

PENGARUH MENTAL IMAGERY TERHADAP PENGUASAAN KETERAMPILAN DASAR FOREHAND GROUNDSTROKE, SERVIS FLAT, DAN SERVIS SLICE TENIS LAPANGAN

Achmed Zoki¹, Yudi Dwi Saputra²

^{1,2}Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang
achmed.zoki@stkipjb.ac.id

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *mental imagery* terhadap keterampilan dasar *forehand groundstroke*, servis *flat* dan servis *slice* tenis lapangan serta ada tidaknya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada mahasiswa angkatan 2015 STKIP PGRI Jombang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan “*two group pretest-posttest desing*”, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, jumlah kelompok eksperimen 27 mahasiswa dan kelompok kontrol 25 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: pada kelompok eksperimen terdapat pengaruh yang signifikan karena nilai $p > 0,05$, dengan nilai sig *forehand groundstroke* 0,067, nilai sig servis flat 0,064 dan nilai sig servis slice 0,079. Sedangkan pada kelompok kontrol didapat nilai sig *forehand groundstroke* 0,043, nilai sig servis *flat* 0,022 dan nilai sig servis *slice* 0,012. Karena nilai kelompok kontrol dibawah 0,05 maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Dari perhitungan manual didapat nilai *forehand groundstroke* dengan rata-rata kriteria kurang menjadi kriteria sedang, servis *flat* rata-rata kriteria kurang menjadi kriteria sedang dan servis *slice* didapat rata-rata kriteria sedang menjadi baik. Simpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah bahwa Mental Imagery berpengaruh signifikan terhadap keterampilan dasar *groundstroke forehand*, keterampilan dasar servis *flat* dan keterampilan dasar servis *slice* tenis lapangan serta terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi Mental Imagery (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang hanya menggunakan pembelajaran konvensional (kelompok kontrol) pada mahasiswa STKIP PGRI Jombang.

Kata Kunci: *Mental Imagery, Forehand Groundstroke, Servis Flat, Servis Slice.*

This study aims to find out how far the influence of mental imagery to the basic skills of forehand groundstroke, flat service and tennis field slice service and whether there is difference between the experimental group and the control group on the students of 2015 STKIP PGRI Jombang. The research method used is experimental research using "two group pretest-post test design", with purposive sampling sampling technique, there are 27 students and control group there are 25 students. Result show that: in experiment group there is significant influence because p value 0,05 with forehand groundstroke sig value 0,067, sig value flat service 0,064 and sig value service slice 0,079. While in the control group obtained forehand groundstroke sig value 0,043, sig value flat service 0,022 and sig value service slice 0,012. Because the control group value below 0.05 then there is no significant influence. From the calculation of the manual obtained forehand groundstroke value with average criteria less being a moderate criterion, the average flat service criteria less to medium criteria and servisslice obtained average average criteria be good. It can be concluded that mental imagery significantly affects basic skills of groundstroke forehand, basic flat service skills and basic skills of tennis slice service and there is a significant difference between mental imagery group (experimental group) and group using only conventional learning (control group) on STKIP PGRI Jombang students.

Keyword: *Mental Imagery, Forehand Groundstroke, Flat Service, Slice Service*

PENDAHULUAN

Olahraga tenis lapangan adalah olahraga yang sangat menarik dan mudah untuk dipelajari sehingga mulai dari anak-anak hingga orang dewasa memainkannya. Olahraga tenis lapangan sudah memasyarakat terbukti dengan semakin menjamurnya klub-klub tenis lapangan di instansi pemerintah maupun swasta, universitas, sekolah, dan lain sebagainya. Bukti lain adalah semakin banyaknya kejuaraan-kejuaraan tenis lapangan baik tingkat daerah, nasional, dan internasional yang sudah menjadi kalender setiap tahunnya. Menurut Lardner (2013: 4) tenis merupakan permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, ketetapan hati (*determination*), dan kecerdikan". Kesempatan yang paling besar untuk bisa mempelajari olahraga tenis lapangan ini adalah pada masa-masa pada bangku perkuliahan, karena di perguruan tinggi telah tersedianya sarana dan prasarana serta terdapat mata kuliah untuk mempelajarinya.

Tenis lapangan adalah olahraga yang terdiri dari berbagai teknik dasar, diantaranya akan dibahas dalam penelitian ini. Pukulan dasar *forehand (groundstroke)* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul dari lantai, gerakan ini sangat penting untuk pemula. Karena pukulan dasar ini paling sering dilakukan dan relatif mudah dilakukan. Adapun pukulan dasar *forehand (groundstroke)* menurut Brown (2007: 32-35) terbagi atas 3 tahapan, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap gerakan lanjutan. Pukulan *Groundstroke Forehand* adalah jenis pukulan yang mendasar setelah bola memantul ke lapangan yang dilakukan disebelah kanan badan pemukul dengan tangan kanan dan sebelah kiri badan pemukul kidal, ini adalah bentuk pukulan tenis yang paling sering dilakukan dan paling mudah dipelajari, (Brown, 2007: 31). Keterampilan dasar servis merupakan salah satu jenis pukulan tenis yang paling sulit dipelajari, namun secara substansial dapat berkontribusi untuk menang atau mendapatkan keuntungan dari pukulan servis ini. Ketika mempertimbangkan kinerja servis, hubungan antara kecepatan dan ketepatan sangat penting (Brody, 2003). Servis pertama memiliki kecepatan yang lebih baik, pemain berhasil memukul bola di area servis yang tepat sekitar 40% sampai 70%, (Davids et al., 2006). Sebaliknya, servis kedua memiliki bola kecepatan lebih lambat dan probabilitas pendaratan yang jauh lebih tinggi dan tepat dikotak sasaran servis, (mendekati 90%). Oleh karena itu, pemain menyesuaikan kecepatan servis dan kedua faktor ini harus dipertimbangkan untuk mengevaluasi kinerja servis, (Davids et al., 2006). Secara sederhana, pemain diinstruksikan secara mental untuk fokus pada lintasan bola dan memvisualisasikan ruang diatas jaring dimana servis dapat berhasil dipukul. Ini telah didefinisikan sebagai 'jendela pengaman' (Brechbuhl et al., 2001), yang dihitung secara individual untuk menentukan kisaran keamanan yang memadai untuk servis. Sedangkan servis *slice* adalah jenis pukulan yang dilakukan seperti mengiris bola, yang biasa juga dikenal dengan sebutan servis iris. Pada pelaksanaan pelaku servis memungkinkan memukul bola cukup keras yang tetap dikendalikan dengan spin menyamping (*sidespin*), (Lardner, 2013:41). Servis *slice* biasanya dilakukan pada servis kedua, karena bolanya membelok ke kiri dan melesat serta menggelincir ke kanan lawan sehingga agak sulit untuk dikembalikan oleh lawan. Dalam hal kecepatan bolanya memang agak sedikit lebih lambat dibanding servis *flat*, tetapi lebih unggul dalam akurasi penempatan bolanya.

Dari pengamatan dan observasi dari perkuliahan yang sudah berjalan tahun lalu, bahwa rata-rata mahasiswa tidak pernah mengenal sebelumnya cabang olahraga ini, sehingga dosen mengajarkan mulai dari dasar dan hasilnya sangat kurang. Oleh sebab itu di perguruan tinggi ini adalah waktu yang tepat untuk mengenalkan dan mempelajari olahraga tenis lapangan ke mahasiswa sebagai calon guru di masa mendatang. Dalam penyampaian materi saat perkuliahan tidak hanya pada tatap muka saja, akan tetapi pada setiap awal perkuliahan di setiap 10 menit awal selalu dimulai dengan pemberian rangsangan berupa video teknik dasar *forehand groundstroke*, servis *flat* dan servis *slice*.

Saat pembelajaran di lapangan selain video juga diberi demonstrasi gerakan teknik dasar oleh tim ahli, sehingga saat pembelajaran Mental Imagery yang dilakukan mahasiswa bisa lebih fokus konsentrasi pada tujuan mengingat-ingat dan membayangkan gerakan dasar tersebut didalam otak. Lalu di proses lebih dalam lagi didalam otak sehingga hanya gerakan-gerakan teknik dasar tersebut yang teringat pada pikirannya. Latihan Mental Imagery ini dilakukan di setiap pertemuan treatment dengan durasi waktu 30-45 menit, setelah fokus dalam latihan Mental Imagery mahasiswa langsung mempraktekkannya dengan mengulang-ulang gerakan teknik dasar tersebut selama 30 menit. Dan pada tahap akhir pembelajaran selalu dilakukan evaluasi oleh dosen (peneliti), latihan seperti ini dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan. Dalam latihan Mental Imagery ini juga dijelaskan oleh Maksum (2008:120) dalam bukunya bahwa "masa ini mahasiswa membayangkan sesuatu yang sudah sangat dikenal, membayangkan keterampilan khusus yang dimiliki, dan membayangkan keseluruhan penampilan yang baik". Sedangkan menurut Mylsidayu (2014:96) dalam bukunya psikologi olahraga bahwa latihan Mental Imagery bagi atlet adalah sebelum, selama latihan dan sesudah latihan. *Imagery* membantu atlet untuk menciptakan gambaran yang nyata berkaitan dengan kesulitan dan masalah yang mungkin muncul dilapangan, dalam hal ini atlet diumpamakan sebagai mahasiswa. Karena dalam manfaat latihan *imagery* salah satunya adalah memperbaiki keterampilan disaat latihan. Jones dan angela (2012:13) mengemukakan bahwa seorang pemain pemula (mahasiswa) lebih sukar belajar pukulan-pukulan baru karena belum terbiasa melepaskan diri dari kebiasaannya. Sehingga pada kesempatan ini menjadi tanggung jawab dosen (peneliti) untuk mengajarkan ekstra keras mulai dari dasar, mungkin dengan peran latihan Mental Imagery ini dapat mempermudah proses pembelajaran sehingga keterampilan dasar dapat mudah tersampaikan dan mempermudah mahasiswa menguasainya.

Mental imagery diharapkan bisa meningkatkan keterampilan dasar *forehand Groundstroke*, *Servis Flat* dan *Servis Slice* tenis lapangan, sedangkan *Imagery* itu sendiri didefinisikan sebagai upaya menggunakan multi-indra untuk menciptakan pengalaman didalam pikiran dengan mengeliminasi stimulus eksternal, dari definisi tersebut ada tiga hal yang perlu diperhatikan, yaitu: 1. Menciptakan pengalaman, 2. Perlibatan multi-indra, 3. Mengeliminasi stimulus eksternal. Apabila seseorang dapat mengkontruksi pengalaman dan pengalaman tersebut terserap dalam imajinasinya, maka otak akan menginterpretasi kontruksi pengalaman tersebut identik dengan pengalaman dalam situasi yang nyata. Inilah mengapa *imagery* dianggap sebagai sesuatu yang begitu *powerfull*. Dengan demikian, seorang atlet bisa saja berlatih keterampilan teknik dan strategi tanpa secara fisik hadir dalam lingkungan tersebut, (Maksum, 2008: 158-159). Dengan adanya pembelajaran dengan menggunakan Mental Imagery nantinya mahasiswa bisa lebih termotivasi untuk lebih baik lagi dan bisa menekuni cabang olahraga ini, karena olahraga tenis lapangan ini sangat potensial untuk dijadikan olahraga yang bisa meningkatkan karir setelah lulus dari perguruan tinggi. Dalam penelitian itu sendiri, dosen berperan sebagai peneliti. Permasalahan dalam penelitian ini adalah, adakah pengaruh Mental Imagery terhadap penguasaan keterampilan dasar *forehand Groundstroke*, *Servis Flat* dan *Servis Slice* tenis lapangan. Selain itu, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan Mental Imagery dengan kelompok yang hanya mendapatkan pembelajaran secara konvensional (kelompok kontrol).

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakan instrumen-instrumen tes yang standart. Sedangkan jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut maksum (2012:13), mendefinisikan penelitian eksperimen adalah "Penelitian yang

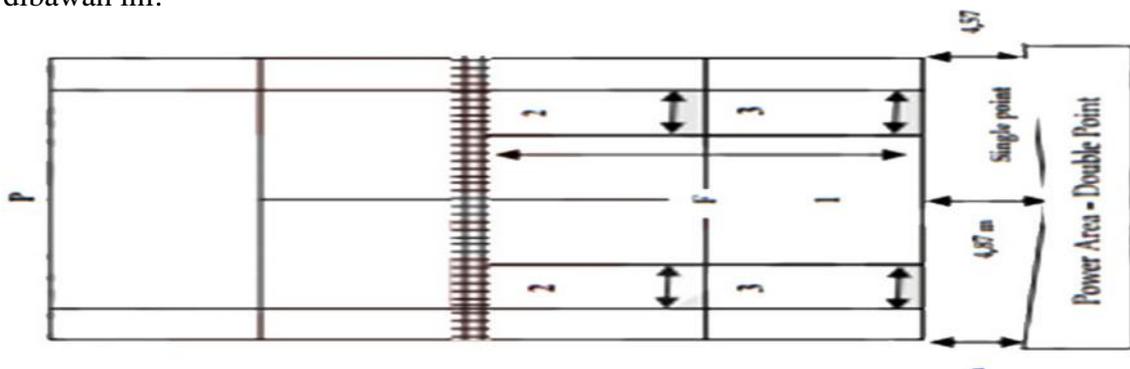
dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel". Dengan desain penelitian "Two Group Pretest-Posttest Design" dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pengukuran (Pretest)	Perlakuan (Treatment)	Pengukuran (Posttest)
Eksperimen	1. Forehand (Groundstroke)	Mental Imagery	1. Forehand (Groundstroke)
	2. Servis Flat		2. Servis Flat
	3. Servis Slace		3. Servis Slace
Kontrol	1. Forehand (Groundstroke)	-	1. Forehand (Groundstroke)
	2. Servis Flat		2. Servis Flat
	3. Servis Slace		3. Servis Slace

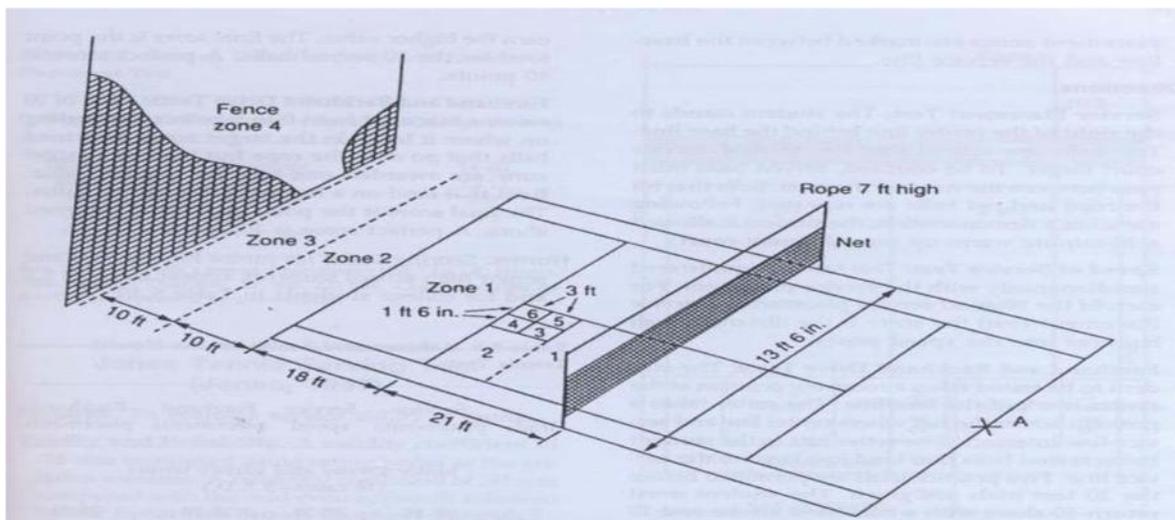
Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa STKIP PGRI Jombang angkatan 2015 kelas A-C semester genap tahun pelajaran 2017-2018 dengan jumlah 80 mahasiswa. Sedangkan untuk sampel digunakan teknik *purposive sampling*, teknik ini dipilih karena ada maksud tertentu. Jadi sampel diambil tidak secara acak, karena peneliti mempertimbangkan karakteristik yang ada pada mahasiswa. Dari ketiga kelas tersebut diambil satu kelas untuk kelompok eksperimen dan satu kelas untuk kelompok kontrol. Dan sampel kelompok eksperimen kelas 2015 C dengan jumlah 27 mahasiswa sedangkan untuk kelompok kontrol kelas 2015 A dengan jumlah 25 mahasiswa.

Menurut Arikunto instrumen adalah alat yang digunakan pada waktu penelitian berupa tes dan non tes, dalam penelitian ini menggunakan tes. Sedangkan instrumen penelitian yang digunakan untuk mencari keterampilan dasar *forehand (Groundstroke)* peneliti menggunakan instrumen tes yang dirancang oleh ITF melalui ITN yang diciptakan pada tahun 2004. Adapun tes yang diciptakan oleh ITF untuk pukulan *Groundstroke* yaitu ; (1). *Groundstroke Accuracy*, dan (2). *Groundstroke Depth*. Peneliti menggunakan *Groundstroke Accuracy* karena hanya mencari ketepatan saja, lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini:



Gambar 1. Bentuk instrument tes *Groundstroke Accuracy*

Sedangkan untuk mengukur penguasaan keterampilan servis *flat* dan servis *slice* peneliti menggunakan *Hewitt Tennis Achievement Test* yang disusun oleh D. Ray Collins dan Patrick B. Hogdes pada tahun 1978. Dalam pelaksanaan tes, *Testee* diberikan kesempatan 5 kali percobaan sebagai pemanasan, kemudian diberi kesempatan 10 kali pukulan dan hasilnya akan dicatat oleh *tester*. Lebih jelasnya lihat pada gambar dan zona penilaian servis dibawah ini:



Gambar 2. Zona penilaian Servis Flat dan Servis Slice

Tabel 2. Norma Skala Penilaian Tennis Hewitt untuk pemula

No.	Ketepatan Forehand, Servis	Klasifikasi Nilai	Kriteria
1.	22-26	A	Baik Sekali
2.	17-21	B	Baik
3.	7-16	C	Sedang
4.	3-6	D	Kurang
5.	1-2	E	Kurang Sekali

Sumber: Bradford N. Strand dan Rolayne Wilson, (1993:89).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang akan disajikan berupa data hasil tes *forehand Groundstroke*, Servis *Flat* dan Servis *Slice*, sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan di masing-masing kelompok. Dalam hasil penelitian ini akan dibahas mencakup deskripsi data, pengujian hipotesis menggunakan Microsoft excel dan SPSS versi 20.

Deskripsi data pada keterampilan dasar *forehand groundstroke*, servis *flat* dan servis *slice* memberikan gambaran tentang nilai rata-rata (*mean*), nilai maksimal, nilai minimal dan standar deviasi. Perolehan data dari hasil penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Deskriptif Data Keterampilan Dasar

Deskripsi Data		Rata-rata	Max	Min	Standar Deviasi	
FG	Eksperimen	Pre	6,22	13	4	1,826
		Post	9,26	17	6	2,347
	Kotrol	Pre	5,40	8	4	1,000
		Post	6,16	8	4	1,281
FLAT	Eksperimen	Pre	6,11	9	4	1,086
		Post	8,04	12	5	1,344
	Kotrol	Pre	5,12	8	4	1,130
		Post	7,44	9	5	1,121
SLICE	Eksperimen	Pre	5,96	9	3	1,315
		Post	17,19	20	14	1,755
	Kotrol	Pre	5,40	8	4	1,000
		Post	7,20	9	5	1,080

Pada hasil tabel 3. diatas menunjukkan teknik dasar *forehand groundstroke* adanya peningkatan pada kelompok eksperimen dari rata-rata *post-test* sebesar 9,26 yang lebih besar dari rata-rata *pre-test* sebesar 6,22. Standar deviasi antara *pre-test* dan *post-test* mempunyai perbedaan yang relatif kecil, yaitu 1,826 dengan 2,347. Demikian pula pada perolehan data kelompok kontrol menunjukkan adanya peningkatan walaupun tidak begitu besar. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata *post-test* sebesar 6,16 yang lebih besar dari rata-rata *pre-test* sebesar 5,40. Standar deviasi antara *pre-test* dan *post-test* mempunyai perbedaan yang relatif kecil, yaitu 1,000 dengan 1,281.

Pada teknik dasar servis *flat* pada kelompok eksperimen terdapat peningkatan dari rata-rata *post-test* sebesar 8,04 yang lebih besar dari rata-rata *pre-test* sebesar 6,11. Standar deviasi antara *pre-test* dan *post-test* mempunyai perbedaan yang relatif kecil, yaitu 1,086 dengan 1,344. Demikian pula pada perolehan data kelompok kontrol menunjukkan adanya peningkatan walaupun tidak begitu besar. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata *post-test* sebesar 7,44 yang lebih besar dari rata-rata *pre-test* sebesar 5,12. Standar deviasi antara *pre-test* dan *post-test* mempunyai perbedaan yang relatif kecil, yaitu 1,130 dengan 1,121.

Sedangkan pada teknik dasar servis *slice* juga terdapat peningkatan pada kelompok eksperimen dari rata-rata *post-test* sebesar 17,19 yang lebih besar dari rata-rata *pre-test* sebesar 5,96. Standar deviasi antara *pre-test* dan *post-test* mempunyai perbedaan yang relatif kecil, yaitu 1,315 dengan 1,755. Demikian pula pada perolehan data kelompok kontrol menunjukkan adanya peningkatan walaupun tidak begitu besar. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata *post-test* sebesar 7,20 yang lebih besar dari rata-rata *pre-test* sebesar 5,40. Standar deviasi antara *pre-test* dan *post-test* mempunyai perbedaan yang relatif kecil, yaitu 1,000 dengan 1,080.

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah pengujian yang dilakukan untuk melihat apakah data yang sedang diteliti berasal dari populasi yang mempunyai sebaran normal. yaitu dengan *One Sample Kolmogorov Smirnov* pada SPSS versi 20. Dasar analisis ini yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak yaitu jika nilai signifikansi atau *probability* lebih besar dari 5% (0.05) maka data tersebut berdistribusi Normal. Adapun hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Test	Eksperimen	Kontrol	Ket	Status
		Sig	Sig		
FG	Pre	0,042	0,037	P > 0,05	Normal
	Post	0,038	0,029	P > 0,05	Normal
Flat	Pre	0,064	0,043	P > 0,05	Normal
	Post	0,051	0,035	P > 0,05	Normal
Slice	Pre	0,032	0,062	P > 0,05	Normal
	Post	0,072	0,051	P > 0,05	Normal

Berdasarkan pengujian pada tabel 4 diketahui bahwa seluruh kelompok pada masing-masing variabel berdistribusi normal. Hal ini disebabkan signifikansi untuk seluruh variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pada variabel-variabel penelitian tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas ini digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Untuk mengetahui apakah data yang bersifat homogen atau tidak dapat dilakukan dengan uji *Lavene's Test*. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel terikat yang harus diuji untuk homogenitas data yaitu variabel *Forehand Groundstroke*, variabel Servis *Flat* dan variabel Servis *Slice*. Dasar

analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah data bersifat homogen atau tidak yaitu jika tingkat signifikansi atau *probability* (p) lebih besar dari 5% ($> 0,05$) maka varians homogen, sedangkan jika tingkat signifikansi atau *probability* (p) lebih kecil dari 5% ($< 0,05$) maka varians tidak homogen. Data hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Tes	Sig	Ket	Status
FG Eksperimen	Pre-Post	0,188	P>0,05	Homogen
FG Kontrol	Pre-Post	0,155	P>0,05	Homogen
Flat Eksperimen	Pre-Post	0,938	P>0,05	Homogen
Flat Kontrol	Pre-Post	0,919	P>0,05	Homogen
Slice Eksperimen	Pre-Post	0,230	P>0,05	Homogen
Slice Kontrol	Pre-Post	0,633	P>0,05	Homogen
Antar Kelompok GR	Post-Post	0,061	P>0,05	Homogen
Antar Kelompok Flat	Post-Post	0,668	P>0,05	Homogen
Antar Kelompok Slice	Post-Post	0,079	P>0,05	Homogen

Berdasarkan data tabel 5 menunjukkan bahwa perolehan data tiap kelompok tersebut memiliki varians homogen. Hal ini dimaknai oleh karena nilai signifikansi dari masing-masing data menunjukkan taraf signifikansi atau (p) $> 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa varians pada tiap kelompok adalah sama atau homogen. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data dan diketahui hasil dari pengujian-pengujian tersebut berdistribusi normal dan homogen, maka data penelitian tersebut layak dipakai untuk melakukan analisis selanjutnya.

Pengujian Hipotesis Pengaruh Mental Imagery Terhadap Forehand Groundstroke, Servis Flat dan Servis Slice

Untuk melakukan uji beda pengaruh (sebelum-sesudah) penggunaan Mental Imagery terhadap *Forehand Groundstroke*, *Servis Flat* dan *Servis Slice*, maka langkah pengujiannya adalah H_0 jika secara parsial tidak ada pengaruh (sebelum-sesudah) penggunaan Mental Imagery terhadap *Forehand Groundstroke*, *Servis Flat* dan *Servis Slice*, sedangkan H_1 jika secara parsial ada pengaruh (sebelum-sesudah) penggunaan Mental Imagery terhadap *Forehand Groundstroke*, *Servis Flat* dan *Servis Slice*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji Beda Paired Sample *t Test* Pada Kelompok Eksperimen

Variabel	Test	Nilai Sig	Taraf Sig ()	Keputusan
FG	<i>Pre-Post</i>	0,021	0,05	H_0 ditolak
Flat	<i>Pre-Post</i>	0,046	0,05	H_0 ditolak
Slice	<i>Pre-Post</i>	0,034	0,05	H_0 ditolak

Berdasarkan pada tabel 6 diatas didapat nilai signifikasi pada pengaruh *mental imagery* forehand groundstroke sebesar 0,021 yang kurang dari nilai alpha (0,05) dapat dikatakan bahwa peneliti memiliki keyakinan bahwa secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara (sebelum-sesudah) penggunaan Mental Imagery terhadap forehand groundstroke pada kelompok eksperimen. Pada pengaruh Mental Imagery terhadap servis flat sebesar 0,046 yang kurang dari nilai alpha (0,05) dapat dikatakan bahwa peneliti memiliki keyakinan bahwa secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara (sebelum-sesudah) penggunaan Mental Imagery terhadap servis flat pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada pengaruh Mental Imagery terhadap servis slice sebesar 0,034 yang kurang

dari nilai alpha (0,05) dapat dikatakan bahwa peneliti memiliki keyakinan bahwa secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara (sebelum-sesudah) penggunaan *Mental imagery* terhadap *servis slice* pada kelompok eksperimen.

Pengujian Hipotesis Pengaruh pembelajaran konvensional (kelompok kontrol) Terhadap Forehand Groundstroke, Servis Flat dan Servis Slice

Untuk melakukan uji beda pengaruh (sebelum-sesudah) pembelajaran konvensional (kelompok kontrol) terhadap *Forehand Groundstroke*, *Servis Flat* dan *Servis Slice*, maka langkah pengujiannya adalah H_0 jika secara parsial tidak ada pengaruh (sebelum-sesudah) pembelajaran konvensional (kelompok kontrol) terhadap *Forehand Groundstroke*, *Servis Flat* dan *Servis Slice*, sedangkan H_1 jika secara parsial ada pengaruh (sebelum-sesudah) pembelajaran konvensional (kelompok kontrol) terhadap *Forehand Groundstroke*, *Servis Flat* dan *Servis Slice*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 7 dibawah ini.

Tabel 7. Hasil Uji Beda Paired Sample *t Test* Pada Kelompok Kontrol

Variabel	Test	Nilai Sig	Taraf Sig ()	Keputusan
FG	<i>Pre-Post</i>	0,078	0,05	H_0 diterima
Flat	<i>Pre-Post</i>	0,094	0,05	H_0 diterima
Slice	<i>Pre-Post</i>	0,089	0,05	H_0 diterima

Berdasarkan pada tabel 7 diatas didapat nilai signifikasi pada pembelajaran konvensional (kelompok kontrol) *forehand groundstroke* sebesar 0,078 yang melebihi dari nilai alpha (0,05) dapat dikatakan bahwa peneliti memiliki keyakinan bahwa secara parsial tidak ada pengaruh yang signifikan antara (sebelum-sesudah) pembelajaran konvensional terhadap *forehand groundstroke* pada kelompok kontrol. Pada pembelajaran konvensional terhadap *servis flat* sebesar 0,094 yang melebihi dari nilai alpha (0,05) dapat dikatakan bahwa peneliti memiliki keyakinan bahwa secara parsial tidak ada pengaruh yang signifikan antara (sebelum-sesudah) pembelajaran konvensional terhadap *servis flat* pada kelompok kontrol. Sedangkan pada pembelajaran konvensional terhadap *servis slice* sebesar 0,089 yang melebihi dari nilai alpha (0,05) dapat dikatakan bahwa peneliti memiliki keyakinan bahwa secara parsial tidak ada pengaruh yang signifikan antara (sebelum-sesudah) pembelajaran konvensional terhadap *servis slice* pada kelompok kontrol.

Hasil Uji Beda Variabel Antara Kelompok Eksperimen Dengan Kelompok Kontrol

Untuk mengetahui adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol digunakan penghitungan menggunakan *independent sample test*, adapun hasil pengujiannya adalah H_0 jika secara parsial tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sedangkan H_1 jika secara parsial ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Tabel 8. Hasil Uji Beda Antara Kelompok Eksperimen Dengan Kelompok Kontrol

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Perbandingan_Antar_Ke	Equal variances assumed	154	,000	4,560
lompok_Eksperimen_Da	Equal variances not assumed	93,903	,000	4,560
n_Kontrol				

Berdasarkan tabel 8 di atas terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hal ini berdasarkan tingkat signifikansi dari variabel yang menunjukkan

sebesar 0,000 atau dengan kata lain $P < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian yang diuraikan diatas, selanjutnya akan dibahas secara teoritis dan empiris. Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa pengaruh Mental Imagery (kelompok eksperimen) berpengaruh positif terhadap keterampilan dasar *forehand groundstroke* tenis lapangan yang dibuktikan dari hasil analisis yaitu nilai mean sebelum perlakuan 6,22 kriteria kurang meningkat sesudah perlakuan 9,26 dengan kriteria sedang. Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa pengaruh Mental Imagery (kelompok eksperimen) berpengaruh positif terhadap keterampilan dasar servis flat tenis lapangan yang dibuktikan dari hasil analisis yaitu nilai mean sebelum perlakuan 6,11 kriteria kurang meningkat sesudah perlakuan 8,04 dengan kriteria sedang. Sedangkan hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa pengaruh Mental Imagery (kelompok eksperimen) berpengaruh positif terhadap keterampilan dasar servis slice tenis lapangan yang dibuktikan dari hasil analisis yaitu nilai mean sebelum perlakuan 5,96 kriteria kurang meningkat sesudah perlakuan 17,19 dengan kriteria baik. Dari ketiga hipotesis tersebut diatas diartikan bahwa penggunaan Mental Imagery berpengaruh terhadap meningkatnya keterampilan dasar *forehand groundstroke*, servis flat dan servis slice tenis lapangan.

Senada yang diutarakan Lejeune & Decker dalam bukunya (Hartono, 2010:38) bahwa penggunaan Mental Imagery dalam pembelajaran akan meningkatkan kinerja, kombinasi praktek fisik dan mental mempercepat penguasaan skill. Dapat diartikan bahwa dalam segala proses pembelajaran dengan Mental Imagery sangat berpengaruh terhadap peningkatan kinerja motorik. Kombinasi praktek fisik dalam hal ini dapat diartikan bahwa segala sesuatu yang berhubungan dengan kinerja otot, sedangkan mental diartikan bahwa segala sesuatu yang berhubungan dengan pikiran, akal serta ingatan. Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan Mental Imagery dalam proses pembelajaran menggunakan kinerja otot dan pikiran (akal/ingatan) yang di kombinasikan akan menghasilkan penguasaan keterampilan yang relatif cepat. Pembelajaran dengan *mental imagery* bukan saja meningkatkan motivasi, ketahanan mental dan rasa percaya diri, yang kesemuanya ini akan dengan sendirinya meningkatkan kualitas permainan, walaupun kurang ada bukti mengenai bagaimana cara kerja Mental Imagery dalam meningkatkan kinerja. (Hartono, 2010:29)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan pembahasan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan Mental Imagery secara signifikan berpengaruh terhadap penguasaan keterampilan dasar *forehand groundstroke*, *servis flat* dan *servis slice* tenis lapangan. Dapat dilihat dari meningkatnya nilai rata-rata keterampilan dasar *groundstroke* dari kriteria kurang meningkat menjadi kriteria sedang, penguasaan keterampilan dasar servis flat dari kriteria kurang menjadi kriteria sedang, dan keterampilan dasar servis flat dari kriteria sedang menjadi kriteria baik.

Dari pengujian ketiga hipotesis ternyata ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok yang diberi perlakuan Mental Imagery dan tanpa perlakuan, dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata kedua kelompok yang berbeda. Dengan pemberian perlakuan ternyata hasilnya lebih baik dibanding dengan tanpa perlakuan, dengan Mental Imagery pembelajaran bisa lebih meningkat sehingga hasil keterampilan dasar ketiga keterampilan dasar tersebut lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Brechbuhl, J., Tièche, L. & Frey, D. (2001) Some observations on the tennis action. *ITF Coaching and Sport Science Review* 25, 4-5.
- Brody, H.(2003) Serving strategy.*ITF Coaching and Sport Science Review* 31,2-3.
- Brown, J. (2007). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Collins, D, R. & Patrick B. (1978). *Hewitt Tennis Achievement Test*.
- Davids, K., Bennett, S. & Newell, K. (2006) *Movement system variability*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Guillot, A., Desliens, S., Rouyer, C. & Rogowski, I. (2013) Motor Imagery and Tennis Serve Performance, The External Focus Efficacy. *Journal of Sports Science and Medicine*. 12: 332-338.
- Hartono, S. (2010). *Mental Imagery*. Surabaya: Unesa.
- ITF. (2004). *ITN On Court Assesment*.
- Jones, C.M. & Buxton, A. (2012). *Belajar Tennis Untuk Pemula*. Bandung: Pionir Jaya.
- Lardner, R. (2013). *Fundamental Tennis*. Semarang: Dahara Prize.
- Maksum, A. (2008). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Paragonatama Jaya.
- Strand, B.N. & Wilson, R. (1993). *Assessing Sport Skills*. United States of Amerika: Versa Press.