

**Model Latihan Keterampilan Ayunan *Putt* Untuk Atlet Pemula Cabang Olahraga Golf****Rostadhi Akbar<sup>1</sup>, Samsudin<sup>2</sup>, Yasep Setia Karnawijaya<sup>3</sup>**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model-model latihan keterampilan ayunan putt untuk atlet pemula cabang olahraga golf dan untuk menguji keefektifan dari model yang dihasilkan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian dan pengembangan dari Borg dan Gall dengan menggunakan 10 tahapan dan dengan subjek penelitian adalah atlet pemula yang ada di Kawasan JABODETABEK. Penelitian ini diawali dengan analisis kebutuhan, perencanaan, membuat produk ujicoba, revisi dan produk final. Uji efektifitas model menggunakan *convensional putting test* yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan ayunan putt atlet sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan yang dikembangkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk model latihan ini layak digunakan, pada hasil ujicoba kelompok kecil dan kelompok besar dapat menerangkan bahwa model tersebut secara keseluruhan dapat dilakukan dengan baik. Dalam hasil uji efektifitas, uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 25 menggunakan Independent Sample T-Test didapat hasil kelompok pre-test dengan rata-rata nilai 52.9 dan kelompok post-test dengan rata-rata nilai 55,1, nilai beda antara dua kelompok tersebut adalah 2,2. nilai beda ini merupakan nilai rata-rata peningkatan kemampuan ayunan putt hasil tes dalam kelompok. Selisi dari hasil rata-rata nilai beda kelompok pre-test dan kelompok post-test atau mean difference = 2.20000, t-hitung = 2.237, df = 38, dengan p-value = 0.031 < 0.05 maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok pre-test dan kelompok post-test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok pre-test yaitu model latihan keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula cabang olahraga golf memiliki efektifitas yang lebih tinggi dan dapat meningkatkan keterampilan ayunan putt untuk atlet pemula.

**Kata Kunci:** Model Latihan, Keterampilan, Putt

**PENDAHULUAN**

Golfsaat ini merupakan permainan olahraga yang mulai banyak digemari oleh anak muda Indonesia. Mulai banyanya anak muda yang terlihat di lapangan golf dan tempat tempat memukul golf (*driving range*). Kecintaan olahraga golf dikarenakan mulai banyaknya atlet atlet dunia dan kembalinya Tiger Woods membuat olahraga ini kembali lagi dimaninati oleh anak-anak dan kawula muda.

Saat ini perkembangan golf dunia dirasa bergerak dengan cepat, hadirnya pelatih-pelatih handal dan penelitian-penelitian mengenai golf semakin mendukung pesatnya perkembangan olahraga ini. Olahraga permainan golf sendiri merupakan permainan yang berdasarkan pada kemampuan pemain dalam menggunakan tongkat untuk memukul bola dan memasukkannya kedalam lubang dimana olahraga ini dimainkan di suatu lapangan khusus. Pelatih harus menguasai kompetensi teknik berupa pengetahuan teknik dasar ayunan golf dengan baik dan

<sup>1</sup> Penulis Adalah Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

<sup>3</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

benar sehingga pelatih dalam penerapan latihannya dapat melakukan dan memberi pengarahan yang tepat pada atlet.

Kemampuan penguasaan teknik dasar ayunan golf merupakan suatu syarat yang mutlak harus dikuasai setiap atlet pemula dalam bermain golf, dalam prakteknya dilapangan golf, salah satu teknik dasarnya adalah menggulirkan bola dengan tongkat putter atau melakukan ayunan putt. Seorang pemain golf dari usia dini sudah harus ditekankan latihan teknik dasar ayunan putt dengan baik, karena teknik dasar ayunan putt merupakan teknik individu yang sangat penting sekali untuk membantu pemain lebih berkembang dalam permainannya.

Dalam permainan golf sebagian besar skor berada dalam area green, dalam hal ini maka ayunan putt sangat penting agar skor pemain menjadi lebih baik. Hal ini akan selalu dilakukan saat memainkan golf. Dengan demikian perlu adanya latihan yang dapat menciptakan situasi yang mendekati permainan sesungguhnya, memotivasi pemain sekaligus memberika variasi latihan.

Latihan golf yang diterapkan dirasa lebih sesuai dengan menggunakan pendekatan secara individual, karena dalam melatih golf hanya aspek ayunan saja yang dilatih, aspek ayunan ini bisa ayunan driver, ayunan iron, atau ayunan putt. Sehingga skor permainan atlet akan menjadi baik jika semua ayunan bisa dilakukan dengan baik.

Beberapa bentuk latihan dalam golf antara lain melakukan ayunan putt. Ayunan putt ini adalah keterampilan yang wajib dikuasai oleh pemain golf sehingga dapat menunjang permainan mereka.

Beberapa penelitian mengenai latihan ayunan putt juga disarankan untuk memfasilitasi pengembangan keterampilan teknis dan kesadaran taktis dalam konteks permainan golf. Dengan latihan ayunan putt yang bervariasi akan menimbulkan situasi latihan yang mendekati situasi pertandingan sesungguhnya, atlet atau pemain akan lebih banyak melatih kemampuan ini sehingga akan meningkatkan kemampuan teknik setiap atlet atau pemain.

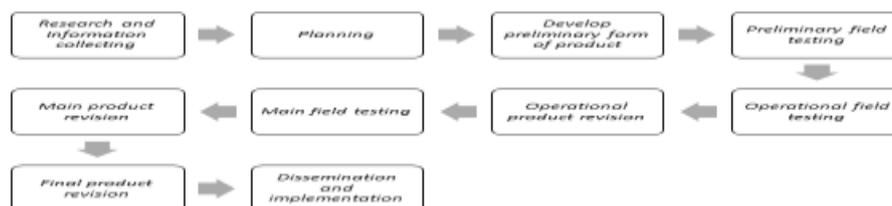
Dengan demikian metode latihan keterampilan ayunan putt ini sangat sesuai untuk digunakan dalam mengembangkan kemampuan individual dalam kategori ayunan putt sehingga bisa memperkecil skor yang ada.

Berdasar uraian diatas, peneliti berupaya untuk mengembangkan beberapa model latihan keterampilan ayunan putt untuk atlet pemula di cabang olahraga golf. Selain bertujuan membuat variasi model latihan, efektifitas dari model latihan yang dikembangkan juga akan dilihat untuk mengetahui kebermanfaatan model latihan yang dikembangkan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan penelitian dan pengembangan (*Research and development*) penelitian ini mengadopsi dari tahapan pengembangan yang dikemukakan oleh Borg dan Gall. Penelitian ini mendapati hasil akhir model latihan keterampilan ayunan putt untuk atlet pemua serta menguji keefektifannya.

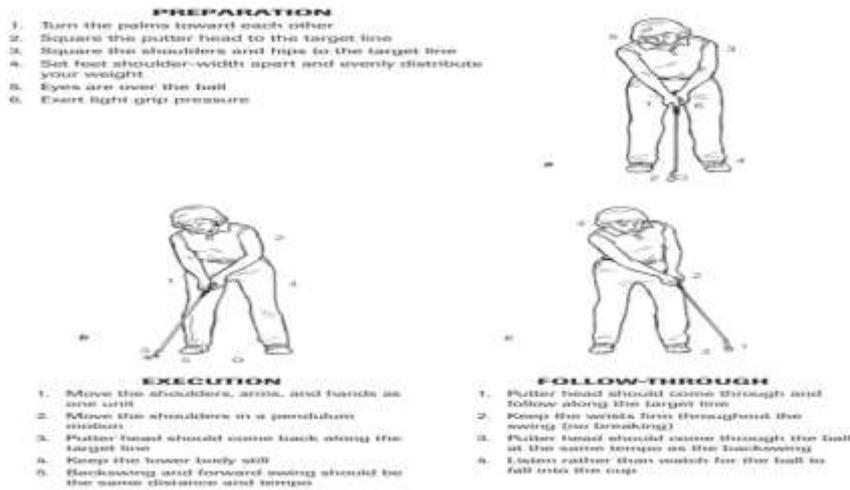
Penelitian dan pengembangan ini menyertakan 45 subjek dalam pelaksanaan penelitiannya, subjek tersebut dari pemain golf pemula, atlet golf pemula, dan atlet golf tingkat lanjutan. Untuk pengumpulan data yang dijalankan menggunakan observasi, wawancara, kuisioner dan tes keefektifan. Pengembangan model dari Borg dan Gall memiliki sepuluh langkah dalam tahapan yang diterangkan pada dalam gambar.



Gambar Langkah *Research and Development* dari Borg dan Gall

Analisa data pada penelitian ini dilakukan dengan secara kualitatif dan kuantitatif. Setelahnya melalui uji coba kelompok kecil, ujicoba kelompok besar dan uji efektifitas. Uji efektifitas dari penelitian ini menggunakan uji keberartian *Pre-test* dan *Post-test* satu arah (*independent sampel T-Test*) dengan instrumen *Convensional Putting Stroke*.

Pada tes ini penilaian diambil dari waktu yang didapat pelaksanaan 12 kali melakukan produk model latihan yang sudah ada, jadi atlet akan diminta untuk melakukan latihan-latihan yang menjadi model pada penelitian ini dan dilihat apakah ada peningkatan atau tidak.



Gambar Convensional Putting Stroke

**HASIL**

Penelitian dan pengembangan ini diawali dengan analisis kebutuhan lapangan, berikut beberapa hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan.

Tabel Hasil Analisis Kebutuhan

| Metode           | Kesimpulan Data   |
|------------------|---|
| Wawancara        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wawancara terhadap pelatih menyatakan bahwa minim referensi bahan materi latihan keterampilan ayunan putt yang bervariasi</li> <li>• Sangatlah butuh variasi model latihan ayunan putt dengan faktor teknik dasar, ketepatan/akurasi, dan persepsi atau perasaan (<i>feeling</i>).</li> </ul>                  |
| Observasi        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendapati bahwa latihan hanya dilakukan dengan metode drill</li> <li>• Kemampuan penguasaan keterampilan ayunan putt masih dapat ditingkatkan lagi</li> </ul>  |
| Angket-kuesioner | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hasil sebaran angket-kuesioner yang diperoleh dari atlet pemula menunjukkan persentase sebanyak 86,6 % (Delapan puluh enam koma enam persen)</li> <li>• Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan hasil angket-kuesioner bahwa variasi model latihan keterampilan ayunan putt sangat diperlukan.</li> </ul> |

Hasil dari analisis kebutuhan tersebut dapat dinyatakan bahwa model latihan keterampilan ayunan putt untuk atlet pemula ini menjadi hal yang diperlukan dalam melatih keterampilan ayunan puttpemain, dan dengan hasil analisis kebutuhan tersebut maka disusunlah draft model.

Sebagai langkah awal dalam penyusunan produk model latihan keterampilan ayunan putt untuk atlet pemula maka peneliti membuat rancangan produk yang tersusun sebanyak 30 variasi item model latihan, dengan pembagian model latihan dimulai dari latihan teknik, latihan ketepatan, dan latihan konsentrasi atau persepsi (feel). Dari pembagian klasifikasi tersebut, model yang dirancang akan berkaitan. Jadi model 1 berlatih teknik keterampilan, 1 berlatih ketepatan dan 1 berlatih untuk konsentrasi atau persepsi (fell) sehingga model latihan dapat digunakan dalam satu sesi latihan. Rancangan model-model latihan yang dirancang adalah sebagai berikut:

Tabel Konsep Draft Awal

| Item Model Latihan            |                                |                                   | Keterangan  |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| Item Model Teknik Ayunan Putt | Item Model Akurasi Ayunan Putt | Item Konsen-trasi/Per-sepsi(feel) |   |
| Item 1                        | Item 10                        | Item 22                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tujuan :</b><br/>Melatih keterampilan ayunan <i>putt</i> (golf)</li> <li>• <b>Pelaksanaan :</b><br/>Sesuai dengan intruksi dalam setiap item model</li> <li>• <b>Sarana dan Prasarana :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lapangan golf</li> <li>2. Bola golf</li> <li>3. Tee golf dan Marker</li> <li>4. Tongkat putter</li> <li>5. Tongkat align</li> </ol> </li> </ul> |
| Item 2                        | Item 11                        | Item 23                           |   |
| Item 3                        | Item 12                        | Item 24                           |   |
| Item 4                        | Item 13                        | Item 25                           |   |
| Item 5                        | Item 14                        | Item 26                           |   |
| Item 6                        | Item 15                        | Item 27                           |   |
| Item 7                        | Item 16                        | Item 28                           |   |
| Item 8                        | Item 17                        | Item 29                           |   |
| Item 9                        | Item 18                        | Item 30                           |   |
|                               | Item 19                        | Item 31                           |   |
|                               | Item 20                        |                                   |   |
|                               | Item 21                        |                                   |   |
| <b>9 Item</b>                 | <b>11 Item</b>                 | <b>11 Item</b>                    | <b>Total 30 Item</b>  |

Tabel diatas merupakan konsep draft awal yang telah dibuat oleh peneliti. Konsep draft awal dibuat semaksimal mungkin dengan mendasarkan pada hasil dari analisis kebutuhan dan kajian teoritik. Sehingga dengan hasil tersebut konsep draft model awal terdapat 31 (tiga puluh satu) item model.

Konsep draft model awal pada tabel diatas masih belum masuk pada tahap uji kelayakan model. Tahapan uji kelayakan melibatkan beberapa ahli yang berkompeten dalam bidangnya sesuai dengan materi penelitian ini. Pengujian kelayakan model ini melibatkan tiga orang ahli dalam bidang golf, satu orang pelatih kepala yang berasal dari luar negeri, satu pelatih professional yang mengikuti turnamen-turnamen golf di Indonesia, dan satu lagi pelatih junior.

Tujuan dari uji kelayakan model untuk mendapatkan hasil validasi atau kelayakan model yang telah dirancang. Peneliti melakukan kegiatan uji kelayakan model dengan melibatkan para ahli atau pakar yang kemudian menghasilkan kesimpulan dari draft model

yang telah dibuat bahwa dari keseluruhan model awal tersebut didapat 24 (dua puluh empat) item model dinyatakan layak untuk diimplementasikan dan 7 (enam) item model dinyatakan tidak layak untuk diimplementasikan. Sehingga total item model awal secara keseluruhan berjumlah 31 (tiga puluh satu) item model latihan menjadi 24 (dua puluh empat) model latihan yang dapat diimplementasikan. Sebanyak 7 (enam) item model (Item 2, 6, 8, 10, 22, 24, 25) dinyatakan tidak layak karena beberapa model tersebut apabila dijalankan kurang efektif untuk meningkatkan salah satu dari 3 indikator yang ada.

Uji ahli yang dilakukan oleh 3 orang ahli terdapat beberapa saran untuk menyempurnakan model latihan yang telah divalidasi: (1) Item model latihan harus mudah untuk dimengerti baik oleh pelatih maupun oleh atlet, (2) Beberapa model perlu dimodifikasi sehingga lebih seru dan menantang, (3) Instruksi poin materi latihan keterampilan ayunan *putt* harus menitik beratkan pada poin latihan yang bervariasi, (4) Nama item model latihan disesuaikan saja dengan bentuk item model, sehingga pelatih dan atlet langsung mengerti latihan apa yang akan mereka laksanakan

Setelah dilakukan revisi dan produk diperbaiki maka produk layak untuk digunakan pada ujicoba lapangan awal atau ujicoba kelompok kecil. Penerapan model dilapangan pada saat ujicoba kelompok kecil dengan cara mengamati keterlaksanaan model yang dibuat. Adapun hasil dari pelaksanaan ujicoba kelompok kecil terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Hasil Ujicoba Kelompok Kecil

| Ujicoba Kelompok Kecil        |                             |                                     |                         |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| Item Model Latihan            |                             |                                     |                         |
| Item Model Teknik Ayunan Putt | Item Model Ketepatan Ayunan | Item Model Konsentrasi dan Persepsi | KETERANGAN              |
| Item 1                        | Item 11                     | Item 21                             | Dapat Terlaksana        |
| Item 3                        | Item 12                     | Item 23                             | Dapat Terlaksana        |
| Item 4                        | Item 13                     | Item 26                             | Dapat Terlaksana        |
| Item 5                        | Item 14                     | Item 27                             | Dapat Terlaksana        |
| Item 7                        | Item 15                     | Item 28                             | Dapat Terlaksana        |
| Item 9                        | Item 16                     | Item 29                             | Dapat Terlaksana        |
|                               | Item 17                     | Item 30                             | Dapat Terlaksana        |
|                               | Item 18                     | Item 31                             |                         |
|                               | Item 19                     |                                     | Dapat Terlaksana        |
|                               | Item 20                     |                                     |                         |
| <b>6 Item</b>                 | <b>10 Item</b>              | <b>8 Item</b>                       | <b>Dapat Terlaksana</b> |

Dari tabel diatas, dapat dilihat hasil dari rekapitulasi ujicoba kelompok kecil kesemua model latihan keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula cabang olahraga golf dapat terlaksana.

Berdasarkan hasil ujicoba kelompok kecil yang telah terlaksana dan mendapat hasil rekapitulasinya, maka model latihan keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Item model latihan keterampilan ayunan *putt* dapat diterapkan pada atlet pemula, namun harus selalu ditekankan ke atlet untuk fokus pada teknik, ketepatan dan juga persepsi/konsentrasi, (2) Item model yang dibuat sudah baik,

tetapi jika memungkinkan maka alat yang digunakan lebih canggih lagi, (3) Item model yang dibagi menjadi teknik ayunan, ketepatan dan konsentrasi/persepsi dapat dilakukan secara acak ataupun berurutan sesuai dengan kebutuhan yang ada pada saat itu, (4) Pada saat pelaksanaan intruksi pelaksanaan harus jelas, sehingga dalam pelaksanaan meminimalisir terdapat kesalahan penerapan, (5) Secara keseluruhan Item model latihan keterampilan ayunan putt dapat diterapkan pada atlet pemula, untuk memberikan variasi latihan serta memberikan pangalaman latihan yang mendekati situasi sesungguhnya saat pertandingan.

Setelah dilakukan revisi atau perbaikan dari hasil ujicoba kelompok kecil maka langkah selanjutnya adalah ujicoba lapangan utama atau ujicoba kelompok besar. Pada ujicoba kelompok besar melibatkan subjek yang lebih banyak dari pada ujicoba kelompok kecil. Analisa yang dilakukan pada ujicoba kelompok besar ini sama dengan teknik analisa pada ujicoba kelompok kecil. Berikut ini merupakan hasil analisa data pelaksanaan ujicoba kelompok besar.

Tabel Hasil Ujicoba Kelompok Besar

| Ujicoba Kelompok Besar        |                             |                               | KETERANGAN       |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------|
| Item Model Latihan            |                             |                               |                  |
| Item Model Teknik Ayunan Putt | Item Model Ketepatan Ayunan | Item Model Teknik Ayunan Putt |                  |
| Item 1                        | Item 11                     | Item 1                        | Dapat Terlaksana |
| Item 3                        | Item 12                     | Item 3                        | Dapat Terlaksana |
| Item 4                        | Item 13                     | Item 4                        | Dapat Terlaksana |
| Item 5                        | Item 14                     | Item 5                        | Dapat Terlaksana |
| Item 7                        | Item 15                     | Item 7                        | Dapat Terlaksana |
| Item 9                        | Item 16                     | Item 9                        | Dapat Terlaksana |
|                               | Item 17                     |                               | Dapat Terlaksana |
|                               | Item 18                     |                               | Dapat Terlaksana |
| 6 Item                        | 10 Item                     | 8 Item                        | Dapat Terlaksana |

Dari tabel diatas telah diperoleh bahwa pada ujicoba kelompok besar penerapan item model latihan keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula dapat digunakan. Dengan kata lain model latihan yang telah dibuat sudah tercapai sesuai dengan tujuan awal dalam pembuatan model latihan tersebut.

Pada saat pelaksanaan ujicoba kelompok besar ini tidak terdapat kendala yang berarti. Adapun hal yang perlu diperhatikan dari hasil penerapan model latihan yaitu instruksi terhadap atlet saat pelaksanaan yang harus selalu jelas sehingga atlet model yang akan dilaksanakan.

Setelah dilaksanakan ujicoba kelompok besar atau ujicoba lapangan utama, maka model latihan keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula menjadi produk akhir. Produk akhir ini merupakan hasil ujicoba kelompok besar, jika tidak terdapat revisi maka model yang dibuat sudah final dan sudah memenuhi kelayakan untuk digunakan atau diimplementasikan.

Langkah selanjutnya yaitu dengan melaksanakan uji efektifitas, tujuan dari uji ini untuk melihat seberapa efektifkah model latihan yang telah dihasilkan. Uji ini dilakukan

dengan melibatkan atlet pemula cabang olahraga golf di Jakarta Golf Akademi (JGA) sebanyak 20 (dua puluh) atlet.

Data yang dihasilkan pada uji efektifitas berdasarkan pada data kuantitatif. Uji efektifitas produk yang dibuat menggunakan rancangan *the one group pretest-posttest design*, yaitu satu kelompok yang dipilih secara random, sebelumnya diberi *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal kelompok, setelah mendapatkan hasil, kelompok tersebut diberi perlakuan latihan keterampilan ayunan *putt*, maka langkah selanjutnya dilakukan peneliti yaitu dengan melakukan *post-test* kepada kedua kelompok yaitu kelompok *pre-test* dan kelompok *post-test*. Data kelompok tersebut kemudian dibandingkan dengan metode *paired sample test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*.

Jika terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *pre-test* dan kelompok *post-test*, maka perlakuan yang diberikan dalam hal ini latihan keterampilan ayunan *putt* berpengaruh secara signifikan. Berikut hasil pengolahan data *paired sample test* penilaian 20 atlet pada kelompok yang diuji dengan menggunakan SPSS 25.0.

Tabel Uji Normalitas

|         | posttest | Kolmogorov-Smirnov <sup>b</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|---------|----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|         |          | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| pretest | 52.00    | .283                            | 4  | .     | .863         | 4  | .272 |
|         | 54.00    | .228                            | 8  | .200* | .835         | 8  | .067 |
|         | 58.00    | .                               | 2  | .     |              |    |      |
|         | 60.00    | .307                            | 4  | .     | .729         | 4  | .024 |

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. pretest is constant when posttest = 50.00. It has been omitted.  
b. Lilliefors Significance Correction  
d. pretest is constant when posttest = 56.00. It has been omitted.

Sumber: Hasil pengolahan data

Sebelum melakukan *paired sample test* sebelumnya data yang sudah ada diuji dulu normalitasnya menggunakan test normalitas *Shapiro-Wilk*. Sehingga dapat diketahui data tersebut normal atau tidak. Dari uji normalitas yang terdapat pada tabel diatas didapatkan data bahwa df (derajat kebebasan) untuk data pretest dan posttest adalah konstan sedangkan dalam Sig. data pre-test(0.272) dan post-test(0.067) menerangkan bahwa jika Sig. diatas  $> 0,05$  maka dengan demikian data tersebut berdistribusi normal.

Dalam penilaian ini yang diambil yaitu berupa nilai dalam bentuk ukuran faktor-faktor yang ada pada ayunan *putt* atlet. Jadi nilai post-test akan cenderung naik secara nilai, lebih besar dari pre-test. Hal tersebut dapat diartikan, bahwa semakin besar nilainya maka terjadi peningkatan dalam keterampilan ayunan *putt* atlet pemula di kelompok tersebut.

Tabel .Paired Sample Correlations

|                           | N  | Correlation | Sig. |
|---------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 pretest & posttest | 20 | .894        | .000 |

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasarkan output diatas diketahui koefisien korelasi adalah 0.894 dengan nilai signifikansi 0.000. Karena  $\text{sig } 0.000 < 0.05$  maka dapat dikatakan bahwa variabel pre-test dan post-test terdapat hubungan yang signifikan.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan ayunan *putt* cabang olahraga golf untuk atlet pemula efektif dan dapat meningkatkan keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula cabang olahraga golf. Model latihan yang diterapkan pada perlakuan untuk kelompok tersebut memiliki efektifitas yang signifikan.

Selanjutnya data hasil yang didapat dari penilaian 20 atlet tersebut ditunjukkan pada hasil pengolahan data menggunakan SPSS 25.0 dibawah ini.

Tabel *Paired Sample Test*

|                             | Mean     | Std. Deviation | Paired Differences |   | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|-----------------------------|----------|----------------|--------------------|---|--------|----|-----------------|
|                             |          |                | Std. Error Mean    | 95% Confidence Interval of the Difference |        |    |                 |
|                             |          |                | Lower              | Upper                                     |        |    |                 |
| Pair 1. pretest - posttest. | -2.20000 | 1.43637        | .32118             | -2.87224 -1.52776                         | -6.850 | 19 | .000            |

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasarkan tabel output diatas diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah 0.000 maka yang terjadi adalah terjadi peningkatan yang signifikan dalam keterampilan ayunan karena “Sig. 2 tailed” berada pada 0,000 dimana jika hasil sample test dibawah  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan kepada kelompok yaitu model latihan keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula cabang olahraga golf memiliki efektifitas tinggi yang dapat meningkatkan keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula cabang olahraga golf.

## PEMBAHASAN

Penelitian menunjukan bahwa produk model latihan ini layak digunakan, pada hasil ujicoba kelompok kecil dan kelompok besar dapat menerangkan bahwa model tersebut secara keseluruhan dapat dilakukan dengan baik. Dalam hasil uji efektifitas, uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 25 menggunakan Independent Sample T-Test didapat hasil kelompok pre-test dengan rata-rata nilai 52.9 dan kelompok post-test dengan rata-rata nilai 55,1, nilai beda antara dua kelompok tersebut adalah 2,2. nilai beda ini merupakan nilai rata-rata peningkatan kemampuan ayunan *putt* hasil tes dalam kelompok. Selisi dari hasil rata-rata nilai beda kelompok pre-test dan kelompok post-test atau mean difference = 2.20000, t-hitung = 2.237, df = 38, dengan p-value = 0.031 < 0.05 maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok pre-test dan kelompok post-test. Hasil tersebut menunjukan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok pre-test yaitu model latihan keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula cabang olahraga golf memiliki efektifitas yang lebih tinggi dan dapat meningkatkan keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula.

Tingkat keefektifitasan rancangan model pembelajaran yang dikembangkan dalam peneiltian ini diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar dan uji efektifitas model dengan memberikan perlakuan model latihan yang dikembangkan dan melihat hasil dari para pemula dalam mengayunkan *putt*. Hasil dari uji coba merupakan dasar bagi peneliti untuk menentukan bahwa model latihan yang dikembangkan efektif digunakan dalam proses pelatihan keterampilan ayunan *putt* cabang olahraga golf untuk atlet pemula efektif dan dapat meningkatkan keterampilannya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan data dari hasil penelitian ini maka dengan bersandar pada analisis kebutuhan, mendapati bahwa kurangnya model latihan yang variatif untuk atlet pemula di keterampilan ayunan *putt*. Sehingga dengan beberapa kajian menentukan dengan menggunakan model latihan keterampilan ayunan *putt* dengan fokus di teknik ayunan *putt*, ketepatan ayunan *putt*, dan konsentrasi serta persepsi (*feel*) dalam melatih keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula. Sehingga dapat dinyatakan bahwa produk berupa model latihan keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula adalah benar-benar sesuai dengan kebutuhan yang ada dilapangan. Pada akhirnya telah menghasilkan sebuah jawaban dengan adanya produk berupa model latihan keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula cabang olahraga golf yang berjumlah 24 item model latihan, model latihan yang telah dihasilkan memiliki efektifitas yang lebih tinggi dan dapat meningkatkan keterampilan ayunan *putt* untuk atlet pemula cabang olahraga golf.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Jakarta: Kemenpora
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. New York University: Champaign: Human Kinetics Books.
- Buckley, J. (2008). *Golf*. United States of America: Cherry Lake Publisher.
- D, P. (2000). *Putting Bible: the complete guide to mastering the green*. . USA: Publication Doubleday,.
- Edwards, W. (2010). *Motor Learning and Control*. Belmont: Cengage Learning, Inc.
- Helmenstine, A. M. (2018, 10 19). <https://www.thoughtco.com>. Retrieved 03 22, 2019, from <https://www.thoughtco.com>: <https://www.thoughtco.com/difference-between-accuracy-and-precision-609328>
- Lake, B. (2008). *Putt Like a Pro*. USA: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- McCord, G. (2000). *Golf For Dummies 3rd Edition*. Canada: Wiley Publishing.
- Moore, P. (2013). *Ultra Performance 1st Edition*. London: Bloomsbury
- McHugh, D. E. (2004). *Golf a game of leadership*. USA: American Management Assosiation.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Pratomo, E. P. (2009). *Sensasi Golf, Investing in Golf*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusamedia.
- Tangkudung, J. (2011). *Panduan Program Latihan Tahunan PPLP dan PPLM*. Jakarta: Asdep Sentra Keolahragaan