

**PENGARUH METODE LATIHAN *PART METHOD* TERHADAP
KETERAMPILAN SERVIS TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA FPOK
IKIP MATARAM TAHUN AKADEMIK 2015 / 2016**

Isyani

Dosen pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram

Email: duatujuhyard@yahoo.com

Abstract; Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *part method* terhadap keterampilan servis tenis lapangan pada Mahasiswa FPOK IKIP Mataram 2015 / 2016. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa FPOK IKIP Mataram 2015/2016 yang telah memprogramkan tenis lapangan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Regresi sederhana secara deskriptif dan inferensial. Dari hasil penelitian menunjukkan hasil ada pengaruh metode latihan *Part Method* yang signifikan pada keterampilan servis tenis lapangan mahasiswa FPOK IKIP Mataram 2015 / 2016. Terbukti dari hasil pengujian uji-t (t tes). Diperoleh nilai t hitung (t_0) = 5.428 ($P \leq 0.05$) dengan Signifikansi 0.000 ($\text{Sig} < \alpha 0,05$).

Keywords: Metode Latihan *Part Method*, keterampilan servis, tenis lapangan

INTRODUCTION

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang pesat sayangnya belum dapat berbicara banyak dalam hal prestasi baik skala nasional (NTB) maupun internasional (Indonesia). *Grassroots development* atau pengembangan usia dini pada hampir semua cabang olahraga yang sedang gencarnya di lakukan oleh pemerintah hanya mungkin dapat dicapai dengan tersedianya SDM yang berkompeten dibidangnya, dalam hal ini adalah mahasiswa FPOK sebagai insan yang nantinya bersentuhan langsung dalam prosesnya yang didesain untuk menjadi seorang guru maupun pelatih memiliki peranan yang sangat penting. Dari hasil observasi yang ditemukan dilapangan bahwa masih kurangnya keterampilan dasar khususnya keterampilan servis oleh karena rendahnya pemahaman teknik dasar servis yang dipahami oleh mahasiswa dan kurangnya *motor ability* dengan tingkat presentase yang rata - rata hanya mencapai 48%.

Menyikapi permasalahan tersebut maka diperlukan sebuah *treatment* berupa metode latihan yang tepat untuk

meningkatkan teknik dasar servis yang menyenangkan dan menarik. Pada beberapa penelitian terbaru saat ini banyak berkembang jenis latihan dengan menitik beratkan latihan pada peningkatan *motor ability* melalui *motor learning*. Bahkan pemain *Pro* pun dalam latihan cenderung melatih *motor learning* untuk menghasilkan otomatisasi gerak yang baik. Pencapaian gerak motorik yang maksimal sangat bergantung pada metode latihan yang digunakan. Peneliti berasumsi latihan *part method* dapat menjadi sebuah solusi dalam permasalahan sebab latihan ini merupakan bentuk latihan *motor learning* dengan analisis atau usaha memilah-milah suatu integritas gerakan utuh menjadi unsur-unsur atau bagian-bagian sehingga jelas hierarkinya dan atau susunannya. Penerapan metode latihan tersebut di dasarkan pada jenis keterampilan yang dipelajari memiliki unsur gerakan yang sulit. Metode bagian atau parsial dapat diterapkan jika struktur gerak agak kompleks, sehingga kemungkinan untuk memperoleh hasil belajar yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih. Olehnya itu melalui aktivitas *motor*

learning dengan latihan *part methode* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan servis pada mahasiswa.

RESEARCH METHODOLOGY

Research Methods

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperiment* menggunakan teknik sampling *Purposive Sampling*. Variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas yaitu Metode Latihan *Part Method*, sedangkan variabel terikat adalah Keterampilan servis.

Research Design

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan metode dengan Rancangan penelitian *One Group Pretest – Post Test Design*.

Pretest	Treatment	Posttest
O1	X	O2

Gambar 1. Desain Penelitian (Sugiyono,2008:111)

Keterangan :

O1 : *Pretest treatment*

O2 : *Posttest treatment*

X : *Treatment*

RESULTS

Hasil Analisis Data

Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji-t untuk mencari pengaruh dan perbedaan pengaruh hasil latihan dengan persyaratan data harus dalam keadaan berdistribusi normal dan homogen.

1. Analisis Deskriptif.

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif tes awal keterampilan servis

Kelompok	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Latihan <i>Part Method</i>	20	8.00	14.00	10.3000	1.80933

Tabel 2. Rangkuman hasil analisis deskriptif tes akhir keterampilan servis

Kelompok	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Latihan <i>Part Method</i>	20	9.00	17.00	11.7000	1.94936

Dari tabel 1 dan 2 dapat diperoleh gambaran tentang data tes

awal dan tes akhir kelompok latihan *Part Method*

- a. Tes awal kelompok latihan raket *Part Methode* diperoleh nilai rata-rata 10.30; standar deviasi 1.80933, nilai minimum 8, nilai maksimum 14.
- b. Tes akhir kelompok latihan raket *Part Methode* diperoleh nilai rata-rata 11.70; standar deviasi 1.94936, nilai minimum 9, nilai maksimum 17

2. Uji Normalitas Data

Untuk mengetahui apakah data keterampilan servis dalam permainan tenis lapangan berdistribusi normal, selanjutnya pengujian probability dan uji kolmogorov pada tabel dibawah ini Tabel 4. Rangkuman hasil uji coba normalitas data

Kelompok	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Prob	Ket
Latihan <i>Part Method</i>	0.140	0.140	-0,133	0.627	0.826	Normal

Berdasarkan Tabel 3 maka dapat diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data menunjukkan hasil kelompok latihan *Part Method* diperoleh nilai KS-Z = 0.627 (P > 0,05), hal ini menunjukkan bahwa data kelompok latihan *Part Methode* mengikuti sebaran atau berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas Sampel

Dalam pengujian homogenitas pada penelitian, maka digunakan teknik uji-F dengan taraf signifikan 95% (r = 0,05).

Tabel 4 . Hasil pengujian homogenitas sampel

Mode		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	44.821	1	44.821	29.466	.000(a)
	Residual	27.379	18	1.521		
	Total	72.200	19			

Melihat dari rangkuman hasil pengujian Uji F pada tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa nilai F = 29.466 dengan taraf signifikan 95% (r = 0,00). Dengan demikian sampel tersebut homogen.

4. Pengujian Hipotesis

Untuk mengetahui hasil metode latihan *Part Methode* data dianalisa

dengan menggunakan program statistik SPSS. Rangkuman hasil analisis dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5 . Rangkuman hasil analisis data kelompok latihan raket tenis berbeban

Mode 1	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	2.957	1.634		1.809	.087
Tes Keterampilan Servis	.849	.156	.788	5.428	.000

Hasil analisis yang berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai t hitung (t_0) = 5.428 ($P \leq 0.05$), berarti ada pengaruh metode latihan *Part Method* yang signifikan terhadap keterampilan servis dalam permainan tenis lapangan.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil analisis data dimaksudkan untuk lebih memperjelas hasil penelitian ini dan untuk memudahkan menarik kesimpulan hasil penelitian. Bentuk latihan yang ditetapkan dalam penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis, berdasarkan uji-t dimana (t_0) = 5.428 ($P \leq 0.05$). Ini berarti bahwa bentuk latihan *Part Method* dapat diterapkan dalam pembinaan prestasi tenis lapangan khususnya peningkatan keterampilan servis. Adanya pengaruh latihan tersebut dapat merangsang otomatisasi gerak pada anggota tubuh dalam melakukan servis. Membiasakan melakukan gerak dari bertahap melalui gerakan perbagian kemudian kembali mengulang dengan gerakan yang komplet. Hal tersebut akan meminimalisir kesalahan teknik sehingga berdampak pada peningkatan keterampilan servis.

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir dan teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Metode latihan *Part Method* merupakan bentuk latihan yang mula mula memilah atau membagi gerak utuh atau

keseluruhan menjadi tahapan – tahapan gerak. sehingga jelas hierarkinya dan atau susunannya. Metode bagian adalah memecah seluruh materi pelajaran menjadi bagian-bagian yang satu sama lain berdiri sendiri. Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Jadi berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Part Method* (metode bagian) adalah sebuah latihan dengan membagi gerak keseluruhan menjadi beberapa bagian, mengulangnya hingga menguasai teknik dengan benar yang pelaksanaan memperhatikan detail gerak *motoric*. Sehingga dengan latihan yang terprogram maka latihan ini dapat meningkatkan keterampilan servis

Berdasarkan pada pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Part Method* dapat meningkatkan keterampilan servis.

CONCLUSIONS

Berdasarkan hasil analisis uji t.test dalam pengujian hipotesis, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa:

Metode latihan *Part Method* dapat meningkatkan keterampilan servis terhadap keterampilan servis dalam permainan tenis lapangan pada Mahasiswa FPOK IKIP Mataram sebesar 5.428

RECOMMENDATIONS

1. Bagi para pembina maupun pelatih tenis diharapkan latihan *Part Methode* hendaknya dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan servis dalam permainan tenis lapangan.
2. Diharapkan dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel lebih banyak dan pengayaan varibael agar penelitian serupa dapat lebih dikembangkan.

REFERENCES

- Arikunto Suharsimi. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
Baechle Thomas R, R Barney, dan Groves. 2000. *Strength and*

- Conditioning Specialist*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Douglas Paul 2008. *101 Tips Penting Tennis*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Halim, Nur Ichsan. 1991. *Tes dan Pengukuran dalam Bidang Olahraga*. Ujung pandang: FPOK IKIP Ujung pandang.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal pendidikan tinggi.
- Hasan Iqbal. 2008. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Husni, Agusta, dkk. 1993. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : CV. Mawar Gampita.
- Nana Sudjana 2006. *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*. Jakarta: Sinar Baru Algesindo.
- Salim Agus. 2008. *Buku Pintar Tennis*. Bandung: Nuansa.
- Sugiyono. 2008. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Verducci M Frank. 1980. *Measurement Concepts in Physical Education*. London. Mosby Company