



PENGARUH VARIASI LATIHAN VOLLEY TERHADAP KEMAMPUAN VOLLEY KOMUNITAS TENIS LAPANGAN UNIMED TAHUN 2024

THE EFFECT OF VARIATION OF VOLLEY TRAINING ON VOLLEY ABILITY OF UNIMED TENNIS COMMUNITY IN 2024

Sarah Angginta Serena¹, Amansyah²

Universitas Negeri Medan

Email : sarahangginta.2002@gmail.com¹, amansyah@unimed.ac.id²

Article Info

Article history :

Received : 17-05-2025

Revised : 19-05-2025

Accepted : 21-05-2025

Pulished : 23-05-2025

Abstract

The problem in this study aims is volley grip consistency in athletes spesialisasi 2021 of UNIMED tennis community. The aims of the study is to find out the effect of volley variation on the ability of volley spesialisasi 2021 of UNIMED tennis community by providing a designed of volley variation to improve the ability of volley in tennis .Data collection was carried out from end of November 2023, with a total sample of 6 people in this research, taken based on purposive sampling technique . This research method is experimental by conducting an initial test (pre test), then the sample is given treatment in the form of massed practice and distributed practice with a training programme that has been prepared. The training programme was carried out for approximately 3 weeks programmatically, then the sample conducted a final test (post test). The initial test and final test were carried out using the volley hewitt tennis achievement test instrument. Hypothesis analysis using the t-test obtained tcount = 4,14. ttable Based on the results of tcount = 4,14 ttable = 2.015, then based on the research hypothesis that has been determined Ho is rejected and Ha is accepted. This means that there is a significant training effect of volley variation on the ability of volley spesialisasi 2021 of the UNIMED tennis court community in 2024.

Keywords:*variation of practice, volley, tennis court*

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu konsistensi *grip volley* pada atlet spesialisasi 2021 komunitas tenis lapangan Universitas Negeri Medan. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *volley* terhadap kemampuan *volley* Spesialisasi 2021 komunitas tenis Universitas Negeri Medan dengan memberikan variasi latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan *volley* pada permainan tenis lapangan. Pengambilan data dilakukan pada akhir November 2023, dengan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 6 orang yang diambil dengan berdasarkan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan melakukan tes awal (*pre test*), kemudian sampel diberikan perlakuan berupa variasi latihan *volley* dengan program latihan yang telah disusun. Program latihan dilaksanakan kurang lebih 3 minggu secara terprogram, kemudian sampel melakukan tes akhir (*post test*). Tes awal dan tes akhir dilaksanakan dengan menggunakan instrumen *volley hewitt tennis achievement test*. Analisis hipotesis dengan menggunakan uji-t diperoleh $t_{hitung} = 4,14$. Nilai tabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $dk = n-1$ ($6-1=5$) sehingga $t_{tabel} = 2,015$. Berdasarkan hasil $t_{hitung} = 4,14 > t_{tabel} = 2,015$ maka berdasarkan hipotesis penelitian yang telah ditetapkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari variasi latihan *volley* terhadap kemampuan *volley* spesialisasi 2021 komunitas tenis lapangan UNIMED tahun 2024.

Kata kunci:*variasi latihan, volley, tenis lapangan*



PENDAHULUAN

Olahraga adalah jenis pengerahan tenaga fisik yang umum dalam olahraga, kontes, dan kegiatan fisik intens lainnya dengan tujuan hiburan, kemenangan, dan kinerja puncak. Seseorang harus terlibat dalam pelatihan yang ketat untuk mengasah keterampilan mereka agar dapat mencapai kinerja puncak. Menurut Bompa (1999 : 5) Untuk mencapai tujuan, seseorang harus terlibat dalam pelatihan, yang merupakan proses metodis yang berlangsung selama jangka waktu panjang dan secara bertahap lebih berat dan dirancang khusus untuk setiap orang.

Rex Lardner (2013:161) mengemukakan bahwa tenis adalah permainan di mana pemain memukul bola secara bergantian menggunakan raket. Tenis menuntut kecepatan kaki, ketepatan dalam kendali, daya tahan, pandangan ke depan, dan ketenangan hati (*determination*). Menurut David Siahaan (2019:2) Bermain tenis adalah memukul bola dengan menggunakan raket di lapangan sepanjang 23,4 meter dan lebarnya 10,8 meter untuk permainan double atau 8,1 meter untuk bermain single.

Ada sejumlah aspek tenis yang berkontribusi pada pertumbuhan dan kemajuannya, termasuk komponen fisik, teknis, taktis, dan mental. Seorang pemain harus menjadi ahli dalam melakukan pukulan, terutama dalam hal aspek teknis. Ada tiga jenis pukulan yang berbeda dalam tenis, yaitu : *Groundstroke*, *Volley* dan *Overhead Stroke* (Yudoprasetio, 1981:43).

Volley berasal dari bahasa Prancis, khususnya kata kerja *volle*, yang berarti melambung. Jadi, *volley* adalah pukulan ke bola saat melayang sebelum menyentuh tanah (B. Yudoprasetio, 1965 : 43). *Volley* dilakukan sebelum bola memantul di lapangan, yang mengharuskan pemain untuk menentukan dengan tepat di mana raket mereka bersentuhan dengan bola (Magethi, 1993:34).

Penulis melakukan observasi dan wawancara pada bulan November 2023 di Komunitas Tenis Lapangan UNIMED. Semua orang di sini adalah mahasiswa UNIMED. Menurut studi Komunitas Tenis UNIMED berdasarkan observasi dan wawancara partisipan, ditemukan kenyataan bahwa keterampilan teknik pukulan *volley* yang dilakukan oleh atlet Komunitas Tenis Lapangan UNIMED masih kurang baik, hal ini menunjukkan bahwa pukulan *volley* atlet tersebut masih masuk ke net, bola masih melayang di atas garis lapangan, akurasi pukulan masih kurang, dan penempatan pukulan *volley* di bawah standar. Masalah yang muncul adalah bahwa pemain tidak selalu memiliki kontrol terbaik saat melakukan pukulan *volley*. Hal ini dapat disebabkan oleh variasi latihan yang monoton.

Menurut Bompa (1999: 3) Perlunya suatu variasi latihan dapat mencegah timbulnya masa jenuh dalam latihan. Rasa jenuh dapat menjadi penyebab turunnya prestasi, karena dapat menurunkan kualitas atlet. Adapun cara untuk mencegahnya adalah dengan merancang program latihan yang bervariasi.

Ambarukmi (2007 : 50) mengatakan bahwa memiliki trainer yang mampu membuat berbagai pelatihan dengan tujuan pelatihan yang sama sangat penting untuk mencegah kejenuhan dan kebosanan dalam pelatihan. Kompetensi ini sangat penting untuk menjaga minat dan motivasi yang tinggi dalam pelatihan, termasuk pelatihan yang bervariasi, seperti berlatih di lokasi yang berbeda, merencanakan pertandingan persahabatan, melatih berbagai aspek performa, menjaga



keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan, serta bergantian antara sesi panjang dan pendek merupakan cara yang baik untuk menjaga kebugaran atlet.

Adapun bentuk variasi yang diberikan pada penelitian ini terdiri dari 6 jenis variasi yaitu :

1. *Simple feed*, dengan tujuan memperkenalkan pukulan *volley*. Untuk 6-8 petenis, *beginner-intermediate*. Latihan ini dilakukan secara berpasangan, satu pasangan berperan sebagai pengumpan, yang menurunkan bola di antara bahu dan kepala mereka, dan pasangan lainnya kemudian melakukan pukulan *volley*.
2. *Pit Pat*, dengan tujuan melatih *volley* dengan *forehand* dan *backhand*. Untuk 2-8 orang petenis. *Beginner-intermediate*. Dilakukan secara berpasangan mempertahankan *rally volley* hingga 10 pukulan 1 meter dari net. Mundur 1 langkah ketika sudah lebih dari 10 kali.
3. *Forward and volley*, dengan tujuan latihan gerak ke depan untuk *volley*. Untuk 3-6 orang petenis *beginner*. Setiap pemain *volley* memulai pendakian mereka dari posisi mereka di belakang garis dasar dan berjalan ke net untuk mengejar bola yang lewat.
4. *Advancing volley*, Untuk melatih kemampuan gerak ke depan untuk melakukan *volley*. Untuk 2-12 petenis *Intermediate*. Setiap pemain menerima dua bola dari server, satu dari garis servis dan satu dari dekat net.
5. *Target area*, dengan tujuan meningkatkan akurasi. Untuk 4-12 petenis *Intermediate*. Bola dikirim tinggi oleh pengumpan, dan penerima kemudian diinstruksikan untuk memukul bola ke arah tertentu.
6. *Volley run*, dengan tujuan Latihan *volley* kombinasi dengan kecepatan. Untuk 2-8 petenis, *beginner-intermediate*. Dimainkan secara berpasangan, dengan masing-masing pemain bergantian mengoper bola ke pemain lain untuk dipukul. Bola yang dipukul oleh pemain tenis harus mengarah ke kotak servis. Jika kedua pemain berhasil, mereka akan berlari cepat menuju garis dasar, lalu kembali ke tempat mereka memulai dan mengulangi proses tersebut sebanyak delapan kali.

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik eksperimental sebagai metodologinya. Menurut Arikunto (2003 :3) metode eksperimen melibatkan peneliti yang menyingkirkan, mengurangi, atau mengesampingkan variabel pengganggu yang potensial untuk menemukan hubungan sebab-akibat antara dua variabel. Adapun sample penelitian ini berjumlah 6 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pre-tes dan post-tes, yang meliputi pemberian pre-tes sebelum terapi diberikan dan diakhiri dengan post-tes.

Pre-test	Perlakuan	Post-test
T1	Variasi bentuk latihan <i>volley</i>	T2

Tabel 3.1 Desain Penelitian (*One grup pre-test post-test*)



HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil data tes volley dapat dilihat sebagai berikut :

Deskripsi data	Volley test	
	Pre - test	Post- test
Nilai rata-rata	18,66	30,83
Simpangan baku	4,23	3,31
L_{hitung}	0,138	0,169
L_{tabel}	0,319	0,319
Rata-rata beda	12,33	
Simpangan baku beda	4,54	
F_{hitung}	1,27	
F_{tabel}	4,28	
Uji t	6,62	

Untuk mengetahui apakah data mengikuti distribusi normal, seseorang melakukan uji kenormalan. Uji Shapiro-Wilk digunakan untuk menentukan apakah data terdistribusi normal. Jika nilai L_{hitung} lebih dari L_{tabel} , maka distribusi data normal. Jika nilai L_{hitung} kurang dari L_{tabel} , maka distribusi data tidak normal ($p > 0,05$).

Uji homogenitas antara data pre-test dan post-test kemampuan pukulan volley diketahui nilai $F_{hitung} = 0,78$ kemudian F_{tabel} $\alpha = 0,05$ dan V diperoleh $F_{tabel} 4,28$. Dengan demikian maka $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($0,78 < 4,28$) sehingga dapat disimpulkan kelompok sampel memiliki varians homogen.

Dari hasil pengujian hipotesis didapat harga $t_{hitung} = 4,14$. Nilai tabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $dk = n-1$ ($6-1 = 5$) sehingga $t_{tabel} = 2,971$. Berdasarkan hasil $t_{hitung} = 4,14 > t_{tabel} = 2,971$ maka hipotesis penelitian yang telah ditetapkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, para pemain Spesialisasi Komunitas Tenis Unimed angkatan 2021 akan mampu meningkatkan kemampuan bola volley mereka pada tahun 2024 berkat latihan variasi bola volley.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kemampuan bola volley atlet Tenis Lapangan Komunitas Spesialisasi Unimed 2024 sangat dipengaruhi oleh modifikasi latihan. Tepat seperti yang dikatakan Harsono, ini adalah situasi yang ideal (1988:102-102) Prinsip *overload*, gagasan yang paling mendasar dan krusial, harus dirujuk selama latihan. Atlet tidak akan mampu mencapai potensi maksimalnya sebelum hal ini dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

A.A. Katili. 1973. *Olahraga Tenis*. Jakarta : Merpati.

Abdoellah, Arma. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT. Sastra Hudaya.

Akbari, Myrza. 2022. “Perbedaan Latihan Pukulan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berpindah Terhadap Kemampuan Forehand Volley Pada Petenis Putra Klub Pelti Kota Langsa Tahun 2021.” *Journal Olahraga Rekreasi Samudra* 5.

Akhmad, Imran. 2013. *Dasar Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.

Alim, Abdul. 2019. *Teknik Dan Taktik Bermain Tenis Lapangan*. Yogyakarta: Mentari Jaya.



- Andre, Nama :, and Wisnu Adi. 2022. “Pengembangan Model Latihan Pukulan Volley Tennis Pada Klub Cibinong Prestasi Kabupaten Bogor.”
- Blewer, Lewis. *Profesional Tennis Drill*. In Cooperation with the united states Tennis
- Bompa, Tudor O.1999. *Periodization Training For Sport*. New York University : Human Kinetics.
- Brow,Jim. 1996. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Gautschi, Marcel. 1997. *Efektifitas Tenis Metode Bermain, Berlatih, dan Berprestasi*. Semarang : Dahara Prize.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Irianto, DP. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta : Andi Offset. Lardner, Rex. 1994. *Teknik Dasar Tenis*. Semarang.
- Mahmudin. 2022. “*Movement Analysis of Two Handed Backhand Techniques in Unimed Tennis Field Community Athlets 2021 .*” *jurnal imiah pendidikan jasmani* 6.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Ngatman, Abdul Alim, and Hari Yulianto. 2022. “Developing a Learning Model on Basic Techniques Forehand and Backhand Volley Based on Integrated Training Approach for Junior Tennis Players Aged 8-12 Years.” *Journal of Physical Education and Sport* 22(11): 2642–48.
- Nurkadri. 2017. *Goenrich : Tenis Lapangan : Model Latihan Teknik Dasar Tenis Lapangan Untuk Pemain Pemula*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Rices, Jatra dan Zulraflia. 2022. *Teknik Dasar Dan Aturan Permainan Tenis Lapangan*. Bojongsari: CV. Eureka Media Aksara.
- Siahaan, David. 2019. *Teknik Dasar Bermain Tenis Lapangan*. Medan.
- Sukadiyanto. 2016. “Pengembangan Media Latihan Buku Saku Pengenalan Teknik Dasar Tenis Lapangan.” *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 7(4): 261–81.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno. 1993. *Penyusunan Program Latihan*. Jakarta : Komite Olahraga Nasional Indonesia, Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Sunarno, Agung. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Tantri, Afri, and Benny Aprial Simangunsong. 2021. “Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Dan Koordinasi Mata Tangan Kaki Terhadap Hasil Belajar Groundstrokes Tenis Lapangan.” *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 20(3): 253.
- Wiguna, Pambudi Elsa. 2016. “Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Volley Tennis Lapangan Untuk Tingkat Pemula Pada Orpil Tenis Lapangan Di Universitas Negeri Yogyakarta - Lumbung Pustaka UNY.” : 1–11.
- <http://eprints.uny.ac.id/63863/>.