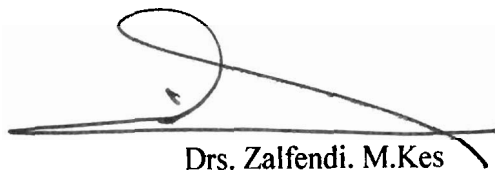


**LEMBARAN IDENTITAS DAN PENGESAHAN
USUL PENELITIAN**

1. a. Judul Penelitian : **Penguasaan keterampilan pukulan forehand drive bagi petenis pemula PTL club UNP**
(Survey Terhadap Proses Penguasaan Keterampilan Pukulan Forehand Drive dengan Memperhatikan Faktor Status Kesehatan Jasmani, Keterampilan Motorik dan Tipe Tubuh)
- b. Bidang ilmu : Olahraga
2. Personalia
- a. Ketua peneliti
Nama lengkap dan gelar : Drs. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO
Pangkat/gol/NIP : Pembina/IV a/NIP. 19621112 198710 1 001
- b. Anggota peneliti : -
3. Usul penelitian : Telah direvisi sesuai dengan saran pereviu

Pereviu I



Drs. Zalfendi. M.Kes

Padang, 31 Mei 2010
Pereviu II



Drs. Hendri Neldi. M.Kes

A. Judul Penelitian : Penguasaan keterampilan pukulan forehand drive bagi petenis pemula PTL club UNP (Survey Terhadap Proses Penguasaan Keterampilan Pukulan Forehand Drive dengan Memperhatikan Faktor Status Kesegaran Jasmani, Keterampilan Motorik dan Tipe Tubuh)

B. Bidang Ilmu : Olahraga

C. Pendahuluan :

1. Latar Belakang

Dalam permainan tenis, penguasaan teknik pukulan merupakan dasar yang penting agar dapat bermain dengan baik. Ada beberapa jenis pukulan dasar dalam permainan tenis. Ada empat jenis pukulan dasar yang harus dikuasai oleh petenis, yaitu *serve*, *forehand drive (ground stroke)*, *backhand drive (ground stroke)* dan *volley*. Dari empat jenis pukulan tersebut, *forehand drive* merupakan salah satu yang menjadi dasar utama untuk bermain tenis. Orang yang melakukan *forehand drive* dengan baik tidak akan mengalami kesulitan dalam belajar pukulan lain. Pendapat lain mengatakan, jika *forehand* kuat maka pukulan ini juga dapat digunakan sebagai alternative untuk mendapatkan poin. Selain itu *forehand drive* sangat penting karena paling banyak digunakan dalam permainan. Dalam pertandingan tiga per empat dari jumlah nilai akan diperoleh melalui *forehand*. Demikian pentingnya *forehand drive*, maka orang yang berlatih

tenis pertama kali harus latihan *forehand drive* sebelum berlatih dan menguasai jenis pukulan yang lain.

Latihan untuk meningkatkan penguasaan pukulan *forehand drive* dan pukulan lainnya dalam permainan tenis dapat dilakukan dengan berbagai metode latihan, yaitu dengan *drill*, *reli*, *match play* dan bermain. Salah satu metode latihan yang biasa digunakan para pelatih adalah *drill*. Dalam metode *drill* anak memukul secara berulang terhadap bola yang diumpangkan oleh pelatih atau *partner* latihan. Metode *drill* efektif untuk melatih keterampilan gerak karena dapat dengan mudah merancang latihan yang sesuai dengan kebutuhan khusus pemain. Dengan mengulang gerakan pukulan sebanyak mungkin diharapkan dapat meningkatkan keterampilan pukulan seperti yang dikehendaki. Tujuan dan manfaat dari pengulangan gerakan menyatakan bahwa tanpa latihan yang berulang keterampilan terhadap penguasaan teknik dan stabilitas tidak bisa menjadi suatu gerakan yang otomatis. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan secara berulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerak yang telah dilakukan. Di samping beberapa penjelasan di atas hingga saat ini juga belum ada literature yang menyebutkan beberapa kali pukulan bagi seorang petenis pemula untuk dapat menguasai *forehand drive* dengan baik dan juga belum ada informasi yang menyatakan tentang berapa kali jumlah pukulan dapat diperlukan untuk efisiensi dan penyusunan program.

Dalam melakukan latihan tenis lapangan seorang pelatih harus memperhatikan variabel internal yaitu yang berupa kemampuan dasar khususnya yang terkait dengan komponen kondisi fisik. Variabel internal ini adalah suatu keadaan yang membedakan antara individu satu dengan individu lainnya yang melekat pada individu tersebut, seperti kesegaran jasmani, keterampilan motorik, tipe tubuh, motivasi, usia dan sebagainya. Kesegaran jasmani keterampilan motorik dan tipe tubuh merupakan beberapa faktor penunjang pencapaian keberhasilan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan.

Kesegaran jasmani merupakan kapasitas fungsional seseorang menghadapi satu tugas kesegaran jasmani tergantung pada potensi biodinamika seseorang, dan terdiri dari potensi fungsional dan potensi metabolik. Di samping hal tersebut kesegaran jasmani juga didefinisikan dengan menunjukkan beberapa komponennya. Para ahli masing-masing terdapat perbedaan pendapat, tetapi umumnya sebagian besar dari komponen berikut dinyatakan sebagai komponen kesegaran jasmani yaitu: kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan – muskular.

Keterampilan motorik adalah keterampilan gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem: *neuromuscular*, tulang, persendian, energi, pencernaan, pernafasan dan sistem peredaran darah. Keterampilan motorik petenis dipengaruhi oleh kebugaran energi atau energi *fitness*, yang terdiri dari: kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan kelenturan. Adapun unsur gerakan yang diperlukan dalam meningkatkan kondisi fisik petenis adalah

kelincahan, kelenturan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi.

Kemampuan fisik pada dasarnya sangat mempengaruhi penampilan baik dalam latihan maupun pertandingan, sehingga sangat mutlak diperlukan oleh setiap pemain. Kondisi fisik adalah suatu persyaratan yang sangat penting dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan mendasar titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Dalam kegiatan pembelajaran atau latihan, perbedaan tingkat keterampilan motorik yang dimiliki anak akan mengakibatkan tingkat keberhasilan keterampilan yang berbeda. Hal ini berlaku juga dalam kegiatan latihan keterampilan bermain tenis lapangan khususnya latihan *forehand drive*. Hasil pengamatan yang dilakukan menunjukkan pada umumnya proses pembelajaran atau latihan khususnya dalam pembinaan dan pengembangan olahraga tenis lapangan tidak mempertimbangkan keterampilan motorik rendah dan keterampilan motorik tinggi. Ini mungkin menjadi salah satu penyebab kurang berhasilnya pengembangan kemampuan pukulan *forehand drive* yang baik dari seorang atlet selama ini.

Perkembangan ukuran dan proporsi tubuh erat kaitannya dengan keterbentukan setiap individu ke arah tipe bentuk tubuh tertentu. Bentuk tubuh seseorang merupakan wujud dari perpaduan antara tinggi badan, berat badan, serta berbagai ukuran antropometrik lainnya. Variasi dari ukuran-ukuran bagian tubuh akan membentuk kecenderungan tipe bentuk tubuh.

Pengetahuan tentang hubungan antara tipe tubuh dengan pencapaian prestasi di bidang olahraga berguna di dalam mengarahkan pilihan seseorang untuk menekuni dan berusaha mencapai prestasi pada salah satu cabang olahraga. Begitu halnya dengan melatih tenis lapangan khususnya pukulan *forehand drive* tipe tubuh yang dimiliki seseorang akan berpengaruh terhadap pembuatan program latihan.

Dari pengalaman dan pengamatan di lapangan, terlihat dan banyak ditemukan dalam latihan para pemain pemula yang mengalami kesulitan untuk menguasai pukulan *forehand drive*, tetapi ada juga anak yang menunjukkan potensi yang baik dan cepat menguasai pukulan *forehand drive*. Kenyataan ini membuktikan pentingnya memperhatikan prinsip individualisasi dan program dalam proses latihan, sehingga dalam merencanakan latihan para petenis harus mempertimbangkan faktor kesegaran jasmani, keterampilan motorik dan tipe tubuh anak serta model latihan, artinya bahwa metode latihan yang digunakan dalam proses melatih harus disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan anak, dengan tujuan agar latihan yang dilakukan dapat mencapai hasil yang optimal.

D. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut. Apakah belajar tenis itu sulit ?, Apakah belajar tenis memerlukan koindisi fisik ?, Apakah Kesegaran Jasmani, Keterampilan motorik dan tipe tubuh awal perlu diketahui oleh pelatih ?, Apakah kesegaran jasmani, keterampilan motorik dan tipe tubuh

mempengaruhi penampilan dan hasil dalam latihan ?, Apakah kesegaran jasmani, keterampilan motorik dan tipe tubuh mempengaruhi hasil pukulan *forehand drive* tenis lapangan ?.

E. Perumusan Masalah

Suatu penelitian tidak lepas dari permasalahan, sehingga perlu kiranya masalah tersebut diteliti, dianalisa dan dipecahkan. Permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

Bagaimana proses penguasaan keterampilan *forehand drive* dengan memperhatikan status kesegaran jasmani, keterampilan motorik dan tipe tubuh petenis pemula ?

F. Tinjauan Pustaka

I. Forehand Drive

Pukulan yang dilaksanakan terbanyak dalam permainan tenis adalah *forehand drive*. Karena *forehand drive* adalah pukulan yang wajar, maka *forehand drive* harus dipelajari dan dikuasai tekniknya terlebih dahulu.

Forehand drive adalah pukulan yang dilaksanakan dengan tangan kanan dari sebelah kanan badan, kecuali pemain kidal. *Forehand drive* adalah pukulan yang dilakukan dari sisi kanan pemain yang tidak kidal atau sisi kiri tubuh pemain yang kidal. *Forehand drive* adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan ayunan raket ke belakang secara penuh kemudian raket diayunkan ke depan melalui samping badan untuk

memukul bola secara mendatar di atas net terhadap bola yang setelah memantul sekali di lapangan.

Bagi petenis pemula, pukulan *drive* baik *forehand* maupun *backhand drive* harus dikuasai terlebih dahulu sebelum menguasai jenis pukulan lain. Dengan berlatih dan menguasai pukulan *drive* seorang petenis akan belajar dan berusaha untuk meletakkan dasar-dasar pukulan yang kokoh dalam tenis dan menjadi dasar untuk membangun pukulan yang lain. Pukulan *forehand drive* merupakan pukulan yang relatif paling mudah bagi pemain pemula untuk mengembalikan bola, karena raket dapat diayunkan dengan bebas dari bagian sisi badannya.

Dari beberapa pendapat tersebut di atas menegaskan bahwa pukulan *forehand drive* merupakan pukulan yang sangat penting untuk dikuasai oleh para pemain tenis, hal ini dikarenakan dalam permainan banyak pemain yang memukul bola dengan *forehand drive* untuk mendapatkan poin atau angka, oleh karena itu jenis pukulan *forehand drive* perlu dilatihkan terlebih dahulu bagi pemain tenis pemula sebelum melakukan latihan jenis pukulan yang lain.

II. Teknik Pukulan *Forehand Drive*

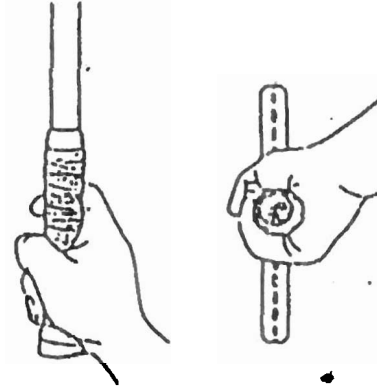
Dalam pelaksanaan *forehand drive*, agar dapat memperoleh hasil pukulan yang baik yaitu bola melewati atas net dengan arah sasaran yang tepat dan melaju cukup keras, maka dalam pelaksanaan *forehand drive* harus memperhatikan teknik-teknik dasar yang meliputi cara memegang raket, posisi badan pada saat memukul, gerak ayunan lengan dan raket

serta posisi raket saat mengenai bola. Keempat unsur teknik pukulan tersebut dikenal dengan istilah *Four in One Principles*. Yaitu suatu prinsip yang merupakan satu kesatuan dari keempat unsur teknik dalam melakukan suatu pukulan dalam tenis. Keempat teknik tersebut tidak dapat dipisahkan dan harus menjadi kesatuan gerak dalam usaha melakukan suatu teknik pukulan yang benar dengan hasil penempatan bola yang baik.

Setelah dapat memegang raket dengan benar, teknik selanjutnya yang diperlukan adalah sikap berdiri, ayunan ke belakang (*back swing*), ayunan ke depan (*forward swing*), saat perkenaan (*impact*) dan gerak lanjutan (*follow trough*). Lebih jelasnya, uraian berikut ini akan menjelaskan teknik pelaksanaan dari kelima unsur teknik tersebut dalam melakukan pukulan *forehand drive*.

1) Cara memegang raket

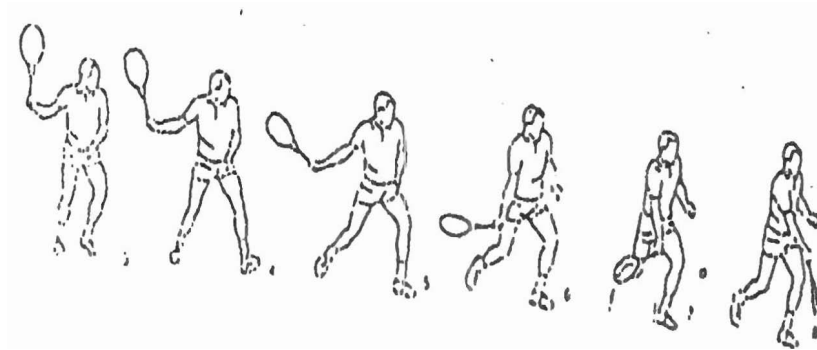
Dalam permainan tenis, ada beberapa cara memegang raket yang dapat digunakan untuk melakukan pukulan. Ada tiga jenis pegangan raket, yaitu *eastern*, *western* dan *continental*. Selain itu sekarang banyak pemain junior yang memegang raket dengan *two handed*. Untuk melakukan *forehand drive*, lebih tepat menggunakan cara *eastern*, terlebih bagi pemain pemula. *Eastern grip* efektif untuk memukul *forehand drive*. Pegangan ini dilakukan seperti halnya berjabat tangan dengan raket. Secara lebih jelas cara memegang raket dengan cara *eastern* seperti pada gambar 1



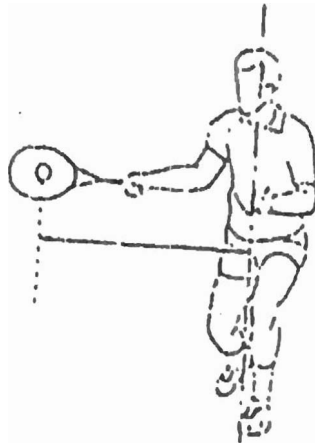
Gambar 1 : Cara Memegang Raket dengan *Eastern*



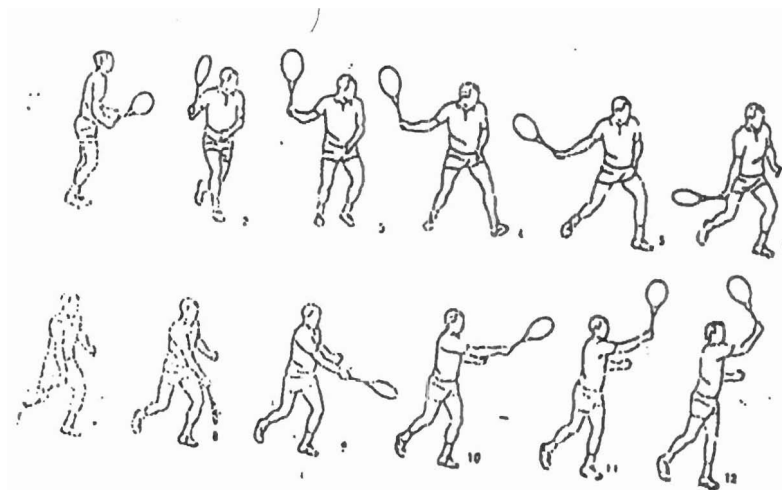
Gambar 2 : Sikap Berdiri



Gambar 3 : Pelaksanaan Ayunan ke Belakang dan ke Depan



Gambar 4 : Perkenaan Raket dengan Bola



Gambar 5 : Pelaksanaan Pukulan *Forehand Drive*

III. Karakteristik Petenis Pemula

Tahapan perkembangan keterampilan dalam olahraga terbagi dalam tiga tingkatan, yaitu pemula, menengah dan lanjutan. Dalam hal ini, yang dimaksud petenis pemula adalah anak yang baru mulai berlatih tenis.

Dalam tahapan latihan untuk pemula, anak berusaha memahami teknik gerakan yang baru diperkenalkan, diterangkan dan diperagakan

oleh pelatih. Oleh karena itu, agar dapat memperoleh hasil yang baik seorang pelatih harus memahami secara benar karakteristik anak latihnya. Suatu proses pelatihan yang baik dapat ditandai dengan penyusunan program latihan yang tepat, yaitu antara lain program latihan disesuaikan dengan kondisi dan kesiapan anak, baik dalam aspek kesiapan fisik dan kemampuan gerakannya.

1. Belajar Gerak

Istilah “belajar” merupakan sesuatu yang telah biasa didengar dalam pembicaraan sehari-hari. Istilah belajar selalu dikaitkan dengan suatu kegiatan membaca atau mengerjakan soal misalnya berhitung dan sebagainya. Pengertian itu terlalu menyempitkan pengertian belajar. Belajar merupakan sesuatu yang kompleks, yang menyangkut bukan hanya kegiatan berfikir atau mencari pengetahuan, melainkan juga menyangkut gerak tubuh dan emosi serta perasaan.

Belajar dianggap sebagai suatu fungsi apabila yang dilihat adalah aspek yang menentukan atau memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku seseorang dalam proses edukatif. Belajar adalah suatu perubahan pembawaan atau kemampuan yang bertahan dalam jangka waktu tertentu dan tidak semata disebabkan oleh proses pertumbuhan.

Belajar gerak merupakan sebagian dari belajar secara umum. Sebagai bagian dari belajar, belajar gerak mempunyai tujuan tertentu.

Tujuannya adalah untuk menguasai berbagai keterampilan gerak dan mengembangkannya agar keterampilan gerak yang dikuasai bisa dilakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak untuk mencapai sasaran tertentu.

Untuk menguasai keterampilan gerak diperlukan suatu proses belajar yaitu proses belajar gerak. Proses belajar gerak pada hakikatnya berbeda dengan proses belajar yang lain. Proses belajar gerak berbeda dengan proses belajar kognitif dan proses belajar afektif. Perbedaan yang ada bersumber dari aspek yang dominan keterlibatannya di dalam proses belajarnya. Yang dominan keterlibatannya dalam proses belajar gerak adalah aspek fisik dan psikomotor.

Belajar gerak adalah proses suatu gerakan yang ditimbulkan dari rangsangan syaraf otot menjadikan suatu gerakan. Jika pengertian tersebut dikaitkan dengan gerak maka akan menunjukkan adanya perubahan penampilan gerak yang dapat diamati dan diukur dari sikap dan penampilannya dalam suatu gerakan atau kegiatan tertentu. “Karakteristik penampilan merupakan indikasi dari pengembangan belajar atau penguasaan keterampilan”.

Penguasaan gerak yang dikembangkan menjadikan seseorang dapat memiliki keterampilan yang lebih baik dari sebelumnya, dan semakin meningkat penguasaannya. Belajar gerak adalah belajar

yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh.

Dari beberapa pengertian tersebut, menunjukkan adanya kesamaan pengertian tentang proses perubahan perilaku, dan lebih jelas dengan menunjukkan adanya perubahan penampilan gerak yang dapat diamati, serta menyatakan bahwa belajar gerak sebagai perubahan positif keterampilan gerak yang dapat diukur. Belajar gerak adalah proses latihan dan pengalaman. Dengan demikian, belajar gerak adalah proses pembiasaan yang dilakukan dengan latihan yang berulang-ulang yang akhirnya kalau gerakan dilakukan secara baik dan benar maka akan menjadi otomatisasi gerak.

Proses belajar gerak keterampilan terjadi dalam 3 fase belajar, yaitu:

1. Fase kognitif

Fase kognitif merupakan fase awal dalam belajar gerak keterampilan. Fase awal ini disebut fase kognitif karena perkembangannya yang menonjol terjadi pada diri anak adalah anak menjadi tahu tentang gerakan yang dipelajari ; sedangkan penguasaan gerakanya sendiri masih belum baik karena masih dalam taraf mencoba-coba gerakan.

Pada fase kognitif, proses belajar diawali dengan aktif berfikir tentang gerakan yang dipelajari. Anak berusaha mengetahui dan memahami gerakan dari informasi yang diberikan kepadanya. Informasi bisa bersifat verbal atau visual.

Pada fase kognitif anak belum bisa melakukan gerakan-gerakan dengan baik. Setelah mempraktikkan berulang-ulang dan kemampuan melakukan gerakan-gerakan sudah menjadi lancar, maka anak berarti sudah meningkat memasuki fase belajar selanjutnya yaitu memasuki fase asosiatif.

2. Fase asosiatif

Fase asosiatif juga fase menengah. Fase ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana pelajar sudah mampu melakukan gerakan-gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya. Dengan tetap mempraktikkan berulang-ulang, pelaksanaan gerakan akan menjadi semakin efisien, lancar, sesuai dengan keinginannya, dan kesalahan gerakan semakin berkurang.

Untuk meningkatkan penguasaan dan kebenaran gerakan, anak perlu tahu kesalahan yang masih diperbuatnya. Ia bisa tahu kesalahan yang diperbuatnya melalui pemberitahuan orang lain yang mengamatinya, merasakan gerakan yang dilakukannya atau melihat gambar rekaman pelaksanaan gerakan.

Pada fase asosiatif ini merangkaikan bagian-bagian gerakan menjadi rangkaian gerakan secara terpadu merupakan unsur penting untuk menguasai berbagai gerakan keterampilan. Setelah rangkaian-rangkaian gerakan bisa dilakukan dengan

baik, maka anak segera bisa dikatakan memasuki fase belajar yang disebut fase otonom.

3. Fase otonom

Fase otonom bisa dikatakan sebagai fase akhir dalam belajar gerak. Fase ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana pelajar mampu melakukan gerakan keterampilan secara otomatis. Fase ini dikatakan sebagai fase otonom karena anak mampu melakukan gerakan keterampilan tanpa terpengaruh walaupun pada saat melakukan gerakan itu anak harus memperhatikan hal-hal lain selain gerakan yang dilakukan. Hal ini bisa terjadi karena gerakannya sendiri sudah bisa dilakukan secara otomatis.

Untuk mencapai fase otonom diperlukan praktik berulang-ulang secara teratur. Setelah di capai fase otonom kelancaran dan kebenaran gerakan masih dapat di tingkatkan, namun peningkatannya tidak lagi secepat pada fase-fase belajar sebelumnya. Pada fase ini dimana gerakan sudah menjadi otomatis, untuk mengubah bentuk gerakan cukup sulit. Untuk mengubahnya perlu ketekunan.

IV. Metode Latihan Keterampilan Gerak

Dalam usaha untuk mengembangkan penguasaan keterampilan gerak, diperlukan suatu metode latihan yang banyak memberikan kesempatan pada aktivitas gerak.

Keberhasilan pelaksanaan proses latihan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh seorang pelatih dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah metode latihan yang dipilih untuk menyajikan materi latihan yang akan diberikan kepada anak didik.

1) Metode *drill*

Metode *drill* yaitu suatu bentuk metode latihan dengan melakukan suatu gerakan secara berulang-ulang. Metode *drill* relatif mudah dilaksanakan dan dapat merancang latihan sesuai tujuan yang ingin dicapai, sehingga banyak guru atau pelatih yang biasa menggunakan metode *drill* untuk melatih keterampilan gerak. Pada tahap lanjutan dalam latihan pukulan tenis, metode *drill* sering digunakan dengan tujuan untuk meningkatkan penguasaan teknik pukulan.

V. Pelaksanaan Pembelajaran Penguasaan Keterampilan Pukulan *Forehand Drive*

Untuk melaksanakan pembelajaran penguasaan keterampilan pukulan *forehand drive* ini ada berbagai macam latihan atau bentuk pembelajaran. Para ahli atau pakar banyak menguraikan contoh-

contoh bentuk latihan *forehand drive*. Namun tidak semua jenis latihan yang cocok untuk digunakan. Hal ini dikarenakan adanya berbagai macam perbedaan seperti jenis kelamin, umur, tinggi badart, tingkat penguasaan, tingkat kemampuan kondisi fisik dan lain-lain. Di bawah ini akan diajarkan bentuk pelaksanaan pembelajaran penguasaan keterampilan pu ku lari *forehand drive*.

Jenis latihan ini berfungsi untuk mengembangkan dan kontrol bola, dengan kontrol yang baik maka kemampuan penempatan boia di harapkan semakin meningkat, keluwesan serta keharrhonisan dalam melakukan pukulan *forehand drive* sesuai dengart tata gerak kaki. Pelaksanaannya adalah dengan meminta mitra anda atau pelalih berdiri dengan membawa sekeranjang bola dengan melemparkan atau memukulnya bergantian kearah *forehand drive* serta hitung jumlah pukulan yang berhasil anda lakukan dalam mengembalikan bola ke lapangan tunggal, gunakan tangan yang bebas untuk menggerakkan raket dan menetapkan genggamannya untuk pukulan *forehand drive* diantara setiap pukulan.

Untuk melakukan pukulan *forehand drive* pada mulanya seorang yang akan memukul bola t'an pelatih pengumpan member! bola. Yang memukul berdiri dalam posisi siap berada tidak jauh dari net dan terus bertahap ke belakang hingga pada akhrrnya sedikit diluar *baseline* dan disebelah kiri lapangan tengah (*center court*)."" Pengumpan berdiri sekitar 3 meter dari net di tengah dan melemparkan bola dengan

lemparan di bawah tangan ke sisi kanan dari pemukul. Lemparan harus cukup tinggi, sehingga bola bisa melambung kira-kira semeter dari tanah. Jika lawan melemparkan bola, lalu pemukul mengayun ke belakang, bergerak cepat keposisi *forehand drive* dan memukul bola kembali pada waktu bola melambung paling tinggi, untuk meltdtih gerak kaki pengumpan boleh melemparkan bola ke berbagai tempat dekat pemukul.

VI. Faktor-Faktor Penguasaan Keterampilan

a. Perkembangan penguasaan gerak dasar

Perkembangan fisik anak memungkinkan dia untuk dapat melakukan berbagai macam gerak dasar dengan berbagai variasinya. Hal ini karena anak telah menguasai berbagai konsep dasar mengenai obyek, ruang, waktu dan gaya. Kehidupan anak memiliki ciri khas yaitu tidak suka diam, artinya dia suka bergerak kesana kemdri atau ingin aktif berbuat sesuatu. Agar anak bisa tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan potensinya. maka perlu diperhatikan sifat pertumbuhan dan perkembangan yang ada pada mereka.

Struktur dan postur tubuh pada anak harus disesuaikan dengan masing-niasing cabang olahraga. Cabang olahraga membutuhkan postur dan struktur tubuh dan sangat menunjang dalam pencapaian prestasi. Menurut M. Sajoto (1988: 11) struktur dan postur tubuh adalah

1. Ukuran panjang badar; dan panjang tubuh

2. Ukuran besar, lebar dan berat tubuh

3. Bentuk tubuh (*somatype*)

b. Kesegaran jasmani

Olahraga tenis adalah olahraga permainan yang membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga dibutuhkan kondisi fisik yang baik serta keterampilan. Maka dalam permainan tenis membutuhkan kemampuan agar tubuh menyesuaikan fungsi fisiologisnya untuk mengatasi tugas fisik yang memerlukan kerja otot, maka diperlukan kesegaran jasmani yang tertuju pada pengukuran aspek-aspeknya. Terdapat dua aspek yang terdapat dalam kesegaran jasmani, yaitu:

1. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung dan paha-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, *flexibilitas*, komposisi tubuh.
2. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, *power*, keseimbangan, kelincihan, koordinasi, kecepatan reaksi.

Komponen kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun

pemeliharaannya dengan arti bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan seluruh komponen tersebut.

Komponen-komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut: Kekuatan atau *strength*, Daya tahan atau *endurance*, Kecepatan atau *speed*, Kelentukan atau *flexibility*, Keseimbangan atau *balance*, Koordinasi atau *coordination*, Kelincahan atau *agility*, Ketepatan atau *accuracy*, Reaksi atau *reaction*.

Setelah mengetahui bahwa komponen-komponen kondisi fisik, merupakan kesatuan utuh yang dapat diketahui ciri-cirinya masing-masing. Maka perlu diketahui kemudian adalah bagaimana mengetahui status atau keadaan kondisi fisik seorang atlet pada suatu saat.

Sebagai seorang pelatih atau guru olahraga yang bertanggung jawab akan prestasi anak asuhnya, perlu melengkapi dirinya dengan pengetahuan tentang bagaimana cara-cara mengukur dan menilai status kondisi fisik tersebut.

Status kondisi fisik seseorang hanya mungkin diketahui dengan pengukuran dan penilaian, yang berbentuk tes kemampuan.

Sebelum diuraikan tentang bermacam-macam tes kemampuan, maka untuk melengkapi pengetahuan tentang status

serta norma penilaian perlu diketahui secara garis besar tentang apa pengukuran dan penilaian itu.

Pengukuran dan penilaian adalah dua masalah yang akan saling tergantung satu dengan yang lainnya. Pengukuran adalah kumpulan informasi dari sesuatu yang diukur atau suatu perbuatan penaksiran dan hasilnya berupa data angka hasil pengukuran. Sedangkan penilaian adalah pengolahan hasil pengukuran, menjadi suatu yang lebih berarti atau juga suatu pernyataan nilai atau penghargaan dari hasil penaksiran. Pengukuran adalah langkah awal dalam penilaian, pengukuran yang baik dan tepat berakibat penilaian menjadi lebih tetap obyektif. Penilaian tergantung pada kualitas data-data pengukuran yang masuk.

Data-data yang dikumpulkan berkualitas baik, bilamana data tersebut diukur dengan alat pengukur seperti tes dan lainnya, yang reliabel atau konstans erat dapat dipercaya atau valid.

Fungsi tes kebugaran jasmani dalam program pengajaran penjas kes meliputi: Mengukur kemampuan fisik siswa, Menentukan status kondisi fisik siswa, Menilai kemampuan fisik siswa sebagai salah satu tujuan pengajaran penjas kes, Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa, Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya

Komponen kondisi fisik anak yang telah diketahui dapat dijadikan sebagai bahati masukan dan informasi perkembangan kemampuan gerak dalam melakukan aktivitas fisik yang didalamnya mencakup materi tentang perkembangan koordinasi gerak, perkembangan kemampuan penguasaan gerak dasar serta minat melakukan aktivitas fisik.

Hal yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan penguasaan keterampilan gerak dasar dalam teknik dasar tenis lapangan. Sehingga anak harus dapat menguasainya dengan baik. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penguasaan keterampilan dalam teknik dasar tenis lapangan adalah: Cara memegang raket atau *grip*, Menentukan posisi dan tata gerak kaki, Menentukan posisi memukul bola pada saat yang tepat, Mengayun raket dengan benar dan luwes.

VII. Keterampilan motorik

Salah satu perbedaan pokok dari individu dalam mengembangkan suatu tugas gerak terletak pada keterampilan motorik. Keterampilan motorik merupakan terjemahan dari motor ability atau keterampilan motorik.

Keterampilan motorik adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relative melekat. Keterampilan motorik merupakan kualitas keterampilan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan

keterampilan gerak, oleh sebab itu keterampilan gerak dapat dipandang sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan gerak seseorang yang memiliki keterampilan gerak yang lebih tinggi dari yang lain, di duga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan gerak khusus.

Dari uraian dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa, keterampilan motorik sangat dibutuhkan oleh setiap orang dalam melaksanakan tugas keterampilan gerak. Keterampilan motorik setiap individu dalam mengembangkan suatu rangkaian gerak sangat tergantung dari keterampilan motorik sendiri-sendiri.

Keterampilan motorik dapat diartikan sebagai kapasitas dari seseorang yang terkait dengan penampilan dari berbagai keterampilan atau tugas. Misalnya, keterampilan "kecepatan gerak" adalah komponen penting dalam melakukan kegiatan dari berbagai keterampilan, seperti sepak bola, basket, tennis dan atletik. Keterampilan motorik juga dapat diartikan sebagai sifat-sifat umum yang terdapat di dalam diri seseorang baik berupa kekuatan, kecepatan, daya tahan yang dapat menunjang keterampilan gerak yang dilakukan. Belajar disini dapat diartikan sebagai suatu perubahan kemampuan atau perilaku yang potensial terhadap situasi tertentu yang diperoleh dari pengalaman yang dilakukan berulang-ulang. Keterampilan atau perilaku yang telah dipelajari atau dikembangkan

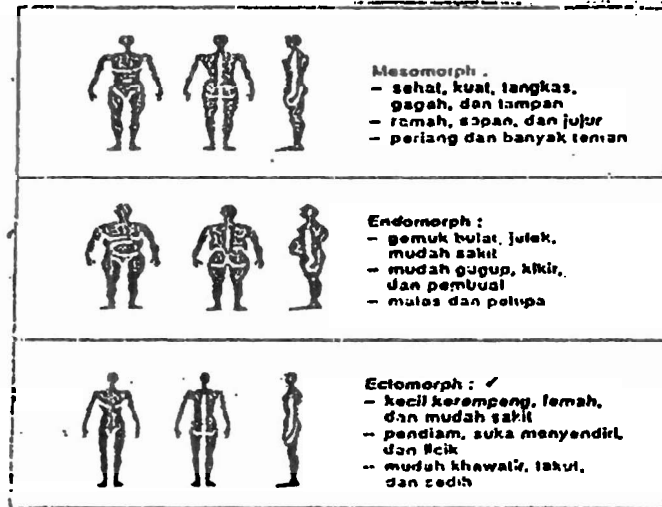
menjadikan seseorang memiliki keterampilan yang lebih baik dari sebelumnya, juga makin meningkat penguasaannya dan diduga bahwa seseorang yang memiliki keterampilan motorik lebih tinggi dari yang lain akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan gerak khusus.

Dengan memperhatikan uraian di atas, maka keterampilan motorik sangat diperlukan dalam kegiatan keterampilan gerak, namun keterampilan motorik tersebut harus dipelajari atau dilatih secara berulang-ulang. karena tingkat keterampilan motorik seseorang sangat mempengaruhi kualitas gerak orang tersebut.

VIII. Tipe tubuh

Perkembangan ukuran dan proporsi tubuh erat kaitannya dengan keterbentukan setiap individu kearah tipe bentuk tubuh tertentu. Bentuk tubuh seseorang merupakan wujud dari perpaduan antara tinggi badan, berat badan, serta berbagai ukuran anthropometrik lainnya yang ada pada diri seseorang. Variasi dari ukuran-ukuran bagian tubuh akan membentuk kecenderungan tipe bentuk tubuh. Pengetahuan tentang hubungan antara tipe tubuh dengan pencapaian prestasi di bidang olahraga berguna di dalam mengarahkan pilihan seseorang untuk menekuni dan berusaha mencapai prestasi pada salah satu cabang olahraga, Begitu halnya dengan melatih tenis lapangan khususnya pukulan *forehand drive* tipe tubuh yang dimiliki seseorang akan berpengaruh terhadap pembuatan program latihan.

Mengenai gambaran bentuk atau tipe tubuh setiap tipe serta sifat-sifat umum yang dimiliki dapat dilihat dalam gambar berikut:



Gambar 7 : Tipe Tubuh

Faktor kesiapan anak terutama aspek fisik, mental dan emosional sangat berpengaruh pada penguasaan gerakan yang benar, efektif dan efisien. Terutama pada aspek fisik, efisiensi akan terjadi apabila sesuai dengan potensi atlet, yaitu mempertimbangkan karakteristik fisik dan psikologis anak, salah satunya adalah tingkat kekuatan, yang merupakan elemen utama dalam mempelajari teknik olahraga.

Memperhatikan pada teori belajar dari Thorndike, bahwa ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu: a) Hukum kesiapan (*Law of readiness*), bahwa latihan akan berlangsung efektif jika anak telah siap memberikan respon, maksudnya adalah kesiapan untuk menyesuaikan dengan stimulus. Pada kegiatan latihan atau belajar keterampilan motorik, faktor kesiapan fisik dan kematangan fisik akan mempengaruhi proses yang dilakukan. b) Hukum latihan (*law of exercise*), bahwa

kegiatan latihan akan membuat hasil belajar semakin dikuasai. adalah proses mengulang-ulang respon tertentu sehingga mem, koneksi antara stimulus dan respon. c) Hukum akibat (*Law Of effect*), bahwa penguatan atau melemahnya suatu koneksi merupakan koefisien hasil. Pengalaman yang menyenangkan karena keberhasilan tugas gerak akan memperkuat koneksi antara elemen stimulus dan respon. Berdasarkan pada teori penguatan (*reinforcement*) dari Hull dinyatakan bahwa stimulus-respon yang menekankan pada pentingnya reduksi dorongan sebagai faktor penting dalam belajar. Teori ini mendasari pentingnya program belajar yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan atlet, sehingga program latihan harus berdasarkan kebutuhan atlet, dan agar latihan efektif anak harus dalam keadaan memiliki kebutuhan fisiologis dan psikologis.

G. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses penguasaan keterampilan melakukan pukulan *forehand drive* dengan memperhatikan status kebugaran jasmani, keterampilan motorik dan tipe tubuh petenis pemula

H. Kontribusi Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Teoritis

Bagi pembaca dapat mendapatkan informasi tentang proses penguasaan keterampilan melakukan pukulan *forehand drive* ditinjau

dari status kebugaran jasmani, keterampilan motorik dan tipe tubuh anak pemula PTL Club UNP Padang.

2. Praktis

Bagi para pembina olahraga tenis lapangan, pelatih, guru pendidikan jasmani dapat dijadikan bahan pertimbangan dan memberikan masukan dalam memberi pembinaan, latihan yang ada penguasaan keterampilan.

I. Metode Penelitian

Berdasarkan pokok permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan metode penelitian dengan melakukan pelaksanaan pada petenis pemula di PTL Club UNP Padang melalui pengamatan, survey, dan analisa.

1. Objek penelitian

Sebagai objek penelitian adalah petenis-petenis pemula yang berusia antara 5 – 10 tahun di lapangan tenis PTL Club UNP Padang.

2. Jenis dan sumber data

1) Jenis data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Survey tes* yaitu tes kebugaran jasmani, tes keterampilan motorik pada umumnya serta pengamatan tipe tubuh.

2) Sumber data

Sumber data dari penelitian ini adalah petenis-petenis pemula yang berusia antara 5 – 10 tahun di lapangan tenis PTL Club UNP Padang.

3. Alat dan bahan

Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, Lari jauh 600 meter, Standing *Broad Jump*, Zig-zag Run, *Medicine Ball*, Pegangan atau *grip* yang digunakan, Sikap siap, Ayunan lengan, Perkenaan bola, reket tenis dan bola tenis.

4. Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah *survey tes* dan pengamatan. *Survey tes* yaitu tes kesegaran jasmani, tes keterampilan motorik pada umumnya serta pengamatan tipe tubuh merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu atau jangka waktu yang bersamaan dan jumlah itu biasanya cukup besar serta pengamatan di lapangan dengan menilai teknik penguasaan keterampilan pukulan *forehand drive* dan dengan menilai kebenaran teknik.

5. Teknik analisa data

Metode analisis data yang digunakan adalah deskriptif analisis. Data hasil pengamatan akan dijabarkan dan di analisis secara kualitatif dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang menyertainya, selanjutnya untuk membantu menentukan sumbangan dari faktor-faktor yang dominan data akan dianalisis dengan teknik korelasional.

J. Jadwal pelaksanaan

Kegiatan	Bulan ke					
	1	2	3	4	5	6
Persiapan :						
1. Pengadaan bahan dan alat	√					
2. Persipan latihan		√				
3. Persiapan pelaksanaan tes		√				
Pelaksanaan :						
1. Pengujian pelaksanaan tes			√			
2. Pengumpulan data			√			
Penyelesaian :						
1. Pengolahan data				√	√	
2. Diskusi dan seminar					√	
3. Penyusunan laporan						√
4. Penggandaan laporan						√

K. Perkiraan biaya penelitian

A. Upah / Honorarium

No	Jenis penggunaan	Jumlah satuan	Harga satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
1	Ketua pelaksanaan	6 bl/orang	350.000	2.100.000
Jumlah				2.100.000

B. Alat dan bahan

No	Nama bahan	Spesifikasi	Jumlah satuan	Harga satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
1	Bahan habis pakai				
a	Kertas HVS		2 rim	50.000	100.000
b	Reket tenis		4 bh	750.000	3.000.000
c	Bola tenis		4 dus	400.000	1.600.000
Jumlah Alat dan bahan habis pakai					4.700.000

C. Laporan penelitian

Uraian	Volume	Jumlah (Rp)
Penggandaan laporan	10 X Rp. 30.000,-	300.000
Penjilidan laporan	10 X Rp. 7.500,-	75.000
Jumlah		375.000

D. Seminar penelitian

Uraian	Volume	Jumlah (Rp)
konsumsi	30 X Rp. 12.500,-	375.000
Penyelenggaraan	1 X Rp. 150.000,-	150.000
Jumlah		525.000

L. Lampiran-lampiran

1. Daftar Pustaka

- Abdoelah, arma. 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta : Sastra Hudaya
- Barren's. 2000. *Tennis Course Techniques and Tactics Vol. 1*. Hongkong : Barton's Educational Series, Inc
- Bom pa, O. Todor. 1990. *Theory and Methodology of Training Second Edition*. Dubuque, Iowa : Kendall - Hunt Publishing Company
- Brown, Jim. 1996. *Tenis Tingkal Pemula*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Groppel. Jack L. etc. 1989. *Science of Coaching Tennis*. United States of Amerika : United Stataes Tennis Association
- Hadi, Suirisno. 2000. *Metodologi Research Jilid 4*. Yogyakarta : andi OITset
- Horby, A.S. 1986. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Cerrent English*. New York : Oxford University Press
- Jack K. Nelson & Barry L. Johnson. 1969. *Practical Measurements For Evaluation In Physical Education*. Department of Physical Education for Women University of Minnesota
- Jones, CM dan Angela Buxton. 982. *Belajar Tennis Untuk Pemula*. Edisi terjemahan dari buku Starting Tennis. Bandung : Pionir
- Lardner, Rex. 1992. *Teknik Dasar Tennis Strategi dan Taktik yang Akurat*. Semarang: Dahara Prize
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud

- Magill, Richard. 1980. *Motor Learning Concept and Application Third Edition*. USA : By WM. C. Brown Publishers
- Morrow, James R. *Measurement and Evaluation in Human Performance*. USA : Human Kinetics
- Mottram, Tonny. 1996. *Fundamental Tennis Resep Meraih Kemenangan*. Semarang: Dahara Prize
- Pate, Russel R, et al. 1984 *Scientific Foundations of Coaching*. New York : Sounders Colege Publishing
- Richard A, Schmidt, 2004. *Motor learning, and Formance*. University Of California. Los Angeles
- Richard, A. Magil. 2001. *Motor Learning, Koncepts and applications*. Published by McGrawHill. Companies. Inc. New York
- PELTI, PB. 1990. *Pcdoman Penataran Pelatihan Tennis Tingkat Dasar*. Jakarta :
- PB. Pelti Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Sudarno, 1992. *Pendidikan Kesehatan Jasmani* Jakarta : Depdikbud
- ScharfT, Robbert. 1978. *Bimbingan Main Tennis Cepat dan Mudah*. Jakarta : Mutiara
- Sugiyanto dan Sudjanvo. 1994. *Perkembangan dan Belajar Gerak Baku I*. Jakarta : Depdikbud
- 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak Baku I*. Jakarta : Depdikbud
- Surakhmad, winarno. 1986. *Sari Didaktik Metodologi Pengajaran*. Bandung : Jemmars
- Yudoprasetio. 1981. *Belajar Tenix Jilid 2*. Jakarta : Bhratara Karya Aksara

2. Riwayat Hidup Peneliti

Nama Lengkap dan Gelar : Kamal Firdaus, Drs. M.Kes. AIFO

Pangkat/gol/NIP : Pembina/IV a/NIP. 131754797

Jabatan Fungsional : Lektor Kepala

Fakultas/Jurusan : Olahraga/Penjaskesrek

Tempat Tanggal Lahir : Jambi /12 Nopember 1962

Pekerjaan : Staf Pengajar FIK UNP

Riwayat Pendidikan

Pendidikan S1 : Penjaskesrek FKIK IKIP Padang 1996

Pendidikan S2 : Magister IKOR UNAIR 2000

Alamat : Komplek Parupuk Raya B 36 Tabing
Padang

Pengalaman Penelitian :

1. Pengaruh Pemberian Glukosa dan Tanpa Glukosa Sebelum dan Sedang Latihan terhadap Daya Tahan
2. Pengaruh Latihan Beban dengan Gerakan Irama Cepat dan Lambat terhadap peningkatan Kekuatan
3. Pengaruh Pemberian Glukosa dan Larutan Glukosa NACL terhadap Glukosa Darah
4. Pembinaan Tenis di Kodya Padang