

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *BALL FEELING* MELALUI VIDEO UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN PADA ATLET PEMULA DI PELTI KOTA BLITAR

Ainun Nizar Kurniawan
Supriatna

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
e-mail: ainunizar18@gmail.com

Abstract: Exercise ball feeling tends to be a weakness in the beginner athlete in Pelti of Blitar. Based on preliminary observations of 10 athletes, obtained the following data: (1) 8 athletes (80%) stated that the exercise ball feeling done in Pelti Kota Blitar not use a lot of variety, (2) 10 athletes (100%) mentioned the need developed models exercise ball feeling, (3) 8 athletes (80%) agreed development practice ball feeling using video. This study aims to develop a model exercise ball feeling to improve the basic techniques of tennis courts. Through video is expected, this development could be a solution in tennis athletes in the training so Pelti Kota Blitar more enthusiastic and zealous in carrying out the exercise ball feeling. The method used researcher refers to the development model Borg and Gall were simplified, namely: (1) collecting information: (a) assess the library materials, (b) analysis of needs; (2) designing the initial products; (3) The expert validation; (4) The pilot phase I (6 athletes); (5) The first revision; (6) phase II trial (16 athletes); (7) the revised II; (8) the final product. Analysis of the data used is descriptive analysis obtained from the questionnaire. Based on the research results, this product can be used in terms of ease of understanding, the attractiveness of, and the pleasure of doing.

Keywords: video, exercises, ball feeling, tennis

Abstrak: Latihan *ball feeling* cenderung menjadi kelemahan pada atlet pemula di PELTI Kota Blitar. Berdasarkan observasi awal dari 10 atlet, diperoleh data sebagai berikut: (1) 8 atlet (80%) menyatakan bahwa latihan *ball feeling* yang dilakukan di PELTI Kota Blitar tidak menggunakan banyak variasi, (2) 10 atlet (100%) menyatakan perlu dikembangkannya model latihan *ball feeling*, (3) 8 atlet (80%) menyatakan setuju pengembangan latihan *ball feeling* menggunakan video. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *ball feeling* untuk meningkatkan teknik dasar tenis lapangan. Melalui video diharapkan, pengembangan ini dapat menjadi solusi dalam pelatihan agar atlet tenis di PELTI Kota Blitar lebih antusias dan bersemangat dalam melaksanakan latihan *ball feeling*. Metode penelitian yang digunakan peneliti mengacu pada model pengembangan Borg dan Gall yang di sederhanakan yaitu: (1) mengumpulkan informasi: (a) mengkaji bahan pustaka, (b) analisis kebutuhan; (2) mendesain produk awal; (3) validasi ahli; (4) uji coba tahap I (6 atlet); (5) revisi I; (6) uji coba tahap II (16 atlet); (7) revisi II; (8) produk akhir. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket. Berdasarkan hasil penelitian, produk ini dapat digunakan ditinjau dari kemudahan pemahaman, kemenarikan, dan kesenangan melakukan.

Kata kunci: video, latihan, *ball feeling*, tenis lapangan

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang penting dilakukan oleh seseorang untuk mempertahankan kebugaran jasmaninya. Selain untuk mempertahankan tingkat kebugaran

jasmani, olahraga juga dapat sebagai sarana rekreasi untuk memperoleh kesenangan. Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan

Nasional (UU-SKN), pasal 1 ayat 1 menerangkan bahwa “keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan”. Kemudian dalam sistem tersebut meliputi tiga ruang lingkup yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Olahraga memiliki berbagai macam cabang yaitu olahraga beladiri, atletik, dan permainan. Olahraga beladiri meliputi judo, pencak silat, karate dan lain-lain. Olahraga atletik meliputi lari, tolak, lempar dan lain-lain. Sedangkan olahraga permainan meliputi bolabasket, bolavoli, sepakbola, tenis lapangan dan lain-lain. Dengan berbagai macam olahraga tersebut masyarakat dapat dengan mudah menentukan hobi mereka sesuai dengan olahraga yang diinginkan.

Tenis lapangan merupakan olahraga permainan menggunakan raket dan bola kecil yang dimainkan dalam lapangan yang terbagi dua oleh net. Olahraga ini biasa dimainkan oleh dua pemain (*single*) atau dua pasangan masing-masing dua pemain (*double*). Ada beberapa teknik dasar yang ada dalam permainan tenis lapangan yang sebaiknya dipelajari oleh atlet yaitu *groundstroke*, *serve*, dan voli. Salim (2008:47) mengatakan “hanya ada tiga jenis pukulan dasar dalam tenis yaitu *groundstroke*, *serve*, dan voli”. Namun terdapat pula teknik yang sebaiknya dikuasai terlebih dahulu dalam olahraga ini yaitu *ball feeling*. *Ball feeling* adalah perasaan terhadap bola (Depdikbud, 1982:12). Tujuan latihan *ball feeling* ini sendiri adalah untuk melatih “rasa” terhadap bola sehingga memudahkan atlet dalam menguasai bola. Dalam hal ini Soedjono (1980:3) menyatakan bahwa dengan melalui latihan *ball feeling* ada beberapa keuntungan yang bisa diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat latihan yang luas dan dapat dilakukan sendirian. *Ball feeling* ini biasa diberikan untuk para atlet pemula, karena latihan ini akan

sangat membantu atlet tersebut dapat menyatu dengan bola.

Latihan adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Bompa, 2009:2). Selain itu program yang disusun harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Hal tersebut dilakukan agar target yang direncanakan akan terwujud dengan baik. Apabila proses latihan yang kurang tepat akan menghambat tujuan yang akan dicapai karena tujuan akhir dari latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahraga. Jadi sangat jelas bahwa latihan adalah suatu hal yang penting untuk mencapai hasil yang maksimal guna meraih prestasi.

Proses melatih tenis lapangan, pelatih sangat berperan penting dalam kemampuan atlet untuk mencapai prestasi puncak. Pelatih sebaiknya memiliki banyak cara agar atlet bisa memahami materi yang diberikan. Tidak hanya melalui metode lisan, pelatih sebaiknya juga memanfaatkan teknologi modern yang saat ini sedang berkembang di masyarakat seperti video. Video adalah merupakan salah satu media elektronik yang cukup dikenal oleh banyak orang. Video adalah teknologi untuk menangkap, lalu merekam, memproses, mentransmisikan dan menata ulang gambar bergerak. Biasanya menggunakan film seluloid, sinyal elektronik, atau media digital (Arif, 2011:1).

Peneliti adalah seorang mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJK) dari Universitas Negeri Malang. Dalam jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan seorang mahasiswa tidak hanya terfokus untuk dijadikan sebagai tenaga guru (pendidik) saja, namun juga dapat memiliki kemampuan lain pada bidang kepelatihan yaitu menjadi seorang pelatih. Hal ini sesuai dengan misi program studi PJK pada katalog yang dimiliki oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan UM (2009:17) bahwa “Misi Program Studi PJK adalah menyiapkan tenaga guru pendidikan jasmani yang professional serta memiliki

keahlian tambahan sebagai pelatih olahraga, *masseur* atau *masseuses* dan instruktur *fitness center*". Oleh sebab itu penelitian yang dilakukan juga tidak hanya sebatas pada sekolah-sekolah atau pada pembelajaran saja, melainkan juga pada klub-klub olahraga.

Berdasarkan penelitian awal yang peneliti lakukan terhadap atlet tenis PELTI Kota Blitar pada 16 Nopember 2014 yaitu kurangnya model latihan *ball feeling* yang diterapkan pada atlet tenis PELTI Kota Blitar untuk meningkatkan teknik dasar tenis lapangan. Latihan yang diberikan masih terlalu monoton. Hal ini mengakibatkan atlet kurang bersemangat dalam melakukan latihan. Berdasarkan observasi awal dari 10 atlet, diperoleh data yaitu: (1) 8 atlet (80%) menyatakan bahwa latihan *ball feeling* yang dilakukan di PELTI Kota Blitar ini tidak menggunakan banyak variasi, (2) 10 atlet (100%) menyatakan perlu dikembangkannya model latihan *ball feeling*, (3) 8 atlet (80%) menyatakan setuju pengembangan latihan *ball feeling* menggunakan media video. Sehingga peneliti akan memberikan model latihan *ball feeling* dengan menggunakan media video untuk mempermudah atlet berlatih dan mempermudah pelatih mengenal model latihan *ball feeling* untuk meningkatkan teknik dasar tenis lapangan

Latihan adalah "proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaan" (Harsono, 1988:23). Budiwanto (2012:16) menjelaskan bahwa "latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan untuk menghadapi suatu pertandingan". Tujuan latihan dijelaskan oleh Harsono (1988:100) adalah "untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan juga prestasinya semaksimal mungkin".

Dan untuk mencapai hal itu, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental. Latihan penting dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan yang dimiliki oleh para atlet.

Bompa (2009:50) mengatakan bahwa: Model latihan ialah proses jangka panjang secara kontinyu dan berubah secara terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya, pengembangan model latihan merupakan rangkaian proses intensif yang berkaitan dengan model sebelumnya, evaluasi atlet saat ini dan fondasi keilmuan yang kuat. Walaupun prosesnya memakan waktu, waktu akan digunakan dengan baik disebabkan oleh model latihan yang lebih baik, lebih mungkin untuk mencapai level penampilan yang lebih tinggi". Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan adanya model latihan jangka panjang secara kontinyu dan terus menerus serta membutuhkan waktu yang lebih banyak akan lebih memungkinkan atlet untuk mencapai level penampilan yang lebih tinggi.

Olahraga tenis lapangan merupakan olahraga yang dimainkan menggunakan raket untuk memukul bola karet (bola tenis). Seorang pemain tenis yang sukses adalah pemain yang dapat secara cepat memukul bola. Tenis merupakan permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, ketetapan hati dan kecerdikan. Meskipun demikian, jika lemah pada salah satu dari segi-segi tersebut, masih ada kemungkinan untuk menutupinya dengan cara memperkuat diri pada segi-segi yang lain (Lardner, 2003:iv). Dalam permainan tenis lapangan terdapat hal-hal yang perlu diperhatikan, yaitu seperti lapangan, net, bola, raket, sepatu, dan pakaian.

a. Lapangan

Lapangan tenis lapangan dalam pertandingan resmi dibagi dalam tiga permukaan yaitu permukaan rumput (*grass court*), permukaan keras (*hard*

court), dan permukaan tanah liat (*gravel*). Dalam segi bangunan dibagi tiga situasi yaitu situasi lapangan terbuka, lapangan setengah tertutup, dan situasi lapangan tertutup.

Ukuran permainan tunggal yaitu dengan panjang 23,77 m dan lebar 8,23 m. Apabila untuk permainan ganda panjang 23,77 m dan lebar 10,97 m. Jadi, untuk membuat sebuah lapangan tenis membutuhkan luas tanah dengan panjang 36 m dan lebar 18 m. Mengingat perlu adanya jarak antara lapangan dengan tembok atau dengan penonton.

b. Net

Tinggi sebuah net tenis adalah 910 mm. Tiang net terbuat dari besi yang terpancang kuat pada dasar lapangan dengan jarak 914 mm dari garis samping. Tinggi tiang jala 1,070 mm. Tinggi jala akan selalu tetap karena di tengah jala terdapat sehelai pita sebagai penarik yang terkait dengan alat petak/lapangan. Pita jala terbuat dari kain tebal yang memanjang untuk menyangga net. Pita tersebut berwarna putih dengan ukuran tebal 51-63,5 mm.

c. Bola

Bola berbahan karet yang berlapis dengan kasa khusus untuk membuat bola tenis dengan garis tengah penampang 65,40 mm-68,80 mm. Berat bola 56,70 gram-58,50 gram. Mempunyai kecepatan dan kekuatan membalik 1.350 mm-1.470 mm jika dijatuhkan di atas lantai dari ketinggian 2.450 mm.

d. Raket

Raket pada masa lalu, sampai tahun 1970-an, masih dikenal raket baik yang gagang maupun kepala (daunnya) terbuat dari kayu, sekarang umumnya dibuat dari bahan grafit, meskipun masih ada yang terbuat dari bahan aluminium atau besi ringan. Bentuknya beraneka ragam, tetapi yang banyak digunakan sampai dengan tahun 2002 adalah yang umumnya dipakai oleh pemain pelatnas. Semakin mahal harganya semakin kuat dan ringan raket tersebut. Raket ini memiliki jaring yang terbuat dari senar (*string*), berupa tali plastik sintesis. Senar yang baik adalah senar yang bisa dipasang sekencang-kencangnya tetapi tidak

mudah putus, agar raket dapat memantulkan bola yang dipukul dengan kencang dan cepat.

e. Sepatu dan Pakaian

Seperti atlet lain pada umumnya, setiap pemain tenis memiliki perlengkapan utama dan tambahan ketika tampil di sebuah permainan atau pertandingan. Baju, celana, sepatu sebagai aksesoris utama, sedang ikat tangan, ikat kepala, pengaman lutut bisa disebut tambahan. Sepatu tenis haruslah enteng, namun harus sesuai bentuk dan ukuran kaki agar apabila dipakai di lapangan agar pemain dapat bergerak, baik maju maupun mundur tanpa terpeleset.

Kaos kaki tidak wajib namun sebaiknya memiliki daya serap keringat yang tinggi dan agak tebal supaya empuk dan mengurangi kemungkinan terjadinya iritasi kulit akibat pergeseran kulit dengan sepatu. Celana pendek atau kaos tenis sebenarnya bebas, tetapi pada tingkat internasional banyak dipakai jenis kaos yang sejuk dan mampu menyerap keringat dengan cepat. Terkadang pemain memakai kaos tangan, pengikat kepala, atau penjaga lutut, baik untuk keperluan esensial maupun sekedar untuk menambah gaya penampilan.

Salim (2008:47) mengatakan bahwa "hanya ada tiga jenis pukulan dasar dalam tenis yaitu *groundstroke*, *serve*, dan voli". Sementara jenis pukulan lain akan bisa ditemukan dalam berbagai macam jenis pukulan di luar dari yang tiga tersebut. Pukulan *groundstroke* itu dapat dilakukan dengan gaya *forehand* atau *backhand* di sisi dari badan. Pukulan voli seperti halnya pukulan *groundstroke*, dilakukan pada *forehand* atau *backhand* dengan sisi dari badan untuk memukul pada saat bola belum menyentuh permukaan tanah atau melayang (Salim, 2008:54). *Forehand* adalah pukulan yang ayunannya dari belakang badan ke depan, dan bagian depan raket atau telapak tangan kita berhadapan dengan bola. *Backhand* adalah pukulan yang diayun dari seberang badan menuju depan atau menggunakan bagian belakang dari raket untuk memukul bola, telapak tangan

membelakangi bola (Permana, 2008:9). Dari beberapa penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tenis merupakan olahraga dengan teknik dasar berupa *groundstroke*, *serve*, dan voli.

Ball feeling merupakan teknik yang penting dilakukan dalam tenis lapangan sebelum para atlet mengetahui dan mempelajari teknik dasar seperti *groundstroke*, *serve* dan voli. Teguh (2005:7) berpendapat bahwa: Keterampilan primer yang diperlukan untuk belajar keterampilan tenis lapangan adalah rasa terhadap bola yang sering disebut “*ball sense*” atau “*ball feeling*”. Dalam bermain tenis, seorang pemain tidak hanya belajar melihat atau merasakan bagaimana gerakan memukul bola dan bagaimana bola telah dipukul, tetapi juga penting untuk bisa melihat dan merasakan bagaimana lawan memukul bolanya.

Kesimpulan dari penjelasan diatas bahwa latihan *ball feeling* bisa dilakukan untuk meningkatkan rasa terhadap bola, seperti memukul, memantulkan, menimang atau dengan menghentikan bola, dan secara umum bermain-main dengan bola dan raket dengan tujuan melatih perasaan seorang atlet terhadap bola

Menurut Dwiyo (2008:1) “media adalah segala bentuk saluran yang dapat digunakan dalam suatu proses penyajian informasi”. Media sering digunakan masyarakat untuk mengetahui suatu informasi yang diinginkan. Salah satu media yang ada adalah media *audio-visual*. “Media *audio-visual* ialah media pandang dengar yang menampilkan gambar dan suara, seperti lazimnya televisi, film bersuara dan video” (Dwiyo, 2008:67)

Dari berbagai pengertian di atas maka pengembangan model latihan *ball feeling* melalui video untuk meningkatkan teknik dasar tenis lapangan pada atlet pemula di PELTI Kota Blitar ini perlu dikembangkan sebagai hasil dari adanya masalah yang muncul berupa monotonnya model latihan *ball feeling*, atlet memerlukan model latihan, dan membutuhkan video

sebagai media pelatihan di PELTI Kota Blitar.

METODE

Dalam pengembangan model latihan *ball feeling* pada tenis lapangan ini, peneliti mengacu model pengembangan (*research and development*) Borg dan Gall (1983:775). Pemilihan model ini berdasarkan adanya kesesuaian yang dikembangkan oleh peneliti dengan model pengembangan yang terdiri dari sepuluh langkah, yaitu: (1) penelitian dan pengumpulan data (*research and information collecting*). Pengukuran kebutuhan, studi literatur, penelitian dalam skala kecil, dan pertimbangan-pertimbangan dari segi nilai, (2) perencanaan (*planning*). Menyusun rencana penelitian, meliputi kemampuan-kemampuan yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian, rumusan tujuan yang hendak dicapai dengan penelitian tersebut, desain atau langkah-langkah penelitian, kemungkinan pengujian dalam lingkup terbatas, (3) pengembangan draf produk (*develop preliminary form of product*). Pengembangan bahan pembelajaran, proses pembelajaran dan evaluasi, (4) uji coba lapangan awal (*preliminary field testing*). Uji coba di lapangan pada 1 sampai 3 sekolah dengan 6 sampai dengan 12 subjek uji coba (guru). Selama uji coba diadakan pengamatan, wawancara dengan pengedaran angket, (5) merevisi hasil uji coba (*main product revision*). Memperbaiki atau menyempurnakan hasil uji coba, (6) uji coba lapangan (*main field testing*). Melakukan uji coba yang lebih luas pada 5 sampai 15 sekolah dengan 30 sampai dengan 100 orang subjek uji coba. Data kuantitatif penampilan guru sebelum dan sesudah menggunakan model yang dicobakan dikumpulkan. Hasil-hasil pengumpulan data dievaluasi dan kalau mungkin dibandingkan dengan kelompok pendamping, (7) penyempurnaan produk hasil uji coba lapangan (*operational product revision*). Menyempurnakan produk hasil uji coba lapangan, (8) uji pelaksanaan lapangan (*operasional filed*

testing). Dilaksanakan pada 10 sampai dengan 30 sekolah melibatkan 40 sampai 200 subjek. Pengujian dilakukan melalui angket, wawancara, dan observasi dan analisis hasilnya, (9) penyempurnaan produk akhir (*final product revision*). Penyempurnaan didasarkan masukan dari uji coba lapangan, (10) diseminasi dan implementasi (*dissemination and implementation*). Melaporkan hasilnya dalam pertemuan profesional dan dalam jurnal. Bekerjasama dengan penerbit untuk penerbitan. Memonitor penyebaran untuk pengontrolan kualitas.

Prosedur yang dikemukakan di atas tentu saja bukan merupakan langkah baku yang harus diikuti secara lengkap, sedangkan “Prosedur pelaksanaan penelitian pengembangan bukan merupakan langkah-langkah baku yang harus diikuti secara kaku, setiap

pengembang tentu saja dapat memilih dan menentukan langkah-langkah yang paling tepat bagi dirinya berdasarkan kondisi khusus yang dihadapinya dalam proses pengembangan” (Ardhana, 2002:09).

HASIL

Berdasarkan data pada penelitian awal pelatih dan atlet diperoleh hasil analisis data sebagai berikut: (1) atlet merasa kurangnya variasi model latihan *ball feeling*, (2) atlet sangat membutuhkan model latihan *ball feeling*, (3) atlet dan pelatih merasa membutuhkan media yang membantu tentang pemahaman *ball feeling*, (4) atlet dan pelatih membutuhkan media berupa video. Berikut adalah hasil analisis data terhadap atlet tenis di PELTI Kota Blitar.

Tabel 1 Data Hasil Analisis Kebutuhan terhadap Atlet

| No. | Pertanyaan | Jawaban |
|-----|---|---|
| 1. | Apakah latihan pukulan <i>ball feeling</i> itu penting dalam permainan tenis lapangan? | Sebanyak 100% atlet menjawab ya |
| 2. | Apakah Anda menyukai pukulan <i>ball feeling</i> ? | Sebanyak 80% atlet menjawab ya |
| 3. | Apakah Anda pernah melakukan latihan <i>ball feeling</i> ? | Sebanyak 100% atlet menjawab ya |
| 4. | Apakah pukulan <i>ball feeling</i> itu susah untuk dilakukan? | Sebanyak 30% atlet menjawab ya |
| 5. | Apakah latihan <i>ball feeling</i> yang ada di Pelatihan Tenis Lapangan PELTI PELTI Kota Blitar menggunakan banyak variasi? | Sebanyak 20% atlet menjawab ya |
| 6. | Apakah kalian perlu variasi latihan <i>ball feeling</i> untuk mempermudah mempelajari teknik dasar dalam tenis lapangan? | Sebanyak 100% atlet menjawab ya |
| 7. | Apakah kalian membutuhkan pengembangan model latihan <i>ball feeling</i> dalam tenis lapangan? | Sebanyak 100% atlet menjawab ya |
| 8. | Apakah di Pelatihan Tenis Lapangan PELTI Kota Blitar ini terdapat media yang membantu pemahaman latihan <i>ball feeling</i> ? | Sebanyak 0% atlet menjawab ya |
| 9. | Apakah belum ada, apakah kalian membutuhkan adanya media yang membantu pemahaman <i>ball feeling</i> ? | Sebanyak 100% atlet menjawab ya |
| 10. | Jika kalian membutuhkan media, media apa yang kalian inginkan? | Sebanyak 90% atlet memilih media video, kemudian sisanya 10% atlet memilih buku bergambar |

Dan berikut adalah hasil analisis data terhadap pelatih tenis di PELTI Kota Blitar.

Tabel 2 Data Hasil Analisis Kebutuhan terhadap Pelatih

| No. | Pertanyaan | Jawaban |
|-----|--|--|
| 1. | Materi latihan apa yang sudah Bapak berikan kepada atlet? | Teknik dasar, latihan kelincuhan, kecepatan, kekuatan, daya tahan. |
| 2. | Apa kekurangan atlet Bapak dalam teknik dasar? | Model latihan yang dibutuhkan pada latihan <i>ball feeling</i> |
| 3. | Menurut Bapak, apakah latihan <i>ball feeling</i> perlu dilakukan pada saat latihan? | Sangat perlu dilakukan |
| 4. | Seberapa penting latihan <i>ball feeling</i> dalam permainan tenis lapangan? | Sangat penting untuk tetap menjaga perasaan terhadap bola |
| 5. | Apakah atlet Bapak sudah melakukan latihan <i>ball feeling</i> dengan baik? | Sudah, namun beberapa masih belum dapat melakukannya dengan benar |
| 6. | Model latihan <i>ball feeling</i> apa saja yang sudah Bapak berikan pada saat latihan? | Lempar tangkap dan memantulkan bola ke lantai |
| 7. | Apakah Bapak menemui kendala dalam proses melakukan pelatihan <i>ball feeling</i> ? | Ya, kurangnya variasi latihan untuk atlet |
| 8. | Bagaimana variasi model latihan untuk melatih <i>ball feeling</i> dalam tenis lapangan? | Menggunakan dan tanpa alat |
| 9. | Apakah Bapak setuju apabila saya melakukan penelitian pengembangan model latihan <i>ball feeling</i> pada atlet? | Ya, saya setuju |
| 10. | Dalam bentuk apakah model latihan <i>ball feeling</i> yang Bapak setuju? | Video |

Sedangkan hasil data dari tinjauan para ahli dan hasil uji coba adalah sebagai berikut.

1. Hasil Analisis Data dari Tinjauan Ahli

Berdasarkan hasil analisis data yang berupa hasil evaluasi dari seluruh tinjauan para ahli terhadap produk awal yang dikembangkan, berikut adalah hasil dari analisis data yang diperoleh dari para ahli:

a. Analisis Data Evaluasi Ahli Tenis Lapangan

Berikut ini adalah hasil tinjauan ahli tenis lapangan mengenai produk pengembangan model-model latihan melalui video yang telah dibuat:

Ahli tenis lapangan menyatakan 75%-100% dengan persentase rata-rata 82,38% produk dapat digunakan dan sudah bisa diuji cobakan kepada kelompok kecil namun dengan revisi kecil yaitu variasi latihan *ball feeling*

dalam tenis lapangan harus lebih menarik.

b. Hasil Analisis Data Tinjauan Ahli Media

Berikut ini adalah data hasil tinjauan ahli media mengenai produk awal yang dikembangkan:

Ahli media menyatakan 75%-100% dengan persentase rata-rata 77,5% produk yang telah dikembangkan dapat digunakan dan sudah bisa diuji cobakan kepada kelompok kecil sebagai media panduan untuk atlet namun dengan revisi kecil, yaitu: 1) Untuk usia di bawah 12 tahun, komposisi gambar dapat divariasikan dengan nuansa anak atau tokoh yang populer. 2) Beberapa *caption* yang bisa diperhalus lagi. 3) Intonasi pembacaan yang perlu dioptimalkan lagi. 4) Sangat efektif jika disinergikan dengan latihan atau praktek lapangan. 5) Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil

Berdasarkan Tabel 4.5 data hasil uji coba kelompok kecil yang dilaksanakan pada tanggal 22 Maret 2015 dengan subjek uji coba sebanyak 6 atlet tenis di PELTI Kota Blitar. Dengan skor pada setiap jawaban, a mendapat skor 4, b mendapat skor 3, c mendapat skor 2 dan d mendapat skor 1.

Berdasarkan kriteria yang didapat maka produk awal yang diuji cobakan kepada kelompok kecil dengan subjek sebanyak 6 atlet tenis di PELTI Kota Blitar mendapatkan hasil persentase 75-100% dengan persentase rata-rata 88,3% dan dikategorikan sangat baik. Sehingga secara keseluruhan produk awal pada penelitian ini layak digunakan, tanpa melakukan revisi.

2. Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar

Berdasarkan Tabel 4.6 data hasil uji coba kelompok besar yang dilaksanakan pada tanggal 29 Maret 2015 dengan subjek uji coba sebanyak 16 atlet tenis di PELTI Kota Blitar. Dengan skor pada setiap jawaban, a mendapat skor 4, b mendapat skor 3, c mendapat skor 2 dan d mendapat skor 1.

Berdasarkan kriteria yang ditetapkan maka produk awal yang diuji cobakan kepada kelompok besar dengan subjek sebanyak 16 atlet tenis di PELTI Kota Blitar mendapatkan hasil persentase 84%-97% dengan persentase rata-rata 90,93% dan dikategorikan sangat baik. Sehingga secara keseluruhan produk awal pada penelitian ini layak digunakan. Pada tahap ini, produk hasil uji lapangan tidak direvisi dan ditetapkan sebagai produk akhir.

Berdasarkan hasil analisis dari para ahli yang telah dikumpulkan yang terdiri dari ahli media, dan ahli tenis lapangan, ada beberapa bagian produk yang harus ditambahkan dan direvisi. Hal ini dilakukan agar model latihan *ball feeling* pada tenis lapangan melalui video yang dikembangkan ini akan lebih optimal untuk diuji cobakan kepada atlet tenis di PELTI Kota Blitar.

Berikut ini bagian-bagian yang perlu ditambahkan dan direvisi berdasarkan

saran dan masukan dari para ahli ialah, Untuk usia di bawah 12 tahun, komposisi gambar dapat divariasikan dengan nuansa anak atau tokoh yang populer. Beberapa *caption* yang bisa diperhalus lagi. Intonasi pembacaan yang perlu dioptimalkan lagi. Sangat efektif jika disinergikan dengan latihan atau praktek lapangan. Variasi latihan *ball feeling* dalam tenis lapangan harus lebih menarik.

PEMBAHASAN

Produk pengembangan ini berisikan tentang latihan *ball feeling* pada tenis lapangan untuk atlet pemula di PELTI Kota Blitar dalam bentuk video beserta variabelnya sebagai berikut: (1) pengertian tenis lapangan, (2) pemanasan sebelum memulai latihan *ball feeling*, (3) teknik dasar tenis lapangan, (4) tahapan model latihan *ball feeling*, (5) pendinginan untuk mengakhiri latihan *ball feeling*. Kelebihan produk pengembangan model latihan *ball feeling* ini yaitu: (1) pengembangan model latihan *ball feeling* melalui video dalam bentuk VCD, (2) di dalamnya terdapat model latihan *ball feeling* yang menarik sehingga atlet tidak jenuh melihatnya, (3) pengembangan model latihan *ball feeling* dalam video berupa menu-menu sehingga memudahkan penggunaannya, (5) pengembangan model latihan *ball feeling* dalam video dapat diputar ulang sesuai kebutuhan, (6) pengembangan model latihan *ball feeling* dalam video dapat digandakan dengan mudah tanpa biaya hak cipta. Teori *ball feeling* yang dikemukakan oleh Teguh (2005:7) ialah: Keterampilan primer yang diperlukan untuk belajar keterampilan tenis lapangan adalah rasa terhadap bola yang sering disebut "*ball sense*" atau "*ball feeling*". Dalam bermain tenis, seorang pemain tidak hanya belajar melihat atau merasakan bagaimana gerakan memukul bola dan bagaimana bola telah dipukul, tetapi juga penting untuk bisa melihat dan merasakan bagaimana lawan memukul bolanya.

Sistematika yang terdapat dalam produk model latihan *ball feeling* ini sesuai

dengan teori latihan yang telah dikemukakan oleh Harsono (1988:101) ialah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaan”. Menurut Bempa (2009:50) “model latihan adalah proses jangka panjang secara kontinyu dan berubah secara terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya, pengembangan model latihan merupakan rangkaian proses intensif yang berkaitan dengan model sebelumnya, evaluasi atlet saat ini dan fondasi keilmuan yang kuat. Walaupun prosesnya memakan waktu, waktu akan digunakan dengan baik disebabkan oleh model latihan yang lebih baik, lebih mungkin untuk mencapai level penampilan yang lebih tinggi”.

Media sendiri ialah segala bentuk saluran yang dapat digunakan dalam suatu proses penyajian informasi (Dwiyogo, 2008:1). Menurut Dwiyogo (2008:8) “teknologi *audiovisual* adalah cara untuk memproduksi/menyebarkan materi dengan menggunakan mesin mekanis dan atau elektronik untuk menyajikan pesan *auditori* dan *visual*”. “Media *audio-visual* ialah media pandang dengar yang menampilkan gambar dan suara, seperti lazimnya televisi, film bersuara dan video” (Dwiyogo, 2008:67).

Pembuatan produk ini tentu tidak lepas dari proses yang cukup panjang sehingga memungkinkan adanya kesalahan dan kekurangan agar pembuatan produk ini optimal, maka tidak lepas dari tinjauan dari para ahli. Berdasarkan tinjauan para ahli terdapat beberapa revisi terhadap rancangan produk yang telah dikembangkan ini, yaitu: Saran-saran ahli media, (1) untuk usia di bawah 12 tahun, komposisi gambar dapat divariasikan dengan nuansa anak atau tokoh yang populer, (2) beberapa *caption* yang bisa diperhalus lagi, (3) intonasi pembacaan yang perlu dioptimalkan lagi, (4) sangat efektif jika disinergikan dengan latihan atau praktek lapangan. Hasil evaluasi dari ahli tenis

lapangan ialah variasi latihan *ball feeling* dalam tenis lapangan harus lebih diperbanyak

Hasil uji coba kelompok kecil dan uji kelompok besar pada produk yang dikembangkan menunjukkan hasil yang sangat baik sehingga tidak dilakukan revisi kembali. Dengan demikian hal ini merupakan kelebihan dari produk yang dikembangkan sesuai dengan yang dikembangkan di atas. Kelemahan dari produk ini ialah jika pengembangan model latihan *ball feeling* pada tenis lapangan ini dikembangkan dan sarana dan prasarannya tidak memadai, maka pengembangan ini akan sulit dilakukan.

PENUTUP

Kesimpulan

Produk pengembangan ini adalah alat atau media audio-visual yang berisi tentang model latihan *ball feeling* dan terdapat enam model latihan *ball feeling*, produk ini digunakan untuk menambah model latihan *ball feeling* di PELTI Kota Blitar untuk mengatasi masalah model latihan yang monoton dan kejenuhan atlet saat berlatih.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti mengharapkan agar pelatih dapat menggunakan dan mempraktekkan model latihan *ball feeling* dalam bentuk media video ini untuk melatih atlet pemula untuk meningkatkan teknik dasar tenis lapangan dan dapat menghindari model latihan yang monoton. Bagi peneliti lain dapat digunakan sebagai sumber referensi untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan materi pada skripsi ini.

Dalam penelitian ini ada juga berbagai saran yang hendaknya diketahui dan direalisasikan seperti saran pemanfaatan, saran diseminasi dan saran pengembangan lebih lanjut.

1. Saran Pemanfaatan

Produk yang telah dikembangkan ini adalah salah satu media audiovisual yang berupa model latihan *ball feeling* pada tenis lapangan melalui video, yang dapat

dijadikan salah satu rujukan oleh pelatih tenis lapangan dalam proses penyampaian informasi tentang latihan *ball feeling* pada tenis lapangan agar lebih memahami macam-macam model latihan *ball feeling* pada tenis lapangan. Dalam hal pemanfaatan produk ini harus memperhatikan situasi, kondisi serta sarana dan prasarana yang ada.

1. Saran Diseminasi

Sebagai upaya untuk penyebarluasan produk, penelitian dikembangkan ke sasaran yang lebih luas yaitu *club* tenis lapangan baik formal maupun informal melalui pelatihan, seminar, workshop, bahkan media cetak. Saran-saran peneliti adalah sebelum disebarluaskan sebaiknya produk ini dikembangkan adanya dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi sasaran yang hendak dituju. Sehingga panduan latihan *ball feeling* pada tenis lapangan melalui video ini lebih bermanfaat.

2. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Saran-saran peneliti dalam pengembangan penelitian ini menuju kearah lebih lanjut, sebagai berikut: a) Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui tingkat efektivitas produk yang dikembangkan ini, karena hasil pengembangan ini masih terbatas sampai tersusun sebuah produk saja. b) Untuk subjek penelitian harap diperluas, tidak hanya di klub tenis di PELTI Kota Blitar saja, tetapi di klub-klub lain.

DAFTAR RUJUKAN

Ardhana, Wayan. 2002. *Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Pembelajaran,*

Makalah disajikan dalam Lokakarya Jurusan Ilmu Keolahragaan UM, Malang 22-24 Maret 2002.

Arsyad, Azhar. 2003. *Media Pembelajaran.* Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Borg, W.R. & Gall, M.D. 1983. *Educational Research An Introduction. Fourth Edition.* New York: Longman.

Bompa, O, Tudor. 1983. *Theory and Methodology of Training.* New York: United States of America.

Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga.* Malang: UM Press.

Depdikbud. 1991. *Diktat Sepakbola.* Jakarta: Depdikbud

Dwiyogo, Wasis D. 2008. *Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas & Olahraga.* Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan UM.

Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching.* Jakarta: PIO (Pusat Ilmu Olahraga)

Permana, Asepta Yoga. 2008. *Bermain dan Olahraga Tenis Lapangan.* Surabaya: Insan Cendekia.

Riyana, Cheeppy. 2007. *Pedoman Pengembangan Media Video.* Jakarta: P3AI UPI.

Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Tenis.* Bandung: Nuansa.

Soedjono. 1980. *Sepakbola.* Jakarta. Dirjen Dikdesmen

Teguh, Lokananta. 2005. *Dasar-dasar Keterampilan Tenis Lapangan.* Malang: Universitas Negeri Malang