pada tanggal 31/12/2009).

METODE

Metode penelitian merupakan alat ataupun sarana yang sangat penting untuk keabsahan suatu penelitian. Adanya metodologi penelitian maka kegiatan tersebut memiliki panduan dan langkah yang sistematis, terukur dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Arikunto (1990: 502) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang bermaksud untuk membuktikan ada tidaknya hubungan kausal antara variabel bebas dan variabel terikat.

Sedangkan menurut Sudjana (2001: 18) dinyatakan bahwa penelitian eksperimen sederhana memiliki beberapa ciri pokok yaitu: adanya variabel bebas yang diberi tindakan (manipulasi), serta adanya pengamatan dan pengukuran terhadap variabel terikat sebagai efek dari variabel bebas.

Penelitian ini adalah termasuk di dalam penelitian kuantitatif menurut Arikunto (2002: 10) yaitu penelitian yang dituntut menggunakan pendekatan angka-angka, mulai dari proses pengumpulan data, analisis data serta penafsiran hasilnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan keberhasilan melakukan *forehand groundstroke* pada petenis pemula dengan pembelajaran menggunakan *paddle* terlebih dahulu baru menggunakan raket dengan petenis pemula yang diberi pembelajaran *groundstroke* dengan menggunakan raket secara langsung. Model pembelajaran manakah yang lebih baik antara kedua pembelajaran tersebut di dalam memberikan keberhasilan *forehand groundstroke* bagi petenis pemula. Rancangan (desain) penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Percobaan Faktorial 2 x 2" menurut Nazir (1988: 292) merupakan penelitian percobaan yang terdiri dari dua perlakuan dan tiap perlakuan terdiri dari 2 tingkatan.

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2007-2008 Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo yang berjenis kelamin laki-laki serta sama sekali belum bisa bermain tenis berjumlah 43 orang. Mengingat ukuran populasi yang termasuk kecil sehingga terjangkau untuk ditangani maka penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Telah dikemukakan di atas dikarenakan penelitian ini adalah penelitian populasi. Menurut Arikunto (2002: 108) dikemukakan bahwa penelitian populasi adalah apabila penelitian dengan tujuan ingin meneliti keseluruhan elemen di dalam wilayah penelitian,

maka dalam penelitian ini ditentukan keseluruhan Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2007/2008. Alasan dipilihnya mahasiswa tersebut karena hanya angkatan tersebut para mahasiswanya belum bisa bermain tenis. Kemudian untuk menentukan kelompok-kelompok dalam eksperimen ini dilakukan pengukuran kekuatan otot bahu pada keseluruhan anggota populasi.

Dari pengukuran tersebut maka akan terbagi kelompok dengan kekuatan otot bahu besar dan kekuatan otot bahu kecil. Menurut Verducci (1980: 176-177) untuk membagi secara jelas batasan kemampuan atas, tengah dan bawah adalah dengan menggunakan (1). 27% kelompok tinggi, (2). 46% kelompok tengah dan (3). 27% kelompok bawah. Berdasarkan 27% batas atas dan bawah kekuatan otot lengan diperoleh 12 anggota batas atas dan 12 anggota batas bawah. Jumlah tersebut diperoleh dari 27% skor batas atas dari 43 orang yaitu $27\% \times 43 = 11,61$ dibulatkan menjadi 12 batas atas dan 27 skor batas bawah dari 43 orang yaitu $27\% \times 43 = 11,61$ dibulatkan menjadi 12 orang. Kemudian Penentuan model pembelajaran bagi kelompok atas dan bawah menggunakan dengan cara random yaitu memakai gulungan kertas yang berisi tulisan "pembelajaran dengan *paddle*" sebanyak enam buah dan "pembelajaran dengan *raket*" sebanyak enam buah dimasukkan ke dalam toples sehingga jumlah gulungan kertas dalam toples berjumlah 12 buah dan diaduk, kemudian dipilih oleh masing-masing anggota, cara ini berlaku pada semua kelompok kekuatan otot bahu batas atas maupun bawah.

Berdasarkan hasil random tersebut menghasilkan enam orang dalam kelompok I yaitu kekuatan otot bahu kecil dengan pembelajaran *groundstroke* dengan raket secara langsung, enam orang dalam kelompok II yaitu kekuatan otot bahu kecil dengan pembelajaran *groundstroke* dengan *paddle* dahulu baru dilanjutkan dengan raket, enam orang dalam kelompok III yaitu kekuatan otot

bahu besar dengan pembelajaran *groundstroke* dengan raket langsung serta enam orang dalam kelompok IV kekuatan otot bahu besar dengan pembelajaran *groudstroke* dengan *paddle* dahulu baru dilanjutkan dengan raket.

Pembelajaran menggunakan *paddle* memiliki ciri khusus yaitu menggunakan *Paddle* dalam pelaksanaan perlakuan. Secara umum program pembelajaran di atas terdiri dari tiga macam pembelajaran utama yaitu: (1). pembelajaran keterampilan gerak dasar *forehand groundsoke*. (2). pembelajaran teknik dasar *forehand groundstroke* yang terdiri dari posisi berdiri (*stance*), tahap ayunan serta penggunaan bola umpan (*feeding*) (3). pemantapan *forehand groundstroke* dengan pengulangan (*drilling*) dan reli berpasangan serta bermain. Pembelajaran ini di mulai dari daerah net, kemudian pada daerah tengah serta pada daerah $\frac{3}{4}$ lapangan garis belakang. Pembelajaran dilaksanakan selama delapan minggu dengan tiga kali pertemuan dalam seminggu. Kemudian pada minggu kelima penggunaan *paddle* diganti dengan raket. Durasi pembelajaran 100 menit dalam setiap tatap muka.

Pada dasarnya program pembelajaran menggunakan raket yang dilakukan tidak berbeda dengan pembelajaran menggunakan *paddle* yang terdiri dari (1). pembelajaran keterampilan gerak dasar *groundstroke forehand* (2). pembelajaran teknik dasar *groundstroke forehand* yang terdiri dari , posisi berdiri (*stance*), tahap ayunan serta penggunaan bola umpan (*feeding*) (3). pemantapan *groundstroke forehand* dengan pengulangan (*drilling*) dan reli berpasangan serta bermain. Pembelajaran ini di mulai dari daerah net, kemudian pada daerah tengah, $\frac{3}{4}$ lapangan serta pada daerah garis belakang. Pembelajaran dilaksanakan selama delapan minggu dengan tiga kali pertemuan dalam seminggu. Durasi pembelajaran 100 menit dalam setiap tatap muka. Dikarenakan

kekuatan otot bahu yang digunakan dalam pelaksanaan *forehand groundstroke* adalah kekuatan dorong bahu maka prosedur pengukuran kekuatan otot bahu digunakan kekuatan dorong bahu dengan menggunakan alat *pull and push-dynamometer/expanding dyanometer*. Pengukuran kekuatan otot bahu ini mengacu kepada pelaksanaan pengukuran tes yang dibuat oleh Asisten Deputi IPTEK Kementerian Pemuda Dan Olahraga tentang Parameter Tes Atlet PPLP dan SKO (2005: 21-22). Berikut prosedur pelaksanaan tes kekuatan otot bahu:

- a. Mahasiswa berdiri tegak menghadap depan dan kedua tungkai terbuka selebar bahu.
- b. *Expanding Dynamometer* dipegang dengan kedua tangan di depan dada
- c. Badan dan alat menghadap luar atau depan
- d. Kedua lengan atas ke samping dan kedua siku ditekuk
- e. Dorong sekuat-kuatnya *expanding dynamometer*. Kedua tangan tidak boleh menyentuh badan.
- f. Hasil tarikan dicatat dari prestasi setelah 3 kali kesempatan.

Untuk mengetahui keberhasilan melakukan *forehand groundstroke* menggunakan *Hewitt's forehand and backhand drive test* dalam *Assessing sport Skill* (1993: 88) Dengan petunjuk tes sebagai berikut:

- a. Petenis berada pada posisi tengah lapangan, diharuskan mengembalikan 10 kali pukulan *forehand*.
- b. Pengumpan (*setter*) memberi bola dengan arah silang *forehand* dengan lintasan diantara net dan *rope* setinggi 213.36 cm. Setelah petenis memukul bola dengan melewati antara *rope* dan net kemudian kembali ke posisi semula. Untuk menetapkan agar laju bola umpan tepat dan teratur jatuh pada satu titik maka daerah umpan akan di beri tanda kotak di ujung *baseline* kanan dari posisi subjek dan dilengkapi dengan pengumpan dan

judgment yang berupa pelatih berpengalaman yang bergerak sebagai praktisi ataupun melatih tenis dan telah diakui ataupun minimal telah mendapatkan penataran tingkat dasar tenis lapangan.

c. Pukulan harus diarahkan secara bebas kepada daerah target (*target Zone*) dengan penilaian satu (daerah net), dua (daerah *middle* awal), tiga (daerah *middle*), empat (daerah $\frac{3}{4}$ lapangan), sedangkan lima (daerah *baseline*) luas masing-masing daerah 1,3716 m x panjang 8,23 m.

Data penelitian yang diperoleh dari tes atau pengukuran tentang variabel penelitian dianalisis dengan Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik dengan alat bantu komputer program *SPSS Versi 16.0*

Untuk menguji normalitas distribusi digunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Uji ini yang dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada data yang diperoleh dari hasil pengukuran (variabel) yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Untuk menentukan normal tidaknya suatu distribusi membandingkan nilai *kolmogorov-smirnov* dengan nilai Probabilitas (*P*) dari penghitungan *SPSS. Versi 16.0* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$. Apabila nilai *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari 0,05 maka data yang diuji berdistribusi normal.

Uji homogenitas varian dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya kelompok yang dibandingkan atau kelompok yang diamati. Uji ini menggunakan *Leven's*. Apabila nilai - nilai statistik *Leven's* hasil penghitungan lebih besar dari 0,05 maka data memiliki varians homogen. Setelah kedua uji tersebut di atas sebagai prasyarat statistik parametrik telah terpenuhi, maka untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antar variabel bebas dan terikat yang diteliti menggunakan analisis dari data *post-test forehand groundstroke* menggunakan Anava Dua Jalur kemudian untuk mengetahui ada tidak perbedaan keberhasilan melakukan *forehand groundstroke* di keempat kelompok eksperimen dilanjutkan dengan uji *Tukey HSD (Honestly significant difference)* yang kesemuanya olah

data diatas menggunakan *SPSS. Versi 16.0* (Hartono, 2009: 176)

PEMBAHASAN

Dengan adanya perbedaan kemampuan kekuatan otot bahu berpengaruh terhadap hasil belajar *groundstroke* petenis pemula ketika mereka diajar dengan dua model pembelajaran yaitu dengan *paddle* terlebih dahulu baru dilanjutkan raket dan langsung dengan raket. Terdapat beberapa hasil dari data yang dapat dijadikan sebagai pembahasan

Memang sejak awal penulis memunculkan hipotesa perbedaan pada tingkatan kekuatan otot dengan kapasitas yang sama yaitu pada kelompok dengan kekuatan otot bahu yang sama-sama kecil dan kelompok dengan kekuatan otot bahu yang sama-sama besar. Sehingga hal ini dipandang oleh penulis lebih sesuai dan setara daripada membandingkan dengan dua kelompok kekuatan otot bahu yang berbeda tingkatannya misalnya kelompok kekuatan otot bahu kecil dan dan kelompok dengan kekuatan otot bahu besar. Hal ini menjadi sangat penting karena dengan tingkatan kekuatan otot bahu yang berbeda maka akan memunculkan kualitas penampilan yang berbeda pula. Hal ini terbukti dengan hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa dengan di tolaknya hipotesis yang berbunyi terdapat perbedaan *groundstroke* secara signifikan pada kelompok I dan IV, kemudian kelompok I dan III membuktikan bahwa memang kekuatan otot bahu yang besar juga akan berpengaruh di dalam kemampuan petenis pemula di dalam melakukan pembelajaran *forehand groundstroke*. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan kualitas kekuatan otot bahu yang semakin kuat maka model pembelajaran dengan *paddle* dan raket ataupun langsung dengan raket tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap *forehand groundstroke*. Namun satu temuan yang cukup *essensi* adalah bahwa pembelajaran menggunakan *paddle* kemudian dilanjutkan dengan raket pada kelompok yang memiliki kekuatan otot bahu kecil dibandingkan dengan

kelompok yang diberi pembelajaran langsung dengan raket yang memiliki kekuatan otot bahu besar (kelompok II dibandingkan dengan kelompok III dan IV) tidak memiliki perbedaan yang signifikan sehingga dapat diartikan bahwa penggunaan *paddle* cukup berarti pada kelompok yang memiliki kekuatan otot bahu kecil karena secara mean rata-rata tidak terpaud jauh dengan kelompok III dan IV. Dapat diartikan pula walaupun tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi pembelajaran dengan raket langsung dan dengan *paddle* terlebih dahulu dan sama-sama memiliki kekuatan otot bahu kecil (kelompok I dan II) pembelajaran dengan *paddle* sangat membantu bagi kelompok yang memiliki kekuatan otot bahu kecil untuk lebih mudah melakukan pembelajaran *forehand groundstroke*. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa bila yang diajar adalah kelompok dengan kekuatan otot bahu kecil diperlukan model pembelajaran yang dimodifikasi secara bertahap salah satunya adalah dengan *paddle*. Hal ini dapat dipandang wajar karena pada dasarnya ketika seseorang melakukan *forehand groundstroke* bagaimanapun bahu adalah organ utama didalam menghasilkan kekuatan dorongan ke depan. Sedangkan bagi kelompok dengan kekuatan bahu besar akan lebih baik menggunakan model pembelajaran dengan raket secara langsung.

Pada dasarnya pembelajaran adalah suatu proses mengajar dan belajar. Mengajar adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru atau seseorang yang lebih berpengetahuan ketimbang pebelajar. Sedangkan belajar sendiri adalah proses pembelajar untuk mempelajari materi dari yang diajarkan guru atau seseorang yang dianggap lebih berpengetahuan. *Paddle* sendiri adalah modifikasi raket yang terbuat dari kayu yang memang pada awalnya digunakan sebagai pembelajaran untuk anak-anak agar memudahkan di dalam pelajaran tenis lapangan. Namun dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *paddle* tidak hanya berguna bagi anak-anak untuk lebih mudah untuk melakukan olahraga tenis lapangan namun *paddle* juga dapat

memudahkan bagi petenis pemula yang memiliki kekuatan ketahanan otot bahu kecil di dalam mempelajari *groundstroke* dengan lebih baik.

Dalam proses pembelajaran *groundstroke* kepada kelompok petenis pemula yang memiliki kekuatan otot bahu kecil yang dialami oleh penulis adalah memang tidak terjadi perbedaan pada petenis pemula yang memiliki kekuatan otot bahu kecil yang diajar dengan *paddle* dahulu kemudian dilanjutkan dengan raket dan kelompok yang memiliki kekuatan otot bahu kecil yang diberi pembelajaran dengan raket secara langsung.

Namun sepanjang proses penelitian yang dialami penulis bahwa kelompok dengan kekuatan otot bahu kecil yang diberi pembelajaran dengan *paddle* dahulu lebih mudah melakukan kontrol bola baik mengontrol bola sendiri ataupun berpasangan dengan teman selain itu juga memudahkan petenis pemula untuk mengarahkan pada sasaran yang diinginkan serta rata-rata jarang mengalami keterlambatan di dalam melakukan pukulan hal ini dapat diartikan penggunaan *paddle* dalam pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan koordinasi pada *groundstroke* petenis pemula selain itu proses aplikasi dari *overload* juga dimungkinkan terjadi pada kelompok II. Hal ini disebabkan oleh beban *paddle* yang mencapai 500 gram sedangkan beban raket yang digunakan hanya 275 gram sehingga kemampuan otot akan meningkat seiring dengan pergantian beban antara *paddle* dengan raket. Hal inilah yang membuat prestasi keberhasilan antara kelompok II dapat disamakan dengan kelompok III, IV. Sedangkan pada kelompok petenis pemula yang memiliki kekuatan otot bahu kecil dan diajar dengan raket secara langsung dalam proses pembelajaran terlihat kesulitan di dalam melakukan kontrol bola dengan diri sendiri dengan berpindah tempat ataupun berpasangan hal ini berakibat kepada keterlambatan di dalam melakukan pukulan yang berakibat pada hasil pukulan yang tidak terarah. Hal inilah yang menyebabkan hasil dari kelompok petenis pemula dengan kekuatan otot bahu kecil yang

diberi pembelajaran dengan *paddle* dilanjut raket (kelompok II) cenderung memiliki nilai *forehand groundstroke* rata-rata signifikansi yang sama antara kelompok III dan kelompok IV.

Pada tulisan di awal telah disebutkan bahwa tidak adak perbedaan yang signifikan model pembelajaran *paddle* terlebih dahulu dan raket secara langsung pada kelompok petenis pemula yang memiliki kekuatan otot bahu besar. Berdasarkan pengamatan selama proses pembelajaran pada kedua kelompok ini tidak jauh berbeda. Pada kedua kelompok terlihat lebih mudah melakukan kontrol bola dan baik secara sendiri-sendiri ataupun berpasangan.

Pada saat pembentukan teknik pada kelompok yang memiliki kekuatan otot bahu besar lebih mudah dibelajarkan. Dari pengamatan sepintas pada proses penelitian di kedua kelompok tidak banyak mengalami kesulitan di dalam mengarahkan pukulan sesuai dengan sasaran yang diinginkan serta jarang mengalami keterlambatan di dalam memukul bola serta hasil pukulan *forehand groundstroke* yang *relative* panjang-panjang dikarenakan kekuatan otot bahu yang besar membuat ayunan pukulan menjadi panjang-panjang sehingga mudah mencapai sasaran *baseline* hal inilah yang membuat kelompok III dan IV memiliki nilai *forehand groundstroke* yang besar.

Telah diulas beberapa temuan di depan tentang kelompok dengan otot bahu kecil yang diajar dengan *paddle* dahulu kemudian dilanjut raket (kelompok II). Ternyata menurut pengalaman proses penelitian yang dialami penulis bahwa kelompok ini merupakan kelompok ke dalam *suitable group* atau kelompok yang paling cocok untuk diajar dengan dengan metode *paddle* lanjut raket karena pada kelompok ini terjadi perbedaan yang cukup jauh dari kelompok yang memiliki kekuatan otot bahu yang kecil (kelompok I) yang diberi pembelajaran dengan langsung raket pada saat transisi dari *paddle* ke raket. Salah satunya adalah kemampuan koordinasi menjadi lebih baik baik koordinasi mata-kaki (*footwork*) dan koordinasi mata-tangan (pada saat memukul bola), serta

keserasian pada saat memukul bola menggunakan gerakan yang luwes dan kesemuanya itu membuat tidak ada beda dengan kelompok yang memiliki kekuatan otot bahu yang besar yang dilatih dengan raket langsung ataupun dengan *paddle* (kelompok III dan IV).

SIMPULAN

Dari kajian pustaka yang telah dikemukakan di atas, maka dibuat hipotesa penelitian yang selanjutnya akan diuji melalui penelitian yang akan dilakukan, yaitu sebagai berikut:

- 1). Tidak terdapat perbedaan keberhasilan *forehand groundstroke* antara petenis pemula yang diberi pembelajaran dengan raket secara langsung dan diberi pembelajaran dengan menggunakan *paddle* kemudian di lanjut raket serta memiliki kekuatan otot bahu yang sama-sama besar.
- 2). Tidak terdapat perbedaan keberhasilan *forehand groundstroke* yang berarti antara petenis pemula yang diberi pembelajaran dengan raket secara langsung dan diberi pembelajaran dengan menggunakan *paddle* kemudian di lanjut raket serta memiliki kekuatan otot bahu yang sama-sama kecil.
- 3). Terdapat perbedaan keberhasilan *forehand groundstroke* antara petenis pemula yang memiliki kekuatan otot bahu besar dan kecil yang keduanya diberi pembelajaran dengan raket secara langsung.
- 4). Terdapat perbedaan keberhasilan melakukan *forehand groundstroke* antara petenis pemula yang memiliki kekuatan otot bahu besar dan kecil yang masing-masing kelompok diberi pembelajaran dengan *paddle* lanjut raket dan raket secara langsung.
- 5). Tidak terdapat perbedaan keberhasilan melakukan *forehand groundstroke* antara petenis pemula yang memiliki kekuatan otot bahu besar dan kecil yang kedua kelompok diberi pembelajaran dengan *paddle* lanjut raket.

- 6). Tidak terdapat perbedaan keberhasilan *forehand groundstroke* pada kelompok petenis pemula yang memiliki kekuatan otot bahu kecil yang diajar menggunakan *paddle* lanjut raket dan kelompok kekuatan otot bahu besar yang diajar menggunakan raket secara langsung.
- 7). Tidak terdapat perbedaan keberhasilan melakukan *forehand groundstroke* pada petenis pemula ditinjau dari penggunaan faktor model pembelajaran yaitu model pembelajaran pendahuluan menggunakan *paddle* dan pembelajaran dengan raket secara langsung.
- 8). Terdapat perbedaan keberhasilan melakukan *forehand groundstroke* dilihat dari faktor kekuatan otot bahu yang digunakan yaitu kekuatan otot bahu besar dan kekuatan otot bahu kecil.
- 9). Tidak terdapat interaksi antara faktor model pembelajaran dengan faktor kekuatan otot bahu terhadap keberhasilan *forehand groundstroke* petenis pemula.

SARAN

Setelah menyimak hasil penelitian di atas maka dapat diajukan beberapa saran:

- 1). Petenis pemula yang memiliki kekuatan otot bahu kecil disarankan untuk menggunakan pembelajaran pendahuluan dengan *paddle* sebelum dengan raket
- 2). Di dalam melakukan pembelajaran *forehand groundstroke* dengan menggunakan *paddle* disarankan untuk mempertimbangkan faktor kekuatan otot bahu yang dimiliki oleh petenis pemula

DAFTAR PUSTAKA

- AnatomyOfTheShoulderMuscles*(2009). <http://www.fitstep.com/Advanced/AnatomyShoulders.htm/> diunduh pada tanggal 15/12/2009
- ASDEP SDM &IPTEK KEMENEGPORA (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: KEMENEGPORA
- Arikunto.S. (1990). *Menajemen Penelitian* Jakarta: Rhineka Cipta
- Arikunto.S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Edisi Revisi V*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Bradford.N.S, Rolayne. W. (1993). *Assesing Sport Skills* Champaign IL: Human Kinetics Publishers
- Brown, Jim. (2002) *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajawali Grafindo Persada
- Hartono, (2009).SPSS 16.0. *Analisis Data Statistika dan Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- McGhee dan Johnny Long *The Swing* <http://www.enhancedfp.com/sport-specific/tennis/> 31/12/2009
- Nazir.M. (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- USPTA.(2009) *Paddle Tennis*. <http://www.hickoksports.com/history/padletennis> diunduh pada tanggal 26/04/2009
- Sudjana. N, Ibrahim, (2001). *Penelitian Dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Sukadiyanto, (1987). *Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*. Jakarta: PB.Pelti
- Verducci.F.M (1980). *Measurement Concepts In Physical Education* . St. louis: Mosby Company (14). www.buzzle.com/article/paddle-tennis-rules/htm diunduh pada tanggal 26/04/2010