

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRILL MOVING TARGET* DAN *FIXED TARGET* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN VOLLEY ATLET KOMUNITAS TENIS LAPANGAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN TAHUN 2023

Adventus Christian Silalahi¹, Ibrahim Wiyaka²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Email: adventus.silalahi@gmail.com, ibrahimwiyaka@Unimed.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *drill moving target* dan *fixed target* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley* pada atlet komunitas tenis lapangan UNIMED tahun 2023. Penguasaan teknik *volley* merupakan aspek penting dalam permainan tenis lapangan karena berperan dalam menciptakan serangan efektif. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain two group pre-test dan post-test. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik ordinal pairing. Kelompok pertama diberikan perlakuan latihan *drill moving target* dan kelompok kedua diberikan latihan *fixed target* selama 18 kali pertemuan. Instrumen penelitian menggunakan tes pukulan *volley* dengan sasaran tertentu. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *drill moving target* tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley*, sedangkan latihan *fixed target* menunjukkan peningkatan yang lebih baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *fixed target* lebih efektif dibandingkan *drill moving target* dalam meningkatkan kemampuan pukulan *volley* atlet komunitas tenis lapangan UNIMED.

Keywords: *Latihan Drill, Moving Target, Fixed Target, Pukulan Volley Tenis*

ABSTRACT

This study aims to determine the differences in the effects of drill moving target and fixed target training on improving volley stroke skills of tennis community athletes at UNIMED in 2023. Mastery of volley techniques is a crucial aspect in tennis as it plays an important role in creating effective attacks. This study employed an experimental method using a two-group pre-test and post-test design. The sample consisted of 10 athletes divided into two groups using ordinal pairing technique. The first group received drill moving target training, while the second group received fixed target training for 18 sessions. The instrument used was a volley stroke test with specific targets. Data were analyzed using normality test, homogeneity test, and t-test. The results showed that drill moving target training did not have a significant effect on improving volley skills, while fixed target training showed better improvement. Therefore, fixed target training is more effective than drill moving target training in improving volley stroke skills of tennis community athletes at UNIMED.

Keywords: *Drill Training, Moving Target, Fixed Target, Volley Stroke Tennis*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan rangkaian kegiatan terencana seperti proses pembelajaran, latihan, pembinaan, dan pengawasan yang dilakukan secara berkesinambungan. Aktivitas olahraga tidak hanya berperan dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi wadah persaingan untuk mencapai prestasi, baik secara perorangan maupun tim. Pencapaian prestasi olahraga merupakan hasil dari persiapan yang dilakukan secara terstruktur, mencakup pengembangan kondisi fisik, penerapan metode dan strategi, serta kesiapan mental yang dibentuk melalui latihan. Dengan demikian, atlet perlu menjalani program latihan fisik, teknik, dan taktik secara konsisten dan disiplin sesuai dengan perencanaan yang ditetapkan oleh pelatih agar tujuan prestasi dapat tercapai secara optimal.

Permainan tenis lapangan merupakan cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik, taktik, kondisi fisik, dan mental secara terpadu. Salah satu teknik dasar yang memiliki peran strategis dalam permainan tenis lapangan adalah pukulan *volley*. Pukulan *volley* dilakukan sebelum bola memantul di lapangan dan umumnya digunakan untuk menekan lawan serta mempercepat perolehan poin. Penguasaan teknik *volley* yang baik sangat dibutuhkan, terutama bagi atlet komunitas yang sedang berada pada tahap pengembangan keterampilan dasar. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi ketepatan pukulan pemain, di antaranya metode latihan dan tingkat kelincahan. Jarak pukulan dalam permainan tenis memiliki keterkaitan erat dengan kelincahan, di mana pemain dengan kelincahan tinggi cenderung mampu memukul bola dengan jarak yang lebih jauh. Namun demikian, fokus yang berlebihan pada kekuatan dan jarak pukulan tanpa diimbangi perhatian terhadap aspek gerak yang benar pada tahap awal latihan dapat menyebabkan tingkat akurasi pukulan menjadi kurang optimal (Utomo et al, 2019).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan teknik dasar tenis lapangan, termasuk pukulan *volley*, sangat dipengaruhi oleh metode latihan yang digunakan. Menurut Amansyah (2019), latihan merupakan suatu proses terencana yang bertujuan mempersiapkan atlet agar mampu mencapai peningkatan performa yang lebih optimal. Mubin dkk (2024) menyatakan bahwa untuk latihan smash dengan metode *drill* terbagi menjadi dua jenis, yaitu latihan smash dengan sasaran tetap dan latihan smash dengan sasaran bergerak. Latihan berbasis *drill* dengan sasaran tertentu diketahui mampu meningkatkan akurasi, koordinasi mata dan tangan, serta konsistensi pukulan. Beberapa studi melaporkan bahwa latihan dengan target tetap (*fixed target*) efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan karena atlet berfokus pada satu titik sasaran. *Fixed target* adalah sasaran latihan yang bersifat tetap dan tidak bergerak, yang melalui penerapan secara bertahap dapat meningkatkan akurasi atlet karena membantu menguasai dan mengingat sudut sasaran, meskipun memiliki keterbatasan berupa variasi target yang cenderung monoton (Dahlan dkk , 2021). Di sisi lain, latihan dengan target bergerak (*moving target*) dinilai mampu meningkatkan adaptasi, reaksi, dan pengambilan keputusan atlet dalam situasi permainan yang dinamis. Meskipun demikian, hasil penelitian terkait efektivitas kedua metode latihan tersebut masih menunjukkan temuan yang beragam dan belum memberikan kesimpulan yang konsisten, khususnya pada atlet komunitas tenis lapangan. Irjaba dkk (2022), menyatakan bahwa latihan dengan sasaran yang berubah (*moving target drill*) mendorong atlet menampilkan kemampuan terbaiknya, mengembangkan variasi teknik groundstroke dengan penempatan bola yang tepat, sekaligus menuntut keterampilan yang lebih tinggi.

Berdasarkan kajian literatur tersebut, dapat diidentifikasi adanya celah penelitian (*research gap*) terkait perbandingan efektivitas latihan *drill moving target* dan *fixed target* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley*, khususnya pada atlet komunitas tenis lapangan di lingkungan perguruan tinggi. Kebaruan ilmiah dari naskah ini terletak pada upaya membandingkan secara langsung kedua metode latihan tersebut dalam konteks atlet komunitas tenis lapangan UNIMED, yang memiliki karakteristik berbeda dengan atlet prestasi atau atlet profesional.

Permasalahan penelitian ini adalah metode latihan manakah yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan pukulan *volley* atlet komunitas tenis lapangan UNIMED, antara latihan *drill moving target* dan latihan *fixed target*. Berdasarkan permasalahan tersebut, hipotesis penelitian ini dirumuskan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *drill moving target* dan *fixed target* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley* atlet komunitas tenis lapangan UNIMED.

Tujuan penulisan naskah ini adalah untuk menganalisis dan membandingkan pengaruh latihan *drill moving target* dan *fixed target* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley* atlet komunitas tenis lapangan Universitas Negeri Medan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *two group pre-test* dan *post-test*. Penelitian dilaksanakan di lapangan tenis UNIMED pada tahun 2023. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet komunitas tenis lapangan UNIMED yang dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik ordinal pairing. Kelompok I diberikan latihan *drill moving target* dan Kelompok II diberikan latihan *fixed target*. Perlakuan diberikan selama 18 kali pertemuan. Instrumen penelitian berupa tes pukulan *volley* dengan sasaran tertentu. Analisis data menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji homogenitas dengan uji F, dan uji-t untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok latihan *drill moving target* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley* diperoleh nilai pre-test dengan nilai terendah 29, nilai tertinggi 40, rata-rata 32,4 dan standar deviasi sebesar 4,39. Kemudian untuk data post-test dengan nilai terendah 28, nilai tertinggi 56, rata-rata 44,8 dan standar deviasi sebesar 11,69. Kemudian pada kelompok latihan *fixed target* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley* diperoleh nilai pretest dengan nilai terendah 23 nilai tertinggi 33, rata-rata 30 dan standar deviasi sebesar 4,12. Kemudian untuk data post-test dengan nilai terendah 41, nilai tertinggi 50, rata-rata 47 dan standar deviasi sebesar 3,53.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan uji paired sample t-test diketahui bahwa berdasarkan hasil statistik deskriptif diperoleh rata-rata hasil latihan untuk data pre-test sebesar 32,4 dan post-test sebesar 44,8 dalam artian secara deskriptif terdapat perbedaan dan peningkatan rata-rata nilai dari kedua data tersebut. Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai $t_{hitung} = 2.565 > t_{tabel} = 2.776$ (df $n-1 = 4$) yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *drill moving target* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley* pada atlet komunitas tenis UNIMED tahun 2023, yang artinya hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh antara latihan *drill moving target* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley* pada atlet komunitas tenis lapangan UNIMED tahun 2023” ditolak.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan uji paired sample t-test diketahui bahwa berdasarkan hasil statistik deskriptif diperoleh rata-rata hasil latihan *fixed target* terhadap peningkatan kemampuan *volley* untuk data pre-test sebesar 30 dan post test sebesar 47 dalam artian secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata nilai dari kedua data tersebut. Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai $sig. = 0.00 < 0.05$ kemudian nilai $t_{hitung} = 6.567 > t_{tabel} = 2.776$ (df $n-1 = 4$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil data pre-test dan post-test untuk kelompok latihan *fixed target* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley*, yang artinya hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh antara latihan *fixed target* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley* pada atlet komunitas tenis lapangan UNIMED tahun 2023” diterima.

Dari hasil perhitungan diketahui nilai $t_{hitung} = -1.260 < t_{tabel} = 2.262$ (df = $n_1+n_2 - K$) sehingga dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan kata lain hipotesis yang diajukan ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *drill moving target* dan latihan *fixed target* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley* pada atlet komunitas tenis lapangan UNIMED tahun 2023. Dalam penelitian ini terbukti bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *drill moving target* dan *fixed target* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley* hal ini sejalan pula dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Intan (2023). Namun secara deskriptif latihan *fixed target* mempunyai hasil yang lebih baik apabila dibandingkan dengan latihan *drill moving target*. Melalui latihan *fixed target* para atlet dapat lebih meningkat fokusnya dikarenakan

mengontrol sendiri arah bola yang ia pukul dengan target sasaran tetap. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rafidhiya (2023) menyimpulkan bahwa kelompok latihan moving target merupakan latihan yang lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dan latihan mental fix target lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki koordinasi mata tangan rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan *drill moving target* dan *fixed target* memberikan peningkatan kemampuan pukulan *volley* pada atlet komunitas tenis lapangan UNIMED tahun 2023 secara deskriptif, namun hanya latihan *fixed target* yang terbukti memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik. Peningkatan kemampuan teknik melalui latihan dapat dianalogikan dengan pembelajaran keterampilan motorik yang terstruktur: jika seorang murid belajar menulis huruf di papan tulis dengan garis panduan tetap, ia cenderung memperbaiki akurasi bentuk huruf dengan lebih cepat dibandingkan mencoba menulis di atas kertas yang bergerak. Demikian pula, latihan *fixed target* memberikan umpan balik yang konsisten sehingga atlet dapat memusatkan perhatian pada teknik pukulan *volley* secara lebih terfokus, menghasilkan peningkatan nilai yang signifikan setelah intervensi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Reshadi (2022) memperkuat landasan teori bahwa penerapan latihan dengan sasaran yang bervariasi (*moving target*) mampu menghasilkan respons adaptasi teknik yang beragam, bahkan lebih optimal pada kondisi tertentu, sejalan dengan prinsip *variable practice* dalam pembelajaran motorik yang menekankan variasi stimulus untuk meningkatkan penguasaan keterampilan. Secara konseptual, temuan ini konsisten dengan prinsip *specificity* dalam olahraga, yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan dengan kondisi mirip dengan aspek teknis yang ditargetkan akan menghasilkan adaptasi yang lebih efektif pada kemampuan tersebut. Dalam konteks tenis, posisi net, kontak bola, dan stabilitas target adalah komponen penting dari keterampilan *volley*. Latihan sasaran tetap memberikan pengalaman repetitif yang memfasilitasi pembentukan memori motorik dan kontrol sensorik yang lebih kuat, sehingga akurasi teknik *volley* meningkat secara signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Gunarto dan Adnyana (2020) yang menyatakan bahwa metode latihan *drill* memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan akurasi pukulan tenis dibandingkan metode latihan yang bersifat dinamis. Hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan sasaran tetap dan pola gerak terstruktur mampu membantu atlet dalam mengembangkan kontrol gerak, konsistensi, serta ketepatan arah pukulan, yang juga tercermin pada peningkatan kemampuan pukulan *volley* dalam penelitian ini.

Selain itu, penelitian lain pada olahraga raket dan keterampilan pukulan menunjukkan bahwa *drills* dan variasi latihan yang terstruktur dapat meningkatkan akurasi pukulan. Misalnya, studi yang mengevaluasi *variable practice* dalam latihan tenis menemukan bahwa variasi kondisi latihan yang mencerminkan ketidakpastian permainan nyata memberikan efek positif terhadap akurasi pukulan net atau *approach shot*, terutama dalam retensi performa jangka panjang dibanding latihan yang stabil. Temuan ini menggarisbawahi bahwa walaupun *fixed target* efektif untuk pencapaian hasil pada fase awal pembelajaran teknik dasar, latihan yang lebih bervariasi seperti *moving target* memiliki nilai dalam meningkatkan adaptasi terhadap situasi perubahan yang khas dalam pertandingan nyata.

Selain itu, pengembangan faktor dan indikator instrumen penilaian teknik dasar tenis lapangan berdasarkan metode *acentos* pada penelitian yang dilakukan oleh Ngatman et al (2024) menunjukkan bahwa keterampilan teknik, termasuk voli *forehand* dan *backhand*, tidak hanya dipengaruhi oleh aspek mekanik gerak, tetapi juga oleh dimensi psikologis dan kognitif atlet. Instrumen tersebut mencakup empat faktor utama, yaitu kepercayaan diri serta permainan mental/psikologi, tahap sebelum melakukan pukulan yang meliputi persepsi dan pengambilan keputusan, tahap pelaksanaan pukulan dan hasil yang mencakup eksekusi teknik serta umpan balik, serta sikap dan perilaku atlet dalam bermain tenis. Kesalahan seperti bola

menyangkut di net atau keluar lapangan tidak hanya sering terjadi dalam pertandingan, tetapi juga dalam proses latihan, sehingga atlet perlu dilatih ketepatan pukulannya agar memiliki pukulan yang akurat dan terarah serta mampu meminimalkan kesalahan sendiri, karena ketepatan pukulan merupakan kunci utama bagi pemain untuk memenangkan pertandingan (Gunarto dan Adnyana 2020). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nyoman (2021) juga mendapatkan hasil yang serupa memberikan bukti empiris bahwa metode *fixed* dan *moving target* dapat memengaruhi keterampilan pukulan tenis. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa efektivitas latihan tidak hanya ditentukan oleh bentuk latihan itu sendiri, tetapi juga oleh kemampuan atlet dalam memusatkan perhatian, memahami sasaran, serta mengeksekusi pukulan secara konsisten. Latihan *fixed target*, yang memberikan sasaran tetap dan jelas, cenderung lebih mendukung aspek persepsi, pengambilan keputusan, dan umpan balik gerak, sehingga menghasilkan peningkatan kemampuan pukulan volley yang lebih baik dibandingkan latihan *drill moving target*, khususnya pada atlet komunitas tenis lapangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan *drill moving target* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley* pada atlet komunitas tenis lapangan UNIMED tahun 2023. Sebaliknya, latihan *fixed target* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan *volley* atlet. Meskipun secara statistik tidak ditemukan perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa latihan *fixed target* memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *drill moving target*. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan dengan sasaran tetap lebih efektif dalam membantu atlet mengembangkan konsistensi dan akurasi pukulan *volley*. Oleh karena itu, disarankan agar pelatih lebih memprioritaskan penggunaan latihan *fixed target* dalam program latihan *volley*, khususnya untuk atlet tingkat komunitas, serta mengombinasikannya secara bertahap dengan latihan *moving target* guna meningkatkan adaptasi keterampilan dan variasi latihan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, pelatih, serta atlet komunitas tenis lapangan UNIMED yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan partisipasi aktif selama pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A. (2019). Dasar-dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5).
- Dahlan, A. A., Nugroho, U., & Rumpoko, S. S. (2021). *Pengaruh latihan drill groundstroke dan fixed target terhadap peningkatan forehand groundstroke tenis lapangan putra usia 12–18 tahun di Club Gomes Klaten*. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 8(1), 50–62.
- Gunarto, B. P., & Adnyana, I. K. M. S. (2020). *Pengaruh metode latihan drill dan alley rally terhadap akurasi groundstrokes top spin tenis lapangan*. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 143–151.
- Mubin, A. D. V., Raharjo, H. P., Raharjo, A., & Irawan, R. (2024). *Pengaruh latihan drill sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap ketepatan smash dalam permainan bulutangkis di Kabupaten Rembang*. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 722–729.

- Ngatman, Ngatman & Hermawan, Hedi & Komari, Amat & Solikhin, Muhamad Nanang & Sunaryo, Sunaryo. (2024). Model of assessment instrument for basic techniques of serving, forehand and backhand groundstroke, forehand and backhand volley based on “acentos method” for junior tennis players in Yogyakarta region. *Retos*. 59. 584-594. 10.47197/retos.v59.103223.
- Nyoman, S. Indrawan, *Pengaruh metode fixed dan moving target terhadap kemampuan forehand dan backhand drive tenis lapangan pada club tenis di Buleleng*, Tesis Magister, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia, 2021.
- Rafidhiya, Mohammad (2023) *Pengaruh Metode Latihan Fix Target dan Moving Target terhadap Akurasi Groundstroke Ditinjau dari Koordinasi Mata Tangan Petenis Junior Rafisa Tennis Club*. S2 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.
- Reshadi, D. M. P. (2022). *Perbedaan pengaruh metode latihan groundstroke forehand tenis lapangan fixed target dan moving target terhadap keterampilan groundstroke forehand tenis lapangan pada atlet putra Gajah Mungkur Tennis Club Wonogiri tahun 2021* (Skripsi). Universitas Tunas Pembangunan.
- Utomo, N. S., Sulaiman, & Nasuka. (2019). *The influence of volley training method and agility on tennis players' backhand volley accuracy*. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(2), 102–107.