



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Pengaruh Latihan *Fixed Target* Dan *Moving Target* Terhadap Kemampuan *Forehand Volley* Pada Komunitas Tenis Lapangan Unimed

Alvin Wahyudi Siregar¹ & Dewi Endriani²

alvinwahyudio74@gmail.com¹, endriani@unimed.ac.id²

Abstrak: Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan *forehand volley* pada komunitas tenis lapangan unimed. Permasalahan dalam penelitian ini adalah atlit yang melakukan *forehand volley* masih belum sempurna. Penelitian ini dilakukan di lapangan tenis unimed, Jl. William Iskandar Pasar V Kenangan Baru, Kecamatan Percut Se Tuan, Deli Serdang, Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet komunitas tenis lapangan unimed yang berjumlah 20-30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sample*. Jumlah sample pada penelitian ini yaitu 10 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan homogenitas dengan uji t. Dari analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai t_{hitung} hipotesis yaitu diperoleh sebesar 8,613 dan t_{tabel} 1,734 maka t_{hitung} ($8,613 > 1,734 t_{tabel}$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan latihan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan *forehand volley* pada atlet tenis lapangan unimed.

Kata Kunci : Kemampuan, *Fixed* dan *Moving*, *Forehand Volley*, Tenis Lapangan

Rekomendasi mensitasi :

Siregar, W. A., & Endriani, D. (2024), Pengaruh Latihan *Fixed Target* Dan *Moving Target* Terhadap Kemampuan *Forehand Volley* Pada Komunitas Tenis Lapangan Unimed. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 2 (1): 9-19.

The Effect of Fixed Target and Moving Target Training Against Forehand Volley Ability Unimed Field Tennis Community

Abstract: *The aim of this research is to determine the effect of fixed target and moving target training on forehand volleyball abilities in the Unimed tennis community. The problem in this research is that athletes who perform forehand volleyball are still not perfect. This research was conducted at the Unimed tennis court, Jl. William Iskandar Pasar V Kenangan Baru, Percut Se Tuan District, Deli Serdang, North Sumatra. The population in this study were all athletes from the Unimed tennis community, totaling 20-30 people. Sampling in this research was carried out using a purposive sample. The number of samples in this study was 10 people. This research uses an experimental method with a one group pre-test post-test design. The data analysis technique uses normality and homogeneity tests with the t test. From the data analysis that has been carried out, it is known that the hypothetical t-count value is 8.613 and t-table is 1.734, so t-count is (8.613>1.734 t-table), so there is a significant influence of fixed target and moving target training on the forehand volley ability of Unimed field tennis athletes.*

Keywords: *Ability, Fixed and Moving, Forehand Volley, Lawn Tennis*

PENDAHULUAN

Olahraga diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani, disamping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian - kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga. Rutinitas seseorang dalam melakukan olahraga akan membuat orang tersebut menjadi tetap dalam keadaan prima dan tidak cepat mengalami kemunduran kinerja tubuh (Haryanto & Welis, 2019). Salah satu olahraga yang sering dimainkan ditengah – tengah masyarakat saat ini adalah olahraga tenis lapangan.

Tenis lapangan merupakan cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Disamping itu banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan ini, baik fisik, mental, maupun sosial. Menurut Lardner (1996) mengatakan bahwa “tenis mengajarkan etika, sikap mental positif, serta penghargaan terhadap aturan-aturan”. Selain itu juga dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang secara tidak langsung ikut mempengaruhi dan meningkatkan perkembangan cabang olahraga tenis lapangan khususnya di tanah air. Dalam permainan tenis lapangan, seorang pemain dituntut selalu bergerak sambil memperagakan teknik-teknik dasar tenis lapangan. Hal ini artinya, untuk dapat bermain tenis lapangan dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kualitas fisik yang memadai karena meningkatkan keahlian tenis lapangan hanya akan berhasil jika pemain melatih fisiknya teratur dan berulang kali (Primayanti, 2023).

Penguasaan teknik dasar tenis lapangan sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Kemampuan pukulan *forehand volley* adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain tenis lapangan, disamping teknik-teknik lain seperti *backhand drive*, *service*, *return service*, *approach shot*, *volley*, *smash (over head)*, *lob*, *drop shot*, dan *half volley*. Menurut Elliot dan Kilederry yang dikutip Mulyono Biyakto Atmojo (1999: 16) “macam-macam pukulan dalam permainan tenis adalah *forehand drive*, *backhand drive*, *service*, *return service*, *approach shot*, *volley*, *smash (over head)*, *lob*, *drop shot*, dan *half volley*” (Andibowo dkk 2015).

Seperti cabang olahraga khususnya olahraga tenis jenis pukulan *forehand volley* perlu adanya penguasaan teknik yang benar. Dalam permainan tenis teknik dasar permainan tenis perlu diketahui, digemari dipelajari dan dipraktekkan dengan benar. Pukulan *volley* dalam perkembangan teknik dan taktik permainan tenis dewasa ini sangat penting untuk dikuasai. Hal ini sesuai dengan pernyataan Brown yang menyatakan, bahwa pukulan *volley* sangat penting dalam permainan ganda dimana sebagian besar point dimenangkan atau hilang di net. Baik

dalam permainan tunggal maupun ganda, pukulan *volley* yang baik dapat memperbaiki posisi di lapangan dan bergerak masuk untuk melakukan pukulan yang akan membuat menang. Sebagai pukulan pertahanan, *volley* dapat membuat terhindar dari kesulitan dan bersiap-siap untuk menyerang lagi (Primayanti, 2023).

Volley sering dilakukan oleh para pemain untuk bertahan dan bahkan untuk serangan balik agar cepat memperoleh angka atau point. Begitu juga pendapat yang dikemukakan oleh Magethi yang menyatakan bahwa *volley* adalah pukulan bola sebelum menyentuh ke tanah (2000:17). Teknik *volley* merupakan lanjutan dari latihan dasar yang telah diberikan sebelumnya, yaitu *forehand* dan *backhand drive* Seperti cabang olahraga khususnya olahraga tenis lapangan jenis pukulan *forehand volley* perlu adanya penguasaan teknik yang benar. Dalam permainan tenis lapangan teknik dasar permainan tenis perlu diketahui, digemari dipelajari dan dipraktekkan dengan benar. Penguasaan teknik dasar adalah untuk pemantapan dan pengembangan pukulan selanjutnya.

Dari hasil pengamatan penulis memunculkan suatu gagasan bahwa latihan *forehand volley* sebaiknya diberikan variasi latihan agar anak tidak jenuh dan merasa kesulitan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *forehand volley* dan mampu mengontrol bola dengan baik. Variasi latihan tersebut yaitu dengan menggunakan metode *forehand volley Fixed Target* dengan *forehand volley Moving Target*. memunculkan suatu gagasan bahwa latihan *forehand volley* sebaiknya diberikan variasi latihan agar pemain tidak jenuh dan merasa kesulitan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *forehand volley* dan mampu mengontrol bola dengan baik. Variasi latihan tersebut yaitu dengan menggunakan metode *forehand volley* sasaran tetap dan suatu bentuk memodifikasi *forehand volley* dengan sasaran berpindah, karena kedua jenis latihan ini sering digunakan para pelatih dalam melatih pukulan *volley* (Arna & Akbar, 2022).

Komunitas tenis lapangan Unimed adalah komunitas tenis yang menampung minat dan bakat mahasiswa dalam bermain tenis lapangan. Adapun dari komunitas ini adalah mahasiswa FIK Unimed yang mengikuti latihan. *Forehand volley* tenis lapangan merupakan suatu teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain tenis lapangan tanpa terkecuali. Kemampuan pukulan *forehand volley* tenis lapangan secara optimal, dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi para pemain. Pembelajaran yang tepat untuk memberikan latihan, dimulai dengan latihan tentang *skill-skill* dasar agar tercapai *performance skill* dasar yang benar. Pemain yang baik adalah pemain yang memiliki *skill* dasar yang baik. Kelemahan yang paling menonjol dalam keterampilan bermain tenis lapangan adalah *forehand, backhand, service, volley dan smash*.

Dari setiap pertandingan masih banyak yang melakukan kesalahan dalam *forehand volley* sehingga akan mudah dikalahkan oleh lawan (Andibowo dkk 2015).

Peneliti telah melakukan beberapa kali pengamatan, observasi dan wawancara di komunitas. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada komunitas tenis lapangan Unimed bahwa saat ini baik dalam latihan maupun mini game yang beberapa dilakukan belum mampu menggunakan *forehand volley* dengan baik. Disini peneliti melihat bahwa saat melakukan *forehand volley* masih belum sempurna dilakukan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk memberikan latihan latihan untuk meningkatkan kemampuan *forehand volley* atlet.

Dari hasil observasi ada 10 populasi yang ada ditemukan melakukan kesalahan pada saat melakukan pukulan *forehand volley*. Kesalahan pada saat memukul pukulan *forehand volley* banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor, salah satunya adalah metode latihan yang digunakan. Untuk membenahi kesalahan-kesalahan pada saat melakukan pukulan *forehand volley* dibutuhkan metode yang tepat dan efektif guna memperoleh kemampuan pukulan *forehand volley* yang baik. Terdapat beberapa metode yang dapat digunakan pelatih untuk melatih para pemain dalam penguasaan kemampuan pukulan *forehand volley*. Menurut Brown J (dalam Rivan Saghita Pratama & Faqih, 2016:6) bahwa untuk melatih *forehand volley* ada beberapa metode latihan yaitu: 1) *Forehand volley* dengan sasaran kotak di dinding, 2) *Forehand volley* dengan berpasangan, 3) *Forehand volley* dengan sasaran tetap.

Oleh karena itu peneliti mempunyai ide untuk meningkatkan kemampuan *forehand Volley* dengan memberikan bentuk latihan yang sesuai dengan judul yaitu, Pengaruh latihan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan *forehand volley* pada komunitas tenis lapangan Unimed.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan design rancangan penelitian "*One-Group Pretest-posttest design*". yaitu kegiatan penelitian yang memberikan test awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan dan setelah perlakuan diberikan tes akhir (*posttest*) perlakuan dapat diketahui lebih akurat dengan membandingkan ke adaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Arikunto, 2014).

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan *forehand volley* pada komunitas tenis lapangan unimed. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet komunitas tenis lapangan Unimed yang berjumlah 20-30 orang jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga tahun akademik 2023/2024 yang telah mendapatkan mata kuliah tenis, berusia antara 15-22 tahun, sehingga memenuhi syarat populasi yaitu

mempunyai sifat sama atau homogen. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arikunto, 2006:130). Menurut Sugiyono, (Sugiyono, 2006:72) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek penelitian yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Sutrisno Hadi menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi (Hadi, 2004:182), jika hanya meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut penelitian sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sample* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Arikunto, 2006:141). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet komunitas tenis lapangan Unimed jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga tahun akademik 2023/2024 yang telah mendapatkan mata kuliah tenis yang berjumlah 10 mahasiswa dengan memiliki kesamaan antara lain jenis kelamin dan umur yang hampir sama dan juga sudah bisa bermain tenis dengan baik. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Tenis Unimed yang berlokasi di Jalan William Iskandar Pasar V Medan Estate. Data yang telah diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, Uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah tes *Forehand Volley*. Yang diperoleh dari subjek penelitian yaitu laki-laki yang berjumlah 10 orang sampel yang diberikan perlakuan latihan *Fixed target* dan *Moving target*. Sebelum diberikan perlakuan, atlet melakukan tes pendahuluan (*pre-test*) untuk mengetahui tingkat kesembangan. Pada atlet komunitas tenis lapangan unimed sebelum diberikan latihan, setelah itu mereka mendapatkan perlakuan latihan yaitu latihan *Fixed target* dan *Moving target* selama 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui kemampuan *Forehand Volley* setelah diberikan perlakuan latihan *Fixed target* dan *Moving target*.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Volley *Forehand*

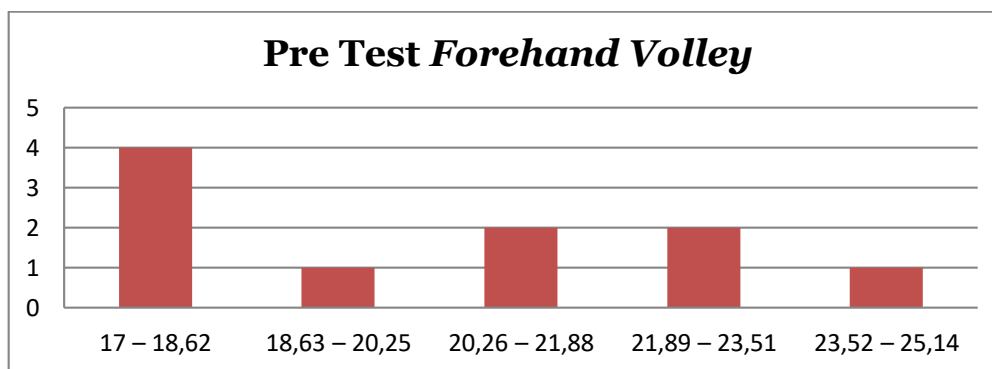
No.	Nama	<i>Pre-test</i>		<i>Pos-test</i>		Beda	Beda 2
		X_1	X_1^2	X_2	X_2^2		
1	ANDIKA	17	289	26	676	9	81
2	DAVID	17	289	29	841	12	144
3	JETUN	17	289	32	1024	15	225
4	RYAN	18	324	33	1089	15	225
5	SUHADI	19	361	33	1089	14	196
6	ALBERTO	21	441	34	1156	13	169
7	FAISAL	21	441	35	1225	14	196

8	BREMA	22	484	35	1225	13	169
9	HOLONG	23	529	40	1600	17	289
10	ABDURRAHMAN	24	576	40	1600	16	256
Jumlah		199	4023	337	11525	138	1950
Rata-rata		19,9		33,7		13,8	
Varians		6,989		18,678		11,688	
Simpangan baku		2,644		4,322		2,250	
Maksimum		24		40		16	
Minimum		17		26		9	

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Forehand Volley*

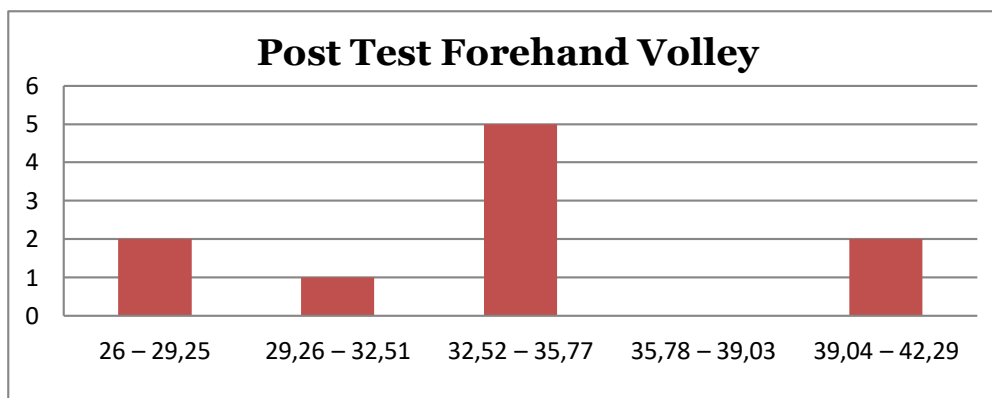
Nilai Pre Test	Frekuensi	Nilai Post Test	Frekuensi
17 – 18,62	4	26 – 29,25	2
18,63 – 20,25	1	29,26 – 32,51	1
20,26 – 21,88	2	32,52 – 35,77	5
21,89 – 23,51	2	35,78 – 39,03	0
23,52 – 25,14	1	39,04 – 42,29	2
Jumlah	10	Jumlah	10

Hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Sturges menunjukkan bahwa distribusi frekuensi skor pre-test atlet diperoleh jumlah kelas sebanyak 5 dengan panjang kelas 1,62, dan nilai post test diperoleh jumlah kelas 5 dan panjang kelas 3,25. Berikut ini merupakan gambar diagram dari distribusi frekuensi skor pencapaian atlet pada saat pre-test.



Gambar 1. Data Histogram Pre Test *Forehand Volley*

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dinyatakan bahwa hasil pretest latihan *Forehand Volley* paling banyak terletak pada interval 17-18,62 dengan frekuensi 4 atlet. Kemudian untuk hasil post test latihan *Forehand Volley* sebanyak 5 atlet terletak pada interval 32,52 – 35,77 dan sisanya terletak di interval 26 – 29,25 sebanyak 2 atlet, interval 29,26 – 32,51 sebanyak 1 atlet, interval 35 – 78 sebanyak 0 atlet dan interval 39,04 – 42,29 sebanyak 2 atlet. Berikut ini merupakan gambar diagram dari distribusi frekuensi skor pencapaian atlet pada saat post test :



Gambar 2. Data Histogram Post Test *Forehand Volley*

Hasil dari *pre-test* berdasarkan analisis deskripsi data penilaian kemampuan *Volley Forehand* memperoleh jumlah sebesar 199 dengan nilai rata-rata 19,9 sehingga menghasilkan simpangan baku 2,644. Hasil dari *post-test* berdasarkan analisis deskripsi data penilaian kemampuan *Volley Forehand* memperoleh jumlah sebesar 337 dengan nilai rata-rata 33,7 sehingga menghasilkan simpangan baku 4,322.

Tabel 3. Uji Normalitas Data *Pre-test* dan *Post-test*

Uji Normalitas	L _{hitung}	L _{tabel}	A	Dk(n-1)	Keterangan
Pre-Test	0,164	0,258	0.05	9	Normal
Post-Test	0,182				Normal

Dari uraian tabel 3 nilai L_{hitung} dari data *pre-test* dan *post-test* untuk kemampuan *volley forehand* adalah 0,164 dan 0,182. Nilai L_{tabel} adalah 0,258. Berdasarkan nilai L_{hitung} masing-masing kemampuan *volley forehand* diketahui nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu data *pre test* kemampuan *volley forehand* dengan nilai $0,164 < 0,258$, data *post test* kemampuan *volley forehand* dengan nilai $0,182 < 0,258$. Dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* untuk kemampuan *volley forehand* terdistribusi secara normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Uji Homogen	F _{hitung}	F _{tabel}	A	Dk (n-1)	Keterangan
Pre-Test	2,672	3,18	0.05	9	Homogen
Post-Test					Homogen

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya varians dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variable dalam penelitian bersifat homogen atau tidak. Syarat uji homogenitas adalah nilai sig menunjukkan angka lebih dari 0,05 (Wallen,2009). Dari hasil pengujian dapat diketahui bahwa semua data penelitian bersifat homogen dilihat dari semua nilai sig. > 0.05 .

Uji homogenitas antara data *Pre-Test* dan data *Post-Test Forehand Volley*, nilai F_{tabel} dengan $\alpha = 0,05$ dan $V_1 = n-1$ dan $V_2 = n-1$ diperoleh $F_{0,05} (9,9) = 3,18$. Ini berarti bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($2,672 < 3,18$). Jadi data *Pre-Test* dan *Post-Test Forehand Volley* dapat dikategorikan homogen.

Pengujian Hipotesis Uji-t

Digunakan untuk mengetahui apakah variasi latihan *fixed target* dan *moving target* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *volley forehand*. Syarat analisis uji-t telah terpenuhi dengan data penelitian normal dan homogen.

Pengujian hipotesis didasarkan pada :

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan *volley forehand* pada komunitas tenis lapangan unimed.

Ho : Tidak Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan *volley forehand* pada komunitas tenis lapangan unimed.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji-T kemampuan *volley forehand*

Data	Kelas	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Pre-test	Eksperimen	8,613	1,859	H _a Ditema
Post-test				

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka di peroleh hipotesis t_{hitung} kemampuan *volley forehand* = 8,613. Lalu nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan dk = (10-2 = 8) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 1,859. Maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari kemampuan *volley forehand* pada komunitas tenis lapangan unimed.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam menarik sebuah kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Adapun pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan adalah terdapatnya pengaruh yang signifikan pada latihan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan *volley forehand* pada komunitas tenis lapangan unimed.

Selama penelitian yang dilakukan selama tiga kali dalam seminggu pelaksanaan latihan pukulan *forehand volley* dilakukan dengan memberikan dua bentuk latihan yaitu *fixed target* dan *moving target* pada sampel. Dimulai dengan memberikan bentuk yang telah ditentukan set dan repetisinya. Kemudian sampel diberikan perlakuan secara bergantian, pada saat atlet diberikan perlakuan, peneliti mengamati setiap perlakuan yang diberikan. Setiap perlakuan yang salah, kemudian dikoreksi peneliti agar perlakuan dapat dilakukan secara maksimal. Tahapan yang harus dilewati dalam belajar gerak, pertama kognitif yaitu memahami secara teori tentang gerak dan dapat diwujudkan dalam gerak, kemudian tahap asosiatif, yaitu mampu menampilkan kemampuan gerak dan berusaha menampilkan gerak terbaik, terakhir tahap otomatisasi, yaitu dapat menampilkan gerak dengan baik (Coker dalam J. Siahaan, 2015).

Permainan Tenis lapangan dibutuhkan penyerangan yang mematenkan untuk menghasilkan angka atau poin yaitu salah satu nya pukulan *forehand volley*, dalam melakukan *forehand volley* yang baik dibutuhkan latihan yang efektif salah satu latihan *fixed target* dan *moving target* dimana latihan ini merujuk kepada kemampuan *forehand volley*. Dengan melakukan latihan *fixed target* dan *moving target* secara terprogram dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand volley*. Dimana pada saat melakukan *forehand volley* dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan pukulan yang baik sehingga atlet dapat melakukan *forehand volley* dengan mudah dan juga dapat menembus pertahanan lawan sehingga mendapatkan angka atau poin.

Dari hasil perhitungan yang dilakukan maka di peroleh hipotesis t_{hitung} kemampuan *volley forehand* = 8,613. Lalu nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk = (10-2 = 8)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 1,859. Maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari kemampuan *volley forehand* pada komunitas tenis lapangan unimed.

Berdasarkan uraian di atas dapat dibuktikan bahwasannya latihan *fixed target* dan *moving target* berpengaruh terhadap kemampuan *volley forehadn*. Dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *fixed target* dan *moving target* terhadap kemampuan *volley forehad* pada komunitas tenis lapangan unimed.

Permasalahan yang muncul merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi dampak dalam belajar motorik. Kemampuan belajar motorik dipengaruhi banyak hal, namun yang ingin peneliti angkat ke permukaan adalah isu tentang proses latihan yaitu hasil belajar yang terjadi secara terusmenerus menimbulkan kegiatan tersebut melekat dalam memori seorang anak dan akan menjadi suatu kebiasaan (Rusli Lutan, 1988:104). Rangsangan diterima oleh sampel berupa instruksi-instruksi latihan dan dalam tugas gerak, kemudian diorganisir dalam bentuk kegiatan latihan syaraf dan otak, dan rangsangan tersebut disimpan dalam memori otak. Sehingga bila dalam kegiatan dimana anak tersebut merespon suatu tindakan, maka memori yang telah tersimpan tersebut diterjemahkan dalam suatu bentuk gerakan atau tindakan. Hal ini menunjukkan bahwa teori belajar berkaitan dengan memori. Kata memori mengacu pada ingatan dan tiruan yang beruntun dari suatu informasi. Sebenarnya ini tidak lebih dari sekedar nama yang digunakan untuk menunjukkan bahwa orang memanggil kembali informasi yang telah didapat. Memori secara umum diukur dengan tes ingatan atau pengakuan dan bukti-bukti tiruan atau perwujudan, sementara memori berkaitan dengan retention, sedangkan retention dipengaruhi oleh forgetting, dan forgetting dipengaruhi oleh decay atau interference. Teori decay beranggapan bahwa lupa terjadi sebagai akibat dari gangguan pembelajaran tugas-tugas lain,

sedangkan pernyataan dari teori interference adalah perjalanan waktu menyebabkan semakin melemahnya catatan memori.

Dengan memberikan variasi latihan *fixed target* dan *moving target* sebanyak 16 kali pertemuan yang memberikan hal baru dalam melatih dan pengalaman tersendiri khususnya bagi atlet tenis lapangan agar dapat mengetahui kemampuan *volley forehand* dan juga bagi pelatih dapat menambah wawasan menyelesaikan dan membuktikan bahwasanya terdapat pengaruh latihan yang telah diberikan melalui data-data yang telah di peroleh, dengan diberikannya latihan *fixed target* dan *moving target* terjadi peningkatan terhadap kemampuan *volley forehand* pada komunitas tenis lapangan unimed.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan bahwa Latihan *forehand volley* dengan metode *moving target* dan latihan *forehand volley* dengan metode *fixed target* berpengaruh baik terhadap kemampuan *forehand volley* pada komunitas tenis lapangan unimed.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto, Wibowo. (2015). *Pembelajaran passing atas bola voli melalui permainan sasaran tembak*. Unnes Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations: 4 (9), 2040-2042.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arna, M. Z., & Akbar, M. (2022). *Perbedaan latihan pukulan sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap kemampuan forehand volley pada petenis putra klub PELTI KOTA LANGSA tahun 2021* 2021, 5 No.1, 20–29.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. Jurnal Performa Olahraga, 4(02), 214–223. <https://doi.org/10.24036/jp0131019>
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research 2 Andi Offset*. Yogyakarta.
- Lardner, R. (1996). *Teknik Dasar Tenis*.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dirjen Dikti Dpdikbud.
- Magethi, B. (1990). *Tenis Para Bintang*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Pratama, R. S., & Faqih, M. (2016). *Pengaruh latihan volley forehand antara metode point target dan metode target terhadap kemampuan penempatan volley forehand*. (June), 1–15.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.