

VARIASI LATIHAN *SHADOW* MENINGKATKAN PUKULAN *FOREHAND*

Husni Fahritsani¹, Sugar Wanto², I Made Andika Bayu³, Mutiara Fajar⁴, Ardo Okilanda⁵

^{1,2,3,4}Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang

⁵Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email : hoeznie10@gmail.com¹ sugarwanto88@gmail.com² imadebayu47@gmail.com³
mutiarafajar89@gmail.com⁴ ardo.oku@fik.unp.ac.id⁵

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan *forehand drive*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan olahraga. Prosedur penelitian yang digunakan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester 5 pendidikan jasmani Universitas PGRI Palembang yang berjumlah 31 orang. Penelitian ini menerapkan yang menghasilkan metode yaitu berupa variasi dengan latihan *shadow*, maka keterampilan tknik dasar pukulan forehand drive pada permainan olahraga tenis lapangan menjadi meningkat. Hasil capaian nilai mencapai 82,65% dimana hasil itu merupakan nilai rata-rata para mahasiswa yang dimana mahasiswa menjadi subyek di penelitian ini.

Pada posisi yang baik gerakan bayangan sebagai penentu bagaimana seorang pemain mengantisipasi arah pukulan cepat dari lawan, gerakan bayangan juga melihat arah lawan agar pengembalian *forehand* sesuai pada tempat sulit lawan.

Kata Kunci: Pukulan *Forehand*, *Shadow*, Tenis

VARIATION OF *SHADOW* TRAINING INCREASES *FOREHAND* STROKE

Abstract

The purpose of this research is to improve basic forehand drive technique skills. The research method used is sports action research method. The research procedures used are planning, implementation, observation, reflection. The subjects of this study were 31 semester 5 physical education students at PGRI Palembang University. This study applies the resulting method, namely in the form of variations with shadow exercises, the basic technical skills of forehand drive strokes in the game of tennis are increased. The results of the achievement score reached 82.65% where the result is the average score of students where students are the subjects of this study.

In a good position, the shadow movement determines how a player anticipates the direction of a fast punch from the opponent, the shadow movement also looks at the opponent's direction so that the forehand returns according to the opponent's difficult places.

Key Words: *Forehand Drive*, *Shadow*, Tennis

PENDAHULUAN

Tenis merupakan olahraga yang berkembang dan mulai populer dikalangan masyarakat. Olahraga tenis lapangan sendiri mulai berkembang di Negara Indonesia dikaenakan masyarakat sudah sadar akan kebutuhan dan betapa pentingnya melakukan aktifitas olahraga. Olahraga tenis lapangan diminati karena olahraga tenis ini dapat menjaga kebugaran dan termasuk olahraga permainan, olahraga tenis lapangan juga diklaim bisa membentuk sikap mental seseorang yaitu sikap kedisiplinan, kepercayaan diri dan kesopanan. Dengan alasan-alasan tersebut maka tenis dapat dimainkan mulai dari usia dini, usia remaja, dewasa, dan bahkan juga usia lanjut.

Oragnisasi PELTI juga mulai beridiri, sehingga olahraga tenis lapangan semakin menyebar dan diminati masyarakat luas. Dapat dilihat dengan banyaknya beridri klub tenis, dapat dilihat juga banyaknya kejuaraan yang diadakan, dimana kejuaraan ini berada di lingkungan daerah, kejuaraan Nasional bahkan Internasional Syarat utama untuk memajukan olahraga tenis lapangan yaitu dengan membangun sarana dan prasarana latihan. Pembangunan sarpras ini tidak hanya di kota besar saja tetapi juga sudah mulai banyak di lingkup daerah, walupun awalnya masyarakat banyak mengenal olahraga tenis lapangan dengan olahraga yang tergolong cukup mahal. Dengan informasi tersebut penulis ingin mengenalkan tenis serta menanamkan nilai-nilai moral yang terkandung didalamnya Pemraianan olahraga tenis lapangan juga memiliki berbagai macam teknik pukulan yaitu teknik pukulan dasar dimana teknik ini wajib dikuasi para pemain tenis lapangan agar dapat memainkan permainan tenis dengan benar dan baik. Dibutuhkan suatu penguasaan teknik pukulan dasar yang baik dan benar pula. Beberapa macam pukulan dasar tersebut yaitu *service*, *forehand drive*, *backhand drive* dan *volley* (J. Fernandez-Fernandez, 2013) Teknik-teknik pukulan tersbut merupakan modal yang harus dimiliki seorang pemain tenis dan menjadi acuan pelatih untuk menyusun program latihan, dan penerapannya di lapangan harus dilakukan sedini mungkin dengan tahapan yang disesuaikan dengan kondisi anak didiknya, berdasarkan prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan individu.

Dari beberapa macam pukulan dasar tersebut, pukulan *drive* baik *forehand drive* dan *backhand drive* harus dikuasai oleh petenis terlebih dahulu sebelum belajar dan menguasai jenis-jenis pukulan yang lain. Salah satu pukulan *drive* yang perlu dikuasai oleh seorang petenis adalah *forehand drive*. *Forehand drive* juga merupakan pukulan yang paling stabil didalam pengembaliannya, karena inti pukulan *forehand drive* adalah pukulan yang mengarahkan dan menjuruskan bola kesuatu tempat atau sasaran. Menurut (Arnold, 2021) *forehand* adalah jenis pukulan, raket digerakan kebelakang disamping badan, kemudian diayunkan kedepan untuk memukul, *groundstroke* adalah jenis pukulan, biasanya pukulan dari belakang lapangan, setelah bola memantul

Jadi *forehand drive* adalah jenis pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dengan gerakan raket kebelakang disamping badan, kemudian diayunkan keedepan untuk memukul bola, pukulan *forehand* dilakukan untuk mengembalikan bola pada sisi sebelah raket (sebelah kanan untuk orang biasa dan sebelah kiri untuk orang kidal) setelah bola itu memantul sekali. Butuh latihan yang kontinyu sehingga *feeling* bola dan raket yang dikombinasikan dengan ayunan, pukulan dan sebagainya dapat dicapai (Dharmadi, 2017) bahwa dari keempat jenis pukulan, tiga perempat dari biji kemenangan akan anda capai dengan *forehand*, oleh sebab itu *forehand drive* adalah yang paling penting bagi seorang pemain tenis.

Cara memegang raket ada 3 cara, yakni cara memegang raket di Amerika bagian timur (disebut *eastern grip*), cara memegang raket di Eropa (disebut *continental grip*), dan cara memegang raket di Amerika bagian barat (disebut *western grip*)” (Nurhidayat, 2022) Teknik pegangan sangat penting dalam mengembangkan pukulan. Seorang pelatih akan terlebih dahulu mengajarkan teknik pegangan yang benar sebelum memulai berlatih pukulan, karena kesalahan mendasar dalam melakukan pukulan berawal dari kesalahan pada pegangan raket, sehingga akan mempengaruhi permainannya.

Agar pukulan *forehand drive* terkuasai dengan benar, sebaiknya sering melakukan model latihan dengan bervariasi. Sebagai pelatih harus mampu menciptakan banyaknya variasi latihan. Variasi tersebut bertujuan untuk membantu agar skill serta kemampuan peserta didik, atlet bisa memahami apa yang disampaikan dalam pembelajaran, serta harapannya dapat menghindari dari kejenuhan saat bermain maupun disaat latihan. Dalam penerapan latihan tersebut, seorang pelatih harus dapat mengetahui metode yang sesuai untuk diterapkan pada anak didiknya. Ketrampilan baru merupakan alasan pokok pemakaian tugas baru bagi subjek penelitian prilaku atau ketrampilan motorik adalah unruk menjaga agar tugas gerak benar-benar terbebas dari pengaruh eksternal, dan keuntungan lain dari panerapan tugas gerak yang dianggap baru bagi subjek adalah tugas itu kemungkinan besar menarik perhatian mereka. (Isjoni., 2012 (pp. 145--170).)

Berdasarkan pengamatan di lapangan terlihat bahwa banyak terjadi kesalahan dalam memukul bola yang seharusnya masuk. Hal ini disebabkan arah bola yang tidak tepat masuk dan tidak sesuai dengan keinginan memukul. Penguasaan teknik pukulan dasar yang baik dan benar dapat mendukung kelangsungan hal semacam itu. Untuk mengetahui efektivitas pembelajaran dari model variasi latihan *shadow*.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

METODE

Forehand adalah salah satu pukulan yang sangat penting bagi petenis. Tujuan *forehand* sendiri yaitu membalikkan / mengembalikan bola di sisi badan sebelah kanan untuk orang biasa dan sebelah kiri untuk orang yang kidal, setelah bola memantul sekali ke tanah. Pukulan ini dipakai supaya bola dan lawan berada tetap disebelah dalam lapangan. Pukulan *forehand drive* bila dilihat dari efek bola atau *spin* pada bola dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu: *forehand flat drive*, *forehand topspin drive*, *forehand slice drive*. Pentingnya kegiatan latihan dimana latihan mampu menghasilkan hasil secara maksimal. Latihan rutin secara berkelanjutan dan terprogram juga bisa menghasilkan kemampuan yang konsisten tidak ada kemunduran. Latihan yang tepat secara terus menerus juga menjadikan suatu pembiasaan yang baik untuk hasilnya (Haryanto J. &, 2019)

Dalam melakukan pukulan *forehand drive*, seorang pemain harus mengerti dan menguasai beberapa teknik mulai dari teknik pegangan dan juga teknik pergerakan saat melakukan pukulan maupun gerakan kaki atau *footwork*. Adapun penjelasannya yaitu:

1. Cara memegang raket

Secara garis besar pegangan yang sering digunakan dalam permainan tenis lapangan ada tiga macam, yaitu: *eastern*, *continental*, dan *western*. Ada beberapa pegangan yang dikenal untuk *forehand drive*, yakni *eastern*, *western* dan *continental*. Dalam permainan tenis jenis pegangan yang paling cocok untuk *forehand drive* adalah jenis pegangan *eastern* dan *western*. Terbatas dalam penelitian ini, jenis pegangan yang digunakan dan dirasa paling cocok adalah jenis pegangan *eastern*. Cara melakukan pegangan *eastern drive* adalah meletakkan raket pada sisinya dan memegang pada pangkal raket seolah-olah berjabat tangan dengan raket. Pegangan raket yang paling sesuai dengan pukulan *forehand drive* adalah pegangan *eastern*. Dengan pegangan *eastern*, maka jangkauan pemain dalam memukul bola lebih panjang dan pukulannya mempunyai power yang lebih besar, lebih kencang dari pada *continental grip* dan *western grip*.

2. Sikap Berdiri

Merupakan suatu sikap siap yang harus dilakukan waktu menunggu hendak memukul bola. Hadapkan badan kearah net dengan dua kaki dibuka santai dan dngan berat badan sama berat pada kedua kaki. Ayunkan leher raket ditangan kiri dan arahkan kepala raket kenet. Pandangan mata tetap tertuju pada bola. Posisi lutut sedikit ditekuk dengan posisi kaki sejajar dengan net dan tetap rileks. Setelah selesai memukul bola, sikap badan harus segera kembali pada posisi semula dan bersiap-siap menunggu bola datang.

3. Ayunan Belakang

Bersamaan dengan arah dan laju bola datang, mulailah mengayun raket kebelakang sedini mungkiin dengan gerakan rata, lurus kebelakang, dan horizontal dari tangan kanan dan pindahkan berat badan secara berangsur-angsur kekaki belakang. Posisi lutut sedikit ditekuk sementara melihat arah bola datang. Jika ada waktu tariklah raket sejauh mungkin ke belakang.

4. Ayunan Depan

Ketika mulai menghentikan ayunan kebelakang, lakukan ayunan kedepan tergantung pada kecepatan bola yang dtang. Posisi kepala raket harus sedikit diatas pergelangan tangan dan sedikit dibawah tinggi bola sesudah melambung, sehingga pada ayunan kedepan sedikit melakukan pergerakan baik keatas maupun kebawah. Begitu memulai ayunan kedepan, melangkahah dengan kaki kiri sambil memiringkan sisi badan kearah net dan bola yang melayang. Waktu melakukan ini, mulailah memindahkan berat badan dari kaki kanan yang berada dibelakang kekaki kiri yang berada didepan. Pada waktu yang bersamaan, tangan kanan dan kepala raket vertikal ketanah dan masih diatas pergelangan tangan harus direntangkan jauh ke depan sampai gerakan badan dan raket serentak. Posisi badan harus jauh dengan bola sehingga ayunan lengan dan raket dapat maksimal

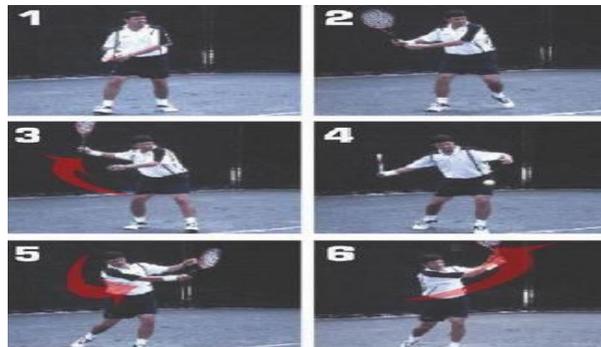
5. Perkenaan raket dengan bola

Pada saat raket mengayun kedepan, kepala raket harus berada pada ketinggian bola. Permukaan raket harus rata dan datar saat benturan. Pada saat itu pula raket hrus dipegang lebih erat dan tangan sedikit diputar keatas bukan pergelangan tangan serta ini akan memberikan cukup *top spin* pada bola. Saat benturan sangat mempengaruhi laju dan arah bola setelah dipukul. Rangkaian pukuan *forehand drive* dari posisi siap sampai gerakan lanjutan tergambar sebagai berikut :

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin



Gambar : Rangkaian gerakan *forehand drive*
Sumber: (Didik., 2022) Bahan ajar tenis lapangan

Latihan *Shadow* (Langkah bayangan) adalah gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk mendapatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul bola dengan posisinya. Menurut Ahiriah (Muthiarani, 2017) *Shadow* berupa mengambil dan meletakkan bola dipinggiran lapangan, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Dalam permainan tenis lapangan latihan *shadow* sangat diperlukan untuk melatih kelincuhan. Selain untuk melatih kelincuhan latihan *shadow* juga dapat melatih penguasaan lapangan dan melatih koordinasi gerak sehingga dapat menjaga keseimbangan. Metode latihan *shadow* dapat melatih gerakan kaki karena terdapat banyak cara variasi dalam melatihkannya. Dalam melakukan latihan *shadow* dapat menghasilkan kelincuhan, kecepatan dan keseimbangan maka pemain diarahkan untuk latihan *shadow*. Menurut (James, 2016) mengatakan bahwa dengan cara mengatur kaki yang baik seorang pemain tenis lapangan mampu bergerak secara efisien mungkin kesmua bagian dalam lapangannya. Kemampuan merupakan sifat yang dibawa lahir atau dipelajari yang memungkinkan seseorang yang dapat menyelesaikan pekerjaannya, baik secara mental ataupun (G. Jariono H. N., 2021)

Untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *forehand drive* pada Mahasiswa semester 5 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang maka metode latihan *shadow* harus dilakukan dalam latihan bermain tenis. Menurut (Abd. Hamid, 2020) bahwa *footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul bola sesuai dengan posisinya. Pentingnya dukungan dari semua komponen fisik terutama kelincuhan sangat mendukung untuk gerakan *footwork* saat latihan. Dimana latihan *footwork* sendiri bagian dari langkah kaki, dan sebagai dasar agar dapat mendapatkan hasil pukulan yang sangat baik dan memiliki kualitas ketika gerakan ini dilakukan dengan tehnik yang benar. Ketika memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus lincah, cepat saat bergerak ke depan, ke samping kanan kiri maupun bergerak kebelakang. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork* tidak teratur. Adapun keuntungan seorang peman memiliki *footwork* bagus antara lain: (1) mampu menghasilkan pukulan berkualitas, (2) sudah berada diposisi yang sesuai.

Ada 10 item dalam melaksanakan Latihan *shadow* pada olahraga tenis lapangan : (1) Penentuan 8 titik yang harus dilalui dan ditempuh oleh sampel. (2) Peneliti memberikan contoh dan menjelaskan seperti melakukan kegiatan saat sampel melewati titik-titik yang sudah disiapkan. (3). Setelah sudah berada di titik-titik tadi maka usahakan pandangan focus ke arah lapangannya lawan. (4) Perlu adanya aba-aba untuk menentukan arah, hindari melewati arah secara berurutan. (5) Saat pelaku menuju di satu titik, maka pelaku Kembali lagi kebagian tengah untuk melaksanakan Latihan, Latihan ini bisa memakai waktu dan repetisi. Ketikan Latihan yang digunakan dengan waktu maka harus menyelesaikan Latihan dengan sebanyak-sebanyaknya setiap sudut yang dilalui pelaku. (6) Lakukan kegiatan Latihan dengan beberapa set atau repetisi dimana setelahnya melakukan istirahat pada tiap setnya selama 4-5 menit. (7) Banyak melakukan pengawasan saat merubah arah. (8) Terdapat prinsip overload dimana prinsip ini dilakukan sesuai kemampuan sampel yang dianggap sudah mampu dalam kegiatan latihannya. (9) Selalu memberikan evaluasi dan koreksi terhadap individual (10) Lakukan pemanasan sebelum Latihan dan saat diakhir Latihan berikan pendinginan / penenangan.

Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Penggunaan metode penelitian dalam swatu penelitian harus tepat dan mengarah pada suatu penelitian, serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

memberikan arah yang tepat guna tercapainya tujuan penelitian. Metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan memberikan latihan guna membantu anak dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Hal ini sangat bergantung pada keterampilan pelatih didalam merencanakan kegiatan latihan dengan baik memperhatikan kondisi dan situasi lingkungan dimana pelatih itu melatih. Metode pembelajaran adalah kemampuan yang dimiliki seorang guru dalam menyampaikan materi pelajaran kepada anak didiknya dalam kegiatan proses belajar mengajar. Strategi yang digunakan guru untuk meningkatkan motivasi belajar, sikap belajar di kalangan siswa, mampu berpikir kritis, memiliki keterampilan sosial, dan pencapaian hasil pembelajaran yang lebih

Dalam penelitian tindakan, teori-teori tidak divalidasi secara bebas dan kemudian diaplikasikan kedalampraktek. Penelitian tindakan merupakan studi sistematis yang dilaksanakan oleh sekelompok partisipan untuk meningkatkan praktik pendidikan dengan tindakan-tindakan praktis mereka sendiri dan refleksi mereka terhadap pengaruh dari tindakan itu sendiri (Siswanto, 2019) Kegiatan penelitian terdiri jumlah sampel yaitu 31 mahasiswa yang terdapat di Universitas PGRI Palembang.

Melalui pembelajaran teknik dasar permainan tenis lapangan pukulan *forehand drive* dengan penggunaan metode variasi latihan *shadow* pembelajaran diharapkan penguasaan teknik dasar pukulan *forehand drive* mahasiswa meningkat menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya. Kemampuan yang diharapkan adalah mahasiswa dapat menguasai pukulan *forehand drive* dengan benar dan baik. Dalam penelitian ini ditentukan indikator keberhasilan yaitu apabila pada siklus pertama mencapai 50% dan pada siklus kedua mencapai 80% dari jumlah mahasiswa (31 mahasiswa). Penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana aktivitas Dosen dan mahasiswa dalam proses belajar mengajar keterampilan teknik dasar pukulan *forehand drive* dengan pembelajaran inovatif, dan mengukur tingkat kepuasan mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran tenis lapangan dengan pembelajaran inovatif pada mahasiswa pendidikan jasmani semester 5 Universitas PGRI Paembang. Untuk melihat sejauh mana aktivitas dosen dan mahasiswa dalam proses belajar mengajar dan tingkat kepuasan belajar mahasiswa dari proses pembelajaran dapat dilihat dari pencapaian hasil pembelajaran yang sudah ditentukan.

Sesuai dengan rancangan penelitian, maka prosedur penelitian ini melalui 2 siklus sebagaimana dijelaskan berikut ini:

2.1 SIKLUS I

1. Tahap Perencanaan (*planning*)

Setelah merumuskan cara pemecahan masalah, kegiatan tahap perencanaan ini menyiapkan rencana pembelajaran. Persiapan lain adalah pembuatan alat pengumpulan data meliputi: questioner, lembar kerja siswa dan rubrik, lembar observasi, seperti pada laampiran.

2. Tahap Pelaksanaan (*acting*)

Pada siklus I dilakukan dengan alasan : Penglompokan mahasiswa, Pendampingan, Penugasan oleh dosen, Diskusi kelompok, Pengamatan dan inventarisasi masalah individu oleh dosen pembimbing, Pos tes

3. Tahap pengamatan (*observing*)

Kegiatan pengamatan dilakukan secara kolaboratif. Fokus pengamatan adalah aktivitas mahasiswa dan dosen serta interaksinya. Pengamatan dilakukan dengan menggunakan alat pengumpul data berupa rubik kinerja ilmiah, lembar obsevasi proses pembelajaran untuk melihat urutan kegiatan, apa yang terjadi selama proses pembelajaran, dan untuk menjamin validasi data dengan teknik triangulasi.

4. Tahap Refleksi

Kegiatan refleksi dilakukan dalam waktu 1x24 jam setelah fase acting dan observing untuk menjamin akurasi dan kesegaran data. Kegiatan yang dilakukan meliputi analisis, sintesis, interpretasi, menjelaskan dan menyimpulkan data teman. Hasil refleksi pada siklus I menjadi bahan untuk memperbaiki kinerja pada siklus berikutnya

2.2 SIKLUS II

1. Tahap Perencanaan (*planning*)

Merencanakan kegiatan pembelajaran pada siklus II. Merencanakan perbaikan kinerja pada siklus II. Membuat persiapan pembelajaran

2. Tahap Pelaksanaan (*acting*)

Pada siklus II, pembelajaran dilakukan dengan mempelajari upaya peningkatan kelincahan secara beregu/berkelompok ditunjang dengan menerapkan metode mengajar koperatif. Dalam kegiatan ini mahasiswa melakukan latihan *shadow*.

3. Tahap Pengamatan (*observing*)

Kegiatan pengamatan dilakukan secara kolaboratif. Fokus pengamatan masih tetap yakni aktivitas mahasiswa, dosen, dan interaksinya. Pengamatan dilakukan dengan menggunakan semua alat pengumpulan

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

data dan untuk melihat urutan kegiatan, apa yang terjadi selama proses pembelajaran, dan untuk menjamin validasi data dengan teknik triangulasi.

4. Tahap Refleksi

Secara umum kegiatan tahap ini sama dengan kegiatan refleksi pada siklus I. Kegiatan yang dilakukan meliputi analisis, sintesis, interpretasi, menjelaskan dan menyimpulkan langkah berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat hasil penelitian yang bisa dipertanggungjawabkan dan sudah akurat, dimana kondisi awal dari hasil belajar kegiatan olahraga permainan tenis lapangan pada mahasiswa Universitas PGRI Palembang. Sebelumnya terdapat hasil sebagai berikut :

1. Siklus 1

Peneliti sebelumnya mengadakan survey saat diawal yang tujuannya untuk mengetahui data mahasiswa secara nyata dan fakta saat berada di lapangan. Setelah melakukan kegiatan survey tersebut dan sesuai dengan metodologi dan kajian teori yang ada sesuai prosedur penelitian. Maka pengetahuan yang dihasilkan sesuai dengan keadaan dan fakta yang ada, sehingga diperoleh hasil yang akurat dan bisa dipertanggungjawabkan. Dimana setelah diamati hasil belajar mahasiswa saat melakukan olahraga permainan tenis lapangan di semester 5 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang masih belum menunjukkan hasil belajar yang maksimal dan persentasenya 11,32% mahasiswa. Aspek persentase tersebut juga menunjukkan diskripsi data awalnya kriteria hasil belajar tenis lapangan masih kurang. Maka peneliti menyusun sebuah Tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas yang baik pada pembelajaran tenis lapangan. Dimana Prodi Pendidikan jasmani pada semester 5 Universitas PGRI Palembang, melalui metode variasi latihan *shadow*. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

Tabel 1. Data siklus I

Rentang nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah mahasiswa	Prosentase
86-100	Baik sekali	Tuntas	0	0
71-85	Baik	Tuntas	9	29,03
56-70	Cukup	Tuntas	6	19,35
41-55	Kurang	Tidak tuntas	16	51,61
<40	Sangat kurang	Tidak tuntas	0	0
Jumlah			31	100%

2. Paparan Data pada Siklus II

Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar bermain tenis lapangan yang dilakukan oleh mahasiswa meningkat dari 11,32% pada kondisi awal menjadi 48,73% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 82,65% pada akhir siklus II. Perbandingan hasil belajar pada akhir siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk tabel. Perbandingan data akhir siklus I dan akhir siklus II hasil belajar keterampilan teknik dasar pukulan *forehand drive* pada mahasiswa semester 5 pendidikan jasmani. Dengan hasil yang mengacu pada tabel dibawah ini maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode variasi latihan *shadow* memberikan banyak manfaat dan pencerahan dalam metode pembelajaran teknik dasar pukulan *forehand drive* dan bermain tenis lapangan pada mahasiswa semester 5 pendidikan jasmani dan lebih menantang mahasiswa untuk melakukan latihan.

Tabel 2. Data siklus II

Rentang nilai	Keterangan	Kriteria	Siklus I	Siklus II
86-100	Baik sekali	Tuntas	0	6,3
71-85	Baik	Tuntas	29,03	51,61
56-70	Cukup	Tuntas	19,35	38,70
41-55	Kurang	Tidak tuntas	51,61	3,2
<40	Sangat kurang	Tidak tuntas	0	0
Jumlah				100%

PENUTUP

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada mahasiswa pendidikan jasmani semester 5 Universitas PGRI Palembang dilaksanakan sebanyak 2 siklus. Masing-masing siklus pada PTK sendiri : A. tahap perencanaan. B. tahap pelaksanaan tindakan. C. tahap observasi. D. tahap analisis dan refleksi. Dapat diungkapkan hasil pembahasan yang didapatkan yaitu :

1. Dosen bisa lebih berinovasi dalam menerapkan metode variasi latihan *shadow* untuk menyampaikan materi pembelajaran.
2. Dosen bisa memberikan pembelajaran kepada mahasiswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar mahasiswa tidak terlalu jenuh.
3. Dosen hendaknya memberikan modifikasi alat pembelajaran yang sederhana dan tidak memerlukan biaya yang mahal untuk membuatnya yang dapat dilihat atau dipegang langsung oleh mahasiswa, karena dapat memotivasi mahasiswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus menerus.

REFERENSI

- Abd. Hamid, M. A. (2020). Footwork Tennis Lapangan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. , 205.
- Arnold, V. I. (2021). Topological methods in hydrodynamics. *Springer Nature*, Vol 125.
- Dharmadi, M. A. (2017). *Tenis Lapangan Teori Dan Praktik*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Didik., R. (2022). *Bahan Ajar Tennis lapangan*. Purowkerto: Unsoed.
- G. Jariono, H. N. (2021). The Effect of Circuit Learning on Improving The Physical Fitness of Elementary School Students. 2. " *Int. J. Educ. Res. Soc. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 59–68, doi: <https://doi.org/10.51601/ijersc.v2i1.2>.
- G. Jariono, H. N. (n.d.). The Effect of Circuit Learning on Improving The Physical Fitness of Elementary School Students.
- Haryanto, J. &. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), , 214-223.
- Isjoni. (2012 (pp. 145--170).). "Efektivitas Model Kooperatif dalam Pelajaran Sejarah di Sekolah". *Dalam Isjoni dan M. A. Hj. Ismail, Model-Model Pembelajaran Mutakhir: Perpaduan Indonesia-Malaysia* . Yogyakarta:: Pustaka Pelajar.
- J. Fernandez-Fernandez, T. E.-R. (2013). "Effects of a 6-week junior tennis conditioning program on service velocity," *J. Sport. Sci. Med.*, , vol. 12, no. 2, pp. 232–239.
- James, P. (2016). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Muthiarani, A. (2017). Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan Dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulutangkis Pb. Wiratama Jaya Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.*, P.1-9.
- Nurhidayat, I. P. (2022). Pembelajaran Tennis Lapangan. *1st ed. sukoharjo muhammadiyah university press*, 221.
- Siswanto. (2019). *Metode Penelitian Kombinasi Kualitatif dan Kuantitatif pada Penelitian Tindakan (PTK dan PTS)*. Jakarta: Volume 18 No 1.