

**PENGARUH PENERAPAN MODEL *RECOVERY* DENGAN *IMAGERY* TERHADAP
KEMAMPUAN FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK *FOREHAND*
GROUNDSTROKES PADA ATLET UKM TENIS LAPANGAN UNY**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh :

Mutiara Nur Fatimah Prapto

NIM. 13602241061

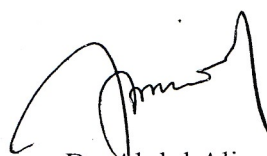
**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Penerapan Model *Recovery* dengan *Imagery* Terhadap Kemampuan Fisik dan Keterampilan Teknik *Forehand Groundstrokes* pada Atlet UKM Tenis Lapangan UNY**” yang disusun oleh Mutiara Nur Fatimah Prapto, NIM 13602241061 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 02 April 2017

Dosen Pembimbing,



Dr. Abdul Alim, M.Or

NIP. 19821129 200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Penerapan Model *Recovery* dengan *Imagery* Terhadap Kemampuan Fisik dan Keterampilan Teknik *Forehand Groundstrokes* pada Atlet UKM Tenis Lapangan UNY” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 02 April 2017

Yang menyatakan,



Mutiara Nur Fatimah Prapto

NIM. 13602241061

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Penerapan Model *Recovery* dengan *Imagery* Terhadap Kemampuan Fisik dan Keterampilan Teknik *Forehand Groundstrokes* pada Atlet UKM Tenis Lapangan UNY” yang disusun oleh Mutiara Nur Fatimah Prapto, NIM 13602241061 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 18 April 2017 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Abdul Alim, M.Or	Ketua Penguji		5/5 2017
Danang Wicaksono, M.Or	Sekretaris Penguji		9/5 2017
Agus Supriyanto, M.Si	Penguji I (Utama)		3/5 2017

Yogyakarta, Mei 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(Terjemahan QS. Al-Insyirah : 5-6)

“Ketahuilah bahwa sabar, jika dipandang dalam permasalahan seseorang adalah ibarat kepala dari suatu tubuh. Jika kepalanya hilang maka keseluruhan tubuh itu akan membusuk. Sama halnya jika kesabaran hilang, maka seluruh permasalahan akan rusak.”

(Syadina Ali bin Abi Thalib)

“Sebelum anda dapat menjadi pemenang yang baik, anda harus tahu bagaimana caranya menerima kekalahan.”

(Eddie Hart)

“Mimpi hanyalah menjadi angan-angan ketika tidak ada tindakan. Tindakan akan selalu menjadi rintangan ketika tidak di iringi dengan doa. Selalu berikhtiar dan bertawakal maka Allah SWT akan meridhoi setiap langkah kita.”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang paling berpengaruh dalam kehidupan penulis:

- ❖ Alm. Bapak Prapto, yang selalu menjadi motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, terimakasih pah walaupun ragamu sudah tidak ada percayalah bahwa papah akan selalu ada di hati Muti. Terimakasih sudah mendidik Muti hingga lulus kuliah walau papah tidak bisa menyaksikannya secara langsung. Papah selalu menjadi papah terhebat untuk Muti selamanya.
- ❖ Ibu Sri Kasturiyati, dengan kesabaran dan perjuangannya membesarkanku serta merawatku dengan penuh kasih sayang. Terimakasih karena selalu mendoakanku dan menjadi orang tua tunggal yang selalu membiayai sekolah serta kebutuhanku. Mah, Muti akan sukses dan akan membahagiakan Mamah, yang terpenting Mamah sehat selalu karena Cuma Mamah satu-satunya orang tua yang Muti punya di dunia ini.
- ❖ Keluargaku tercinta, kakak ku Jessi Jofani Prapto dan Juita Justitia Prapto beserta suaminya Mas Agus Kurniawan dan Mas Syahrudin Arif Budiman dan ponakanku tersayang Ghazi Farzana Kurniawan. Terimakasih karena selalu mendukung disetiap langkahku, dan selalu memberi nasihat yang membuatku lebih bersemangat.

**PENGARUH PENERAPAN MODEL *RECOVERY* DENGAN *IMAGERY*
TERHADAP KEMAMPUAN FISIK DAN KETERAMPILAN
TEKNIK *FOREHAND GROUNDSTROKES* PADA
ATLET UKM TENIS LAPANGAN UNY**

Oleh
Mutiara Nur Fatimah Prapto
13602241061

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan model *recovery* dengan *imagery* terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis lapangan UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah atlet UKM tenis lapangan UNY dengan jumlah 30 atlet. Sampel yang diambil dengan *purposive sampling* berjumlah 15 atlet. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *forehand groundstrokes* (Hewitt), tes *sit and reach*, tes lempar tangkap bola tenis, *push up* dan *sit up*, tes *two hand medicine ball put*, tes lari 30m. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis uji *paired t-test* komponen fisik dan *forehand groundstrokes* diperoleh yaitu $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga hipotesis menyatakan tidak adanya perbedaan nilai rata-rata (*mean*) yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Oleh karena itu dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa penerapan *recovery* dengan *imagery* tidak ada pengaruh terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis Lapangan UNY.

Kata kunci: Model *recovery* dengan *imagery*, Kemampuan fisik, Keterampilan teknik *forehand groundstrokes*, Atlet UKM.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrabbi lallamin

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas karunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Penerapan Model *Recovery* dengan *Imagery* Terhadap Kemampuan Fisik dan Keterampilan Teknik *Forehand Groundstrokes* pada Atlet UKM Tenis Lapangan UNY”.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membarikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Ibu CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan PKL yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.

4. Bapak Dr. Abdul Alim, M.Or., selaku penasehat akademik sekaligus pembimbing skripsi, yang memberikan bimbingan, arahan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Bapak dan Ibu Karyawan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Teman-teman UKM Tenis Lapangan UNY, yang telah membantu dengan ikhlas tanpa pamrih dalam penelitian ini.
8. Sahabatku di Yogyakarta, Mba Tara, Desi dan Adit serta sahabatku di Brebes, Vivi, Riza, Fadhiya, dan Ijat, yang telah memberikan motivasi, semangat, dan bantuan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
9. Teman-teman PKO B 2013 FIK UNY, yang selalu menjaga kekompakan dan semangat untuk menyongsong masa depan yang lebih baik.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulisan karya tulis ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 02 April 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat <i>Imagery</i>	10
2. Hakikat <i>Recovery</i>	16
3. Hakikat Bermain Tenis	19
4. Hakikat <i>Forehand Groundstroke</i>	21
5. Hakikat Biomotor	23
6. Hakikat Karakteristik Atlet UKM Tenis Lapangan UNY	35
7. Hakikat UKM	37
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berfikir	41
D. Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	43
B. Tempat dan Pengambilan Data	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian	46
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
E. Instrumen Penelitian	49

F. Metode dan Teknik Pengumpulan Data	55
G. Teknik dan Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel Penelitian	59
1. Karakteristik Subjek	59
2. Deskripsi Data	60
B. Pengujian Prasyarat Analisis	74
1. Uji Normalitas	75
2. Uji Homogenitas	76
C. Pengujian Hipotesis	76
D. Pembahasan Hasil Penelitian	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	90
B. Implikasi Hasil Penelitian	90
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	91
D. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian	59
Tabel 2. Deskripsi Statistik Data <i>Pretest</i> Kelentukan	60
Tabel 3. Deskripsi Statistik Data <i>Posttest</i> Kelentukan	61
Tabel 4. Deskripsi Statistik Data <i>Pretest</i> Koordinasi	62
Tabel 5. Deskripsi Statistik Data <i>Posttest</i> Koordinasi	63
Tabel 6. Deskripsi Statistik Data <i>Pretest</i> Kekuatan Otot Lengan dan Bahu (<i>Push Up</i>)	64
Tabel 7. Deskripsi Statistik Data <i>Posttest</i> Kekuatan Otot Lengan dan Bahu (<i>Push Up</i>)	65
Tabel 8. Deskripsi Statistik Data <i>Pretest</i> Kekuatan Otot Perut (<i>Sit Up</i>)	67
Tabel 9. Deskripsi Statistik Data <i>Posttest</i> Kekuatan Otot Perut (<i>Sit Up</i>)	67
Tabel 10. Deskripsi Statistik Data <i>Pretest Power</i>	69
Tabel 11. Deskripsi Statistik Data <i>Posttest Power</i>	69
Tabel 12. Deskripsi Statistik Data <i>Pretest</i> Kecepatan	71
Tabel 13. Deskripsi Statistik Data <i>Posttest</i> Kecepatan	71
Tabel 14. Deskripsi Statistik Data <i>Pretest Forehand Groundstroke</i>	73
Tabel 15. Deskripsi Statistik Data <i>Posttest Forehand Groundstroke</i>	73
Tabel 16. Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data	75
Tabel 17. Ringkasan Hasil Uji Homogenitas	76
Tabel 18. Ringkasan Hasil Uji <i>Paired t-test</i> Kelentukan	77
Tabel 19. Deskripsi Rata-rata data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelentukan	78
Tabel 20. Ringkasan Hasil Uji <i>Paired t-test</i> Koordinasi	79
Tabel 21. Deskripsi Rata-rata data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Koordinasi	79
Tabel 22. Ringkasan Hasil Uji <i>Paired t-test</i> Kekuatan Otot Lengan & Bahu (<i>Push Up</i>)	80
Tabel 23. Deskripsi Rata-rata data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kekuatan Otot Lengan & Bahu (<i>Push Up</i>)	80
Tabel 24. Ringkasan Hasil Uji <i>Paired t-test</i> Kekuatan Otot Perut (<i>Sit Up</i>)	81
Tabel 25. Deskripsi Rata-rata data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kekuatan Otot Perut (<i>Sit Up</i>)	82
Tabel 26. Ringkasan Hasil Uji <i>Paired t-test Power</i>	83
Tabel 27. Deskripsi Rata-rata data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power</i>	83
Tabel 28. Ringkasan Hasil Uji <i>Paired t-test</i> Kecepatan	84
Tabel 29. Deskripsi Rata-rata data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan	84
Tabel 30. Ringkasan Hasil Uji <i>Paired t-test Forehand Groundstrokes</i> ..	85

Tabel 31. Deskripsi Rata-rata data *Pretest* dan *Posstest*
Forehand Groundstrokes 86

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Peran <i>Recovery</i> dalam Latihan	18
Gambar 2. Tahapan Ayunan <i>Forehand Groundstrokes</i>	23
Gambar 3. Alur Kerangka Berpikir	42
Gambar 4. Rumus <i>Pre Experiment One Group Pretest-Posttest Design</i>	44
Gambar 5. Tes dan Pengukuran	54
Gambar 6. Diagram Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Gambar 7. Histogram Rata-Rata Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelentukan	62
Gambar 8. Histogram Rata-Rata Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Koordinasi	64
Gambar 9. Histogram Rata-Rata Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kekuatan Otot Lengan dan Bahu	66
Gambar 10. Histogram Rata-Rata Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kekuatan Otot Perut (<i>Sit Up</i>)	68
Gambar 11. Histogram Rata-Rata Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Power.....	70
Gambar 12. Histogram Rata-Rata Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan	72
Gambar 13. Histogram Rata-Rata Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Forehand Drive</i>	74

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Ujin Penelitian UNY	100
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian UKM Tennis Lapangan UNY..	101
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi	102
Lampiran 4. Surat Pengantar Validasi	103
Lampiran 5. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	104
Lampiran 6. Surat Peminjaman Alat	105
Lampiran 7. Hasil <i>Pretest Forehand Groundstrokes (Hewitt)</i> dan Biomotor	106
Lampiran 8. Hasil <i>Posttest Forehand Groundstrokes (Hewitt)</i> dan Biomotor	107
Lampiran 9. Uji Normalitas	108
Lampiran 10. Uji Homogenitas	115
Lampiran 11. Uji Hipotesis (<i>Paired t test</i>)	119
Lampiran 12. Instrumen Tes	125
Lampiran 13. Program Penerapan Model <i>Recovery</i> dengan <i>Imagery</i>	135
Lampiran 14. Form Penilaian Hasil Tes	139
Lampiran 15. Dokumentasi Profil UKM Tennis Lapangan UNY.....	140
Lampiran 16. Dokumentasi Aktivitas Atlet	141
Lampiran 17. Dokumentasi <i>Pretest</i>	142
Lampiran 18. Dokumentasi <i>Treatment</i>	144
Lampiran 19. Dokumentasi <i>Posttest</i>	145

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tenis lapangan adalah olahraga yang dimainkan antara dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain. Menurut Robbert Scharff yang dialih bahasa Almatsier (1985: 6) mengemukakan “tenis adalah olahraga jaring (net) dan raket, dimainkan oleh dua pemain (*single*) satu dengan yang lain berhadapan, atau empat pemain (*double*) yang bermain dua lawan dua”. Ide dasar bermain tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah memantul di lapangan dengan melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Olahraga ini termasuk jenis olahraga keterampilan terbuka, apabila kedua orang bermain tenis lapangan itu tidak sama-sama mampu membaca arah datangnya bola.

Tujuan orang dalam melakukan olahraga tenis lapangan berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk memperluas pergaulan, memperbanyak teman, rekreasi, kesehatan dan tidak sedikit pula yang berusaha untuk mencapai prestasi. Untuk pencapaian prestasi dalam permainan tenis lapangan dapat dicapai oleh peranan yang sangat penting oleh seorang pelatih. Sebagai seorang pelatih harus mampu menyusun program, memilih dan menerapkan metode latihan yang tepat. Menurut B. Yudoprasetyo (1981: 43) “pukulan-pukulan dalam permainan tenis lapangan digolongkan dalam tiga golongan, yakni: *Groundstroke, Volleys dan Overhead Stroke*. Sedangkan dalam pukulan

groundstroke dapat dibedakan menjadi beberapa jenis antara lain: a) *Forehand Drive*, b) *Backhand Drive*, c) *Drop Shot*, d) *Half Volley*".

Groundstrokes adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. *Groundstrokes forehand* mengarah ke samping tubuh dimana pemain memegang raket. Pukulan *forehand* adalah senjata penyerang utama karena gerak-geriknya tidak begitu sulit untuk dipelajari dan menguasai pukulan ini dari pada pukulan-pukulan yang lain. Sehingga pukulan *forehand* dapat dikatakan sebagai pukulan yang sangat penting dan tidak menutup kemungkinan pukulan ini lebih dominan digunakan dalam suatu pertandingan untuk mendapatkan nilai dan angka.

Bompa (1994: 3) juga mengemukakan, "faktor dasar tujuan berlatih adalah untuk mencapai persiapan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik". Dasar berlatih berlatih fisik, teknik dan taktik yang baik sangat mempengaruhi tingkat performa atlet. Sulit untuk seorang petenis hanya memiliki teknik yang baik namun fisiknya kurang, memiliki fisik dan teknik yang baik namun unsur mental sangat kurang. Keberhasilan dalam permainan tenis bergantung pada penguasaan teknik dasar sebagai landasan dan dipengaruhi oleh unsur-unsur lain yaitu kondisi fisik. Selain itu, keberhasilan yang lebih kompleks pada permainan tenis lapangan yaitu terbentuknya mental atlet yang sangat berpengaruh terhadap kejiwaan serta emosional atlet dalam cara bermainnya dan apabila dilengkapi dengan latihan mental akan membentuk dan meningkatkan performa atlet yang sempurna.

Kondisi fisik dalam tenis lapangan mencakup komponen biomotor. Menurut Sukadiyanto (2009: 57) “biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam tubuh”. Menurut Bumpa (Sukadiyanto 2009:57) “komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan (*Strength*), ketahanan (*Endurance*), kecepatan (*Speed*), koordinasi (*Coordination*), dan fleksibilitas (*Flexibility*)”. Petenis yang memiliki kondisi fisik dan biomotor yang bagus akan terhindar dari resiko cedera, seperti yang diketahui bahwa penyebab cedera disebabkan juga karena kesalahan gerak pada diri manusia itu sendiri. Cedera banyak dialami petenis saat merasa kelelahan dan penempatan posisi badan saat akan berlari untuk mengejar bola yang salah. Petenis yang memiliki keterampilan teknik yang bagus akan didukung dengan komponen biomotor yang baik pula.

Upaya untuk mengoptimalkan kondisi fisik dan keterampilan teknik seorang atlet salah satunya dipengaruhi oleh pola *recovery* yang tepat. Penurunan kondisi fisik atlet disebabkan oleh pola *recovery* yang kurang tepat, terutama pada istirahat didalam program latihan maupun saat bertanding. Pengawasan *recovery* atlet menjadi hal penting yang harus diperhatikan karena akan mempengaruhi perkembangan prestasi atlet. Untuk itu, perlu diadakan penelitian untuk mengetahui tingkat kondisi fisik serta kemampuan teknik *forehand groundstroke* ketika atlet mengalami kelelahan saat berlatih maupun bertanding dengan melakukan model *recovery* yaitu dengan *imagery*.

Latihan mental sesungguhnya meliputi aktifitas menghafal serangkaian gerakan-gerakan tertentu dengan tujuan agar dapat menerapkannya di lapangan tenis. Salah satu bentuk latihan mental adalah dengan melakukan *imagery*. *Imagery* merupakan salah satu teknik khusus yang terkait dengan keterampilan psikologis dengan melibatkan imajinasi dalam pengertian yang luas. Bentuk latihan mental yaitu memanggil kembali ingatan (*memory recall*), visualisasi (*visualization*) dan hal-hal sejenisnya. Weinberg dan Gould (1995) menjelaskan bahwa dengan mengembangkan kemampuan *imagery*, kondisi fisik dan psikis seseorang akan menjadi lebih baik. Terutama dalam olahraga tenis lapangan tidak hanya kondisi fisik, teknik dan taktik yang selalu dilatih namun kondisi psikis juga perlu untuk dilatih dalam setiap latihan rutin.

Penerapan model *recovery* dengan *imagery* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan bagi seorang pemain. Karena dengan metode tersebut seorang pemain akan berlatih bagaimana cara melakukan teknik tersebut di dalam pikiran. Dalam melatih teknik dan fisik atlet diperlukannya metode melatih konsentrasi untuk memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap suatu hal yang akan dilakukannya tanpa terpengaruh keadaan sekitar, namun pelatih belum memiliki metode untuk melatih konsentrasi atlet. Pelatih hanya memfokuskan pada latihan fisik dan teknik, sehingga mental atlet dalam bertanding tidak terbentuk secara maksimal. Proses penerapan model *recovery* dengan *imagery* seorang pemain akan

diterapkan metode relaksasi pada saat kondisi lelah pada pikiran dan tubuhnya serta meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga syaraf yang menggerakkan anggota tubuh akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya. Pada akhirnya gerakan-gerakan yang telah tersimpan dalam pikiran pemain dapat menjadi lebih mudah dilakukan saat berlatih teknik sesungguhnya di lapangan.

Hal positif bagi penerapan model *recovery* dengan *imagery* terutama dalam bertanding untuk pemulihan dari kelelahan yang di alami atlet baik psikis maupun fisik, tetapi peneliti belum mendapati sebuah penelitian tentang penerapan model *recovery* dengan *imagery* pada atlet untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* permainan tenis lapangan. Dan kenyataan di lapangan pelatih tenis lapangan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Yogyakarta belum menerapkan model *recovery* dengan *imagery* kepada atletnya. Pada saat bertanding seorang atlet bermain mencapai dua hingga tiga kali permainan dalam sehari yang akan menyebabkan kondisi psikis maupun fisik atlet mengalami kelelahan sehingga performa atlet sangat menurun dan sulit untuk bangkit ke kondisi yang prima. Oleh sebab itu, peneliti berniat melakukan penelitian tentang pengaruh penerapan model *recovery* dengan *imagery* untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemulihan kondisi atlet pada saat mengalami kelelahan, sehingga akan terbukti apakah benar penerapan model

recovery dengan *imagery* dapat berpengaruh terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* atlet tenis lapangan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengambil permasalahan untuk penelitian ini yaitu penerapan model *recovery* dengan *imagery* terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis lapangan UNY.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang, terdapat beberapa hal yang dapat diteliti, antara lain:

1. Cidera banyak dialami petenis saat merasa kelelahan dan penempatan posisi badan yang salah saat akan berlari untuk mengejar bola.
2. Kondisi fisik atlet pada saat mengalami kelelahan performanya sangat menurun dan sulit untuk bangkit ke kondisi yang prima.
3. Atlet hanya menerapkan *recovery* pasif saat pertandingan antar sesi dan menyebabkan kondisi kelelahan atlet tidak terkontrol.
4. Belum diketahuinya pengaruh penerapan model *recovery* dengan *imagery* terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis lapangan UNY.

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah perlu dilakukan untuk menghindari terjadinya salah penafsiran dan ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan terarah pada sasaran. Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas maka permasalahan akan dibatasi pada Kemampuan Fisik dan Keterampilan Teknik *Forehand Groundstrokes* atlet UKM Tennis Lapangan UNY dengan Penerapan Model *Recovery Imagery*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh penerapan model *recovery* dengan *imagery* terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* atlet UKM tenis lapangan UNY?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan model *recovery* dengan *imagery* untuk mengoptimalkan stabilitas performa fisiologis, mental dan teknis atlet tenis yang dilihat dari kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis lapangan UNY.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat membuktikan secara ilmiah tentang pengaruh penerapan *recovery* dengan *imagery* untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* dalam permainan tenis lapangan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pembina dan tim olahraga tenis lapangan, penelitian ini dapat menjadi masukan untuk menyusun program latihan agar dalam memberikan pembinaan dan latihan menggunakan landasan yang ilmiah sehingga waktu latihan lebih efektif dan efisien sehingga mencapai prestasi yang lebih baik lagi.
- b. Bagi atlet UKM tenis lapangan UNY, dengan mengetahui pengaruh penerapan model *recovery* dengan *imagery* dan manfaat dari latihan ini diharapkan atlet dapat lebih mudah untuk menguasai keterampilan teknik tenis lapangan yang lain tidak hanya *forehand groundstrokes* saja.

- c. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat menambah informasi masyarakat dalam upaya mensosialisasikan permainan tenis lapangan serta meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain tenis lapangan.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Imagery

a. Pengertian Imagery

Istilah *imagery* dan latihan mental telah digunakan secara bergantian oleh para peneliti, psikolog olahraga, pelatih dan atlet untuk menggambarkan teknik pelatihan mental yang kuat. Holmes dan Collins (2001:1) “menyatakan bahwa dewasa ini sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan teknik latihan *imagery* yang menggambarkan teknik latihan mental terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal”. Taylor dan Wilson (2005:2) “menegaskan bahwa kekuatan *imagery* terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar atlet dapat meningkatkan penampilannya”.

Guillot & Collet (2008:2) “menegaskan bahwa *script* latihan *imagery* merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi pelatihan *imagery* yang keberhasilannya ditentukan oleh instruksi dan cara pelatih mengkomunikasikannya”. Menurut Taylor & Wilson (2005:2) “sebelum atlet memulai sesi *imagery*, *script* dirancang dengan skenario rinci yang menyoroti pengaturan fisik dalam konteks kompetisi,

penampilan khusus, dan bidang-bidang tertentu lainnya yang perlu ditekankan”.

Selama berlangsungnya *imagery* otak berproses dan berfungsi menurut Marks (1993:2) “hasil penelitian telah melaporkan bahwa ketika individu terlibat dalam *imagery* otaknya menafsirkan gambar yang identik dengan situasi stimulus yang sebenarnya”. *Imagery* sangat bergantung pada pengalaman yang tersimpan dalam memori, dan perilaku mengalaminya secara internal dengan merekonstruksi peristiwa eksternal dalam pikiran mereka. “Tujuan dari latihan mental *imagery* untuk menghasilkan pengalaman olahraga sehingga atlet merasa seolah-olah benar-benar melakukan olahraga” (Holmes & Collins, 2001:2). Menurut Valley & Greenleaf (1998:3) “semua indera penting dalam mengalami kejadian apa yang dibayangkan, oleh karena itu untuk membantu menciptakan sebuah kejadian tertentu, dalam penyusunan *imagery* harus memasukkan sebanyak mungkin perhatian panca indera”. Ini menekankan bahwa *imagery* mental itu harus melibatkan gerakan, pemandangan, suara, sentuhan, bau, dan rasa emosi, pikiran dan tindakan.

Terry Orlick dikutip oleh David Yukleson (dalam Singgih D. Gunarsa: 2004: 103), “*imagery* merujuk pada proses merasakan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya”. “*Imagery can be defined as an experience that mimics a real experience, where we are consciously aware of forming and seeing an*

image and can involve the use of our other senses artinya *imagery* dapat didefinisikan sebagai pengalaman yang meniru pengalaman nyata, dimana kita secara sadar membentuk dan melihat dan dapat melibatkan indra kita yang lainnya (Leslie dkk, 2010:1)”.

“*Imagery is form of simulation. It is a method of using all the senses to create or recreate an experience in the mind* artinya *imagery* adalah bentuk simulasi. Itu adalah metode yang menggunakan semua indera untuk membuat atau menciptakan sebuah pengalaman dalam pikiran (Andy Cale & Roberto Forzoni, 2004:121)”.

Melihat dari berbagai pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian dari *imagery* adalah salah satu bentuk latihan mental yang menyertakan berbagai indera pada saat membentuk suatu gambar dalam pikiran (pada saat melakukan *imagery*) sehingga semua indera secara intens mengalami kejadian pada proses *imagery* ini seperti menggunakannya secara nyata. Dimana latihan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kinerja atlet dalam olahraga baik dalam proses berlatih maupun pada saat tampil dalam sebuah pertandingan atau kompetisi.

b. Teori Tentang Proses Kerja *Imagery*

Banyak teori yang menjelaskan bagaimana proses *imagery* bekerja pada tubuh manusia. Pada dasarnya pikiran kita adalah alat pengontrol tubuh kita sendiri, ini merupakan sebuah pemikiran yang masuk akal dimana hubungan pikiran dan tubuh manusia merupakan hubungan yang

sangat penting dan juga esensial. Hubungan ini terjadi apakah anda benar-benar melaksanakan tugas atau hanya berfikir untuk melakukan salah satu.

Sheikh & Korn (1994:4) “menyatakan bahwa para psikolog olahraga telah berusaha untuk menjelaskan mekanisme dan cara kerja *imagery*. Tidak ada satupun teori yang bisa menjelaskan efektivitas latihan *imagery* secara komprehensif”. Sehingga lahirlah beberapa teori, seperti teori “perhatian-kegairahan” yang berusaha menjelaskan latihan *imagery* dengan menggabungkan komponen kognitif dan fisiologis. Teori ini menjelaskan bahwa *imagery* merupakan teknik untuk mempersiapkan kinerja atlet yang terjadi baik secara fisiologis maupun psikologis. Teori *imagery* ini menjelaskan bahwa domain kognitif dapat membantu atlet fokus pada tugas dengan isyarat yang relevan sebagai rangsangan tidak relevan, yang menjauhkan kinerja yang diharapkan. Melalui teknik mental ini, atlet juga menjadi sadar tentang kondisi fisiologisnya sehingga dapat mengurangi hambatan yang terkait dengan tindakan motorik, dan meningkatkan perhatian terhadap isyarat untuk respon motorik. Menurut Sheikh & Korn (1994: 5) “kondisi ini diasumsikan telah terjadi keadaan gairah yang optimal untuk mencapai kinerja puncak, dan *imagery* dapat memfasilitasi apa yang terjadi pada diri atlet untuk mencapai tingkat gairah yang optimal”.

Suinn (dalam Weinberg dan Gould, 2003:286) “mengembangkan teknik peningkatan kognitif disebut visuomotor perilaku latihan “*visuomotor behavioral rehearsal*” (VMBR), menggabungkan relaksasi progresif dan praktik latihan mental *imagery*”. Lebih khusus praktik VMBR terdiri dari tiga tahap : (1) atlet mencapai keadaan rileks dengan cara teknik relaksasi progresif, (2) latihan mental yang relevan dengan kebutuhan dan tuntutan olahraga masing-masing atlet, dan (3) praktik keterampilan fisik khusus dalam kondisi simulasi gerak. Menurut Onestak (1997) “pelatihan VMBR dapat meningkatkan kinerja berbagai tugas olahraga”. Behncke (2004:8) “menegaskan bahwa latihan melalui proses VMBR yang digabungkan dengan keterampilan tertentu selama pelatihan mental, kemudian dikoordinasikan komponen *imagery* dengan kinerja fisik dapat meningkatkan terjadinya penyesuaian antara apa yang dibayangkan dengan keterampilan yang akan dilakukan”.

Dari teori yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa berbagai penelitian telah dilakukan yang membuktikan bahwa latihan *imagery* dapat berguna dalam peningkatan dan pengembangan ketrampilan seseorang yang ingin belajar suatu keterampilan tertentu pada cabang olahraga tertentu atau bahkan meningkatkannya agar tercipta suatu hasil yang optimal.

c. Latihan *Imagery* dan Peningkatan Kinerja Gerak Olahraga

Menurut Taylor & Wilson (2005: 15) “ada kesamaan pandang dan telah disepakati bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja melalui peningkatan faktor mental utama yang sangat mempengaruhi kinerja olahraga”. Secara khusus, Moritz, dkk, (1996: 15) “mengemukakan bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja ketika atlet berlatih strategi umum dan taktik, dan keterampilan khusus dengan menggunakan *self-talk* positif, dan kinerja secara keseluruhan”. Lebih lanjut ditegaskan olehnya bahwa latihan mental *imagery* dapat digunakan untuk memfasilitasi respon yang efektif terhadap stres kompetitif dan emosi, dan menghasilkan perasaan kinerja yang sukses dan mencapai tujuan yang diinginkan. Robin, dkk, (2007: 18) “meneliti efek dari pelatihan *imagery* pada peningkatan kinerja keakuratan keterampilan layanan motorik pengembalian servis dalam permainan tenis”. Surbug, Porretta, & Sutlive (1995:18) “mengkaji efek dari latihan *imagery* sebagai bentuk tambahan dari latihan atau praktik untuk belajar dan kinerja tugas gerak melempar. Hasilnya menunjukkan bahwa dari tujuh sesi pelatihan atau pengujian peserta secara periodik subjek coba yang diberikan latihan praktik *imagery* menampilkan kinerja yang lebih besar pada tugas keterampilan motorik dari pada orang-orang yang tidak terlibat dalam latihan *imagery*”.

Berbagai uraian hasil penelitian di atas mempertegas bahwa selain berbagai kajian teoritis latihan *imagery* menjelaskan dapat meningkatkan keterampilan gerak cabang olahraga tertentu, juga secara empiris (hasil penelitian teori-teori itu berhasil dibuktikan).

2. Hakikat *Recovery*

Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yang dilaksanakan secara terus menerus dapat menimbulkan kelelahan dan stres fisik (Calder, 2003). Fase pemulihan (*recovery*) diperlukan untuk membantu tubuh beradaptasi terhadap stres, meningkatkan kualitas fisik dan psikis sekaligus mengurangi resiko cedera. Masa *recovery* bagi atlet sangat vital untuk dilakukan pada masa latihan maupun masa kompetisi. Pada atlet elit, peran penting manajemen *recovery* bahkan sangat berpengaruh pada hasil prestasi yang dicapai. Hal tersebut antara lain diungkapkan oleh Barry Barney yang merupakan pelatih tim Basket Australia dalam Olimpiade atlanta 1996 dalam Cadler (2003) yaitu *“If there was one single factor that helped this team to perform to the level they did at Atlanta Olympic, it was the recovery program that was put in place and monitored throughout our 1996 program.”*

Pentingnya faktor *recovery* tersebut sangat erat kaitanya dengan adaptasi fisiologis terhadap kelelahan (stress fisik dan psikologis).

a. Fisiologi Kelelahan

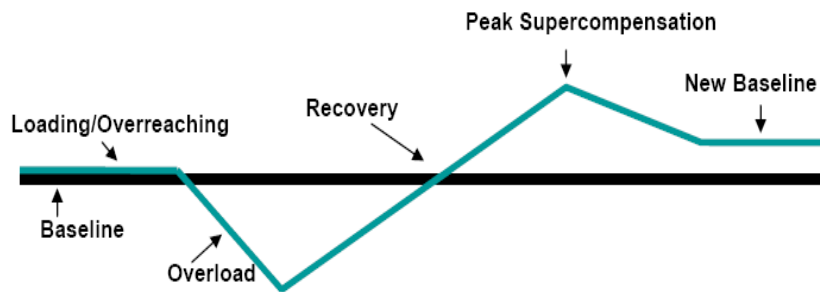
Faktor penyebab kelelahan sangat kompleks, baik itu berasal dari kondisi fisiologis maupun kondisi psikologis atlet (Hornery *et.al*, 2007). Lebih lanjut Horner *et.al* (2007) mengemukakan bahwa berdasarkan sumber terjadinya kelelahan, dikategorikan dalam lima kelompok besar (1) kelelahan metabolik, terkait dengan menipisnya cadangan energi yang berasal dari ATP, kreatin fosfat, glikogen atau glukosa dan akumulasi laktat di otot, gangguan homeostasis, misalnya gangguan osmolaritas plasma, volume plasma, penurunan pH cairan tubuh, dan penurunan kadar elektrolit cairan tubuh (2) kelelahan neurologis (kelelahan pada otot akibat berkurangnya kapasitas kerja sistem neuromuskular), (3) kelelahan neurologis (berkurangnya kapasitas kerja sistem saraf pusat), (4) kelelahan psikologis (terkait kondisi sosial, emosional, dan kultural), (5) kelelahan akibat perjalanan dan kondisi lingkungan, baik itu suhu maupun kelembaban udara.

b. Prinsip dan Teknik Dasar *Recovery*

Pada prinsipnya, *recovery* merupakan usaha untuk mempercepat tubuh untuk mengkompensasi kelelahan (stress fisik maupun psikis). Stress fisik dan psikis akan menurunkan performa fisiologis atlet. Pada umumnya, tanpa proses *recovery* yang optimal, tubuh akan terus mengalami penurunan fungsi. Teknik *recovery* yang optimal dapat memperbaiki kembali penurunan fungsi tubuh bahkan dapat mengarah pada keadaan *supercompensation* dimana

pada batas tertentu terjadi peningkatan kapasitas fisiologis diatas semula (Kovacs, 2006).

Recovery, merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan program latihan maupun pencapaian prestasi atlet, karena membantu atlet dalam beradaptasi terhadap latihan (Hornery *et.al*, 2007). Selain itu pengetahuan pelatih dan atlet akan sangat menentukan strategi *recovery* yang diterapkan, akan lebih efektif jika aktivitas atau perlakuan yang diberikan saat *recovery* sesuai dengan kelelahan spesifik yang terjadi pada atlet. Secara khusus *recovery* bahkan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari peningkatan performa fisiologis atlet dalam fase latihan (Gambar 1).



Gambar 1. Peran *Recovery* dalam Latihan (Hornery *et.al*, 2007)

Dalam perkembangannya, lama waktu *recovery* yang diberikan pada atlet bukan satu-satunya hal yang harus diperhatikan. Beberapa kajian terkini mengungkapkan adanya suatu metode *recovery* yang efektif, yang disebut dengan “*recovery* terintegrasi”. Disebut *recovery* terintegrasi, karena saat *recovery* pada atlet diberikan asupan, perlakuan, maupun aktivitas manipulatif

yang dapat mengeliminir berbagai aspek yang menjadi penyebab kelelahan pada atlet. Pada penelitian ini atlet diberikan perlakuan *recovery* dalam bentuk pendekatan psikologis.

Menurut Hamilton *et.al.* (Abdul Alim 2011: 30) “stress psikologis sangat mewarnai suatu kompetisi pertandingan tenis lapangan. Secara umum dewasa ini terdapat beberapa strategi yang dapat digunakan untuk pemulihan psikologis antara-lain *debriefing*, *mental thoufness skill* dan relaksasi”. Suatu hal yang kecil yang terjadi dalam pertandingan dapat merusak konsentrasi atlet apabila atlet tidak memiliki *skill* adaptasi psikologis yang memadai. Untuk itu atlet harus diberi ketrampilan penyesuaian diri. Ketrampilan psikologis yang dapat dilakukan antara lain berupa *positive self talk*, dan *positive body language*. Persiapan psikologis yang dapat dilakukan dapat berupa kegiatan hiburan seperti menonton program hiburan, wisata dan sebagainya yang diprogramkan pada waktu latihan dan pertandingan. Menurut Newmark *et.al.* (Abdul Alim 2011: 30) “dewasa ini terdapat beberapa jenis teknik *recovery* yang dapat dilakukan atlet dalam fase *recovery*. Beberapa diantaranya adalah meditasi, *progressive muscle relaxation*, visualisasi dan latihan pernapasan”.

3. Hakikat Bermain Tenis

Tenis merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua orang pemain yang disebut partai tunggal atau dapat dilakukan dengan empat orang

pemain yang disebut partai ganda. Menurut Arma Abdoellah dan Soediarso (1981:501) “tenis merupakan salah satu macam olahraga yang mempergunakan bola kecil dan setiap pemainnya memakai raket sebagai alat pemukul bola”. Senada dengan itu Robbert Scharff yang di alih bahasa Almatsier (1985: 6) “mengemukakan, tenis adalah olahraga jaring (net) dan raket, dimainkan oleh dua pemain (*single*) satu dengan yang lain berhadapan, atau empat pemain (*double*) yang bermain dua lawan dua”.

Ide dasar bermain tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah memantul di lapangan dengan melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan (Sukadiyanto, 1991:97), “permainan ini dilakukan dengan menggunakan raket sebagai bentuk perpanjangan tangan, bola kecil, lapangan yang luas untuk dijangkau dan dibatasi oleh net dan garis. Olahraga ini termasuk jenis olahraga keterampilan terbuka, apabila kedua orang yang bermain tenis lapangan itu tidak sama-sama mampu membaca arah datangnya bola”.

Menurut Soediharso yang dikutip Awan Hariono (1998:37) “teknik dasar dalam permainan tenis ada empat macam, yaitu teknik *groundstroke*, *service*, *smash*, dan *volley*, sedangkan menurut Robbet Scharff (1985:24) ada empat pukulan yaitu: *serve*, *backhand drive*, *forehand drive*, dan *volley*. Dari keempat teknik dasar bermain tenis maka seorang petenis harus menguasai teknik dasar tersebut dengan baik, selain itu juga diperlukan faktor fisik dan mental yang baik pula.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tenis merupakan cabang olahraga yang biasa dimainkan secara tunggal atau ganda menggunakan bola kecil dan raket sebagai pemukul bola yang dimainkan diatas lapangan berbentuk persegi panjang yang membagi dua sama besar oleh sebuah net.

4. Hakikat *Forehand Groundstrokes*

“Pukulan *forehand groundstrokes* adalah teknik pukulan yang dilakukan untuk mengembalikan bola setelah memantul dari lapangan, dengan cara raket berada di sebelah kanan pemain (bagi yang tidak kidal) dan raket berada sebelah kiri pemain (bagi yang kidal) (Rich, 1991:23)”. *Forehand groundstrokes* adalah teknik pukulan dasar dalam permainan tenis lapangan yang dilakukan pada sisi forehand. “Teknik *forehand groundstrokes* adalah teknik pukulan bawah yang dilakukan setelah bola memantul dari lapangan. Bila pantulan bola sudah diatas kepala tidak lagi dipukul dengan teknik *groundstrokes*, melainkan dengan teknik *smash* (Awan Hariono, 2001:52)”.

Menurut Arma Abdoellah (1981: 513) “gerakan *forehand groundstrokes* dapat dibagi menjadi tiga tahap yaitu: tahap ayunan kebelakang (*backswing*), tahap saat perkenaan bola dengan raket (*point of contact*), serta tahap saat gerak lanjutan (*follow through*). Dalam pelaksanaannya, ketiga tahap ini harus merupakan satu kesatuan gerak dan harus dilakukan secara simultan”. Berikut rangkaian tahap cara melakukan *forehand groundstrokes*:

a. Tahap ayunan ke belakang (*backswing*)

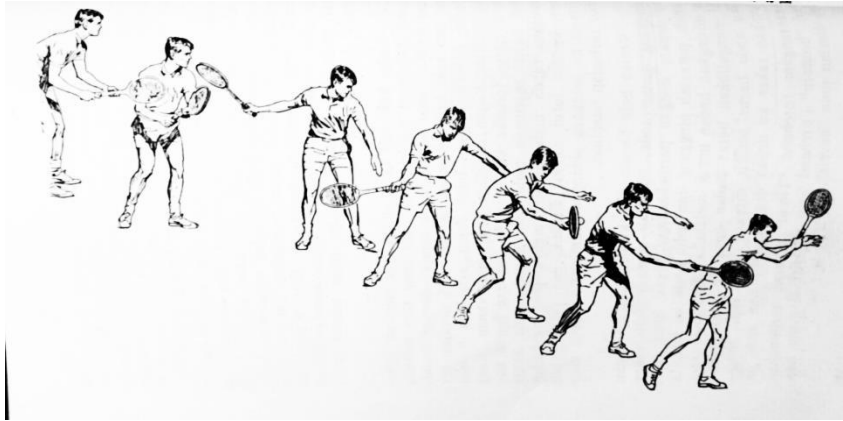
Berawal dari sikap siap begitu bola datang, putar badan ke kanan (bagi yang tidak kidal) sehingga bahu dan pinggang menghadap ke net, berat badan berada di kaki kanan, bersamaan dengan gerak tersebut tarik raket ke belakang kurang lebih setinggi telinga kemudian membawa raket setinggi pinggang. Pantat raket menghadap ke arah datangnya bola, lutut agak ditekuk untuk membantu melakukan gerakan memukul dari bawah ke atas.

b. Tahap saat perkenaan (*point of contact*)

Memindah posisi kaki kiri ke depan sehingga kedua kaki sejajar dengan garis samping, ujung kaki kiri serong ke depan dan ujung kaki kanan mengarah ke garis samping. Memindah posisi berat raket dari kanan ke kiri. Bersamaan dengan itu ayun raket dari belakang ke depan agak ke atas di depan pinggul sebelah kiri. Pada saat raket mengenai bola, raket diusahakan tetap sejajar dengan lantai, pergelangan tangan agak bengkok ke belakang. Bola dipukul setinggi lutut sampai pinggang dan agak di depan badan.

c. Tahap gerak lanjutan (*follow through*)

Setelah raket mengenai bola dilanjutkan gerakan lengan lurus ke depan dari rendah ke tinggi menuju ke arah net, kaki yang berada di belakang melangkah ke depan kembali ke posisi siap (*ready position*).



Gambar 2. Tahapan Ayunan *Forehand Groundstrokes* (Rex Lardner, 1994: 35)

5. Hakikat Biomotor

Menurut Sukadiyanto (2009:57) “biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam tubuh”. Sistem organ dalam yang dimaksud tersebut diantaranya adalah sistem neuromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, otot, ligamenta, dan persendian. Gerak akan terjadi bila tersedia cukup energi, baik energi yang tersimpan di dalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan dan pernapasan. Menurut Bomp (Sukadiyanto 2009:57) “komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas”. Adapun komponen-komponen biomotor lain yang merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Di antaranya seperti: power merupakan gabungan atau hasil kali

antara kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan antara kecepatan dan koordinasi.

Secara garis besar biomotor di pengaruhi oleh kondisi dua hal, yaitu (1) kebugaran energi (*energy fitness*) dan (2) kebugaran otot (*muscular fitness*). Menurut Sharkey (Sukadiyanto 2009:59) “kebugaran otot adalah keseluruhan dari komponen-komponen biomotor yang meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, fleksibilitas, keseimbangan, dan kelincahan”. Kebugaran otot juga mencakup sistem syaraf yang berfungsi untuk mengontrol pada saat kontraksi otot, atau dengan kata lain adalah fungsi keseimbangan. Komponen dasar biomotor yang utama adalah terdiri dari: ketahanan, kekuatan, dan kecepatan. Sedangkan komponen biomotor yang merupakan suplemen utama adalah kelentukan dan koordinasi.

a. Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Sebagai fondasi dasar untuk setiap cabang olahraga, kekuatan perlu dilatihkan dan ditingkatkan dalam menunjang komponen biomotor lainnya untuk mencapai prestasi yang maksimal. “Oleh karena itu kekuatan sangat dianjurkan dilatihkan pada awal latihan untuk fondasi dalam membentuk komponen biomotor lainnya (Awah Hariono, 2006:54)”. Secara umum kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi

beban atau tahanan selama aktivitas berlangsung, secara fisiologis kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam.

Kekuatan merupakan suatu hal yang penting bagi setiap pertandingan tenis. Serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respon/tanggapan apabila dikenakan beban atau tahanan dalam latihan. Tanggapan/respon ini membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik kepada sistem urat saraf pusat. Manfaat latihan kekuatan untuk petenis antara lain yaitu: (1) meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, (2) mengurangi dan menghindari terjadinya cedera pada petenis, (3) meningkatkan prestasi, (4) terapi dan rehabilitasi cedera pada otot, (5) membantu mempelajari atau penguasaan teknik.

Macam kekuatan menurut Bompa “(Sukadiyanto, 2009:106) adalah (1) kekuatan umum, (2) kekuatan khusus, (3) kekuatan maksimal, (4) kekuatan ketahanan, (5) kekuatan kecepatan (kekuatan elastis atau power), (6) kekuatan absolut, (7) kekuatan absolut, (8) kekuatan cadangan”.

1. Kekuatan Umum

Menurut Sukadiyanto (2010:54) “kekuatan umum adalah kemampuan kontraksi seluruh sistem otot dalam mengatasi tahanan atau beban”.

Kekuatan umum merupakan unsur dasar yang melandasi seluruh program latihan kekuatan. Olahragawan yang tidak memiliki kekuatan umum yang cenderung mengalami keterbatasan dalam proses peningkatan kemampuannya, baik secara teknik dan fisik.

2. Kekuatan Khusus

Menurut Sukadiyanto (2010:94) “kekuatan khusus adalah kemampuan sekelompok otot tertentu, yaitu tenis lapangan. Setiap cabang olahraga memiliki unsur kekuatan khusus otot yang berbeda-beda, tergantung dominasi otot yang diperlukan dan yang terlibat dalam aktivitas. Kekuatan khusus dilatihkan pada periodisasi persiapan tahap akhir”.

3. Kekuatan Maksimal

Menurut Sukadiyanto (2010:94) “kekuatan maksimal adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan atau mengangkat beban secara maksimal biasanya digunakan untuk mengukur kemampuan otot mengatasi beban dalam satu kali angkatan (one repetition maksimum = 1 RM). Kekuatan maksimal

cenderung merupakan aktivitas kontraksi otot atau sekelompok otot yang bersifat local”.

4. Kekuatan Ketahanan (Kekuatan Otot)

Menurut Sukadiyanto (2010:94) “kekuatan ketahanan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengatasi tahanan atau beban dalam jangka waktu yang relatif lama. Kekuatan ketahanan merupakan perpaduan dari unsur kekuatan dan ketahanan otot dalam mengatasi beban secara bersamaan. Aktivitas dalam kekuatan ketahanan cenderung pengulangannya banyak (repetisi), beban yang digunakan ringan, dan durasinya waktu cukup lama”.

5. Kekuatan Absolut

Menurut Sukadiyanto (2010:95) “kemampuan otot olahragawan dalam menggunakan unsur kekuatan secara maksimal tanpa memperhatikan berat badannya sendiri. Kekuatan absolut dapat diukur menggunakan dynamometer, dan atau kemampuan otot mengangkat beban dalam satu kali kerja”.

6. Kekuatan Relatif

Menurut Sukadiyanto (2010:95) “kekuatan relatif adalah hasil dari kekuatan absolut dibagi berat badan. Contoh seseorang memiliki kekuatan absolut 120 kg dengan berat badan 50 kg, maka kekuatan relatifnya adalah $120/50= 24\text{kg}$ ”.

7. Kekuatan Cadangan

Menurut Sukadiyanto (2010:95) “kekuatan cadangan adalah perbedaan antara kekuatan absolut dan jumlah kekuatan yang diperlukan untuk menampilkan keterampilan dalam berolahraga”.

b. Kecepatan

Komponen kecepatan diperlukan oleh hampir semua cabang olahraga permainan yang dipertandingkan, termasuk didalamnya untuk cabang olahraga permainan tenis. Pemanfaatan kecepatan dalam permainan tenis adalah pada saat bergerak atau berlari untuk menjangkau dan untuk memukul bola. Menurut USTA (Sukadiyanto 2009: 144) “bentuk lari pada permainan tenis adalah cepat mendadak dalam jarak pendek (*brust*), yang setiap pertandingan rata-rata petenis berlari 300 sampai 500 kali lari cepat mendadak dalam jarak pendek”.

Menurut Sukadiyanto (2009: 144) “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang”. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Arah latihan kecepatan mencakup arah ke depan, belakang, samping (kanan-kiri) sedangkan jarak relatif pendek.

Untuk jarak dan bentuk latihan kecepatan adalah pendek-pendek dan terputus-putus dengan arah yang berganti-ganti secara mendadak.

c. Koordinasi

Menurut Crespo dan Miley dan Bornemann (Awan Hariono 2006:111) “koordinasi selalu terkait biomotor yang lain, terutama kelincahan dan ketangkasan”. Menurut Grana dan Klenak (Awan Hariono 2006:112) “koordinasi adalah kemampuan otot mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus”. Menurut Schmidt (Awan Hariono 2006:112) “koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan efisiensi gerak”.

Koordinasi merupakan hasil gerak perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak. Komponen- komponen gerak terdiri energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian. Selain itu menurut Borrow dan Mc Gee (Awan Hariono 2008:112) “koordinasi merupakan penggabungan sistem gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien. Dengan demikian koordinasi merupakan perpaduan dari kemampuan menampilkan suatu gerakan”.

Menurut Sajoto (Awan Hariono 2008: 113) “dalam permainan tenis seorang pemain dikatakan mempunyai koordinasi yang baik bila dapat bergerak ke arah bola sambil mengayun raket kemudian memukulnya dengan teknik yang benar. Pada dasarnya koordinasi dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus”.

1) Koordinasi Umum

Koordinasi umum menentukan kapasitas untuk membentuk berbagai keterampilan gerak secara rasional tanpa memperhatikan jenis olahraga. Setiap atlet yang mengikuti olahraga yang memerlukan penampilan keterampilan yang kompleks harus mempunyai kemampuan koordinasi umum yang baik. Menurut Espenchade dan Eckert (Awan Hariono 2008:114) “koordinasi umum merupakan unsur penting dalam penampilan motorik dan menunjukkan tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang. Koordinasi umum juga merupakan dasar untuk mengembangkan koordinasi yang khusus”.

2) Koordinasi Khusus

Koordinasi khusus adalah pengembangan dari koordinasi khusus yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang dibutuhkan dalam tenis lapangan. Menurut Sage (Awan Hariono 2006:114) “koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasi gerak dari sejumlah

anggota badan secara berurutan”. Menurut Bompa (Awan Hariono 2008: 112) “koordinasi khusus merefleksikan kemampuan seseorang untuk membentuk berbagai gerakan dalam olahraga dengan cepat, nyaman, sempurna, dan tepat”. Koordinasi khusus berkaitan dengan kekhususan keterampilan gerak dan menambah kemampuan atlet dengan keterampilan tambahan untuk membentuk keefisienan dalam berlatih dan bertanding.

Metode latihan koordinasi pada prinsipnya tidak terlalu sulit untuk dilakukan. Hal yang terpenting adalah memahami prinsip-prinsip dari latihan koordinasi. Menurut Awan Hariono (2006: 115) “penekanan latihan koordinasi harus seimbang antara anggota badan, baik bagian atas, bagian bawah, bagian kanan, dan bagian kiri”. Latihan koordinasi dapat dilakukan sendiri atau berpasangan. Contoh latihan koordinasi antara lain:

- 1) Posisi duduk dsambil melakukan *dribble* bola (dapat memakai bola *voly*) di tempat. Tujuannya melatih koordinasi mata–tangan, perasaan terhadap bola dan *timing*. Olahraga yang memakai bola, pengenalan kepada pemula yang pertama dan utama adalah perasaan terhadap bola (*ball feeling*).
- 2) Sama dengan posisi duduk, petenis melakukan dengan berlutut sambil *mendribble* bola. Pada posisi ini tingkat kesulitan

akan lebih meningkat karena jarak pantulan sudah lebih tinggi dari lantai.

d. Fleksibilitas

Fleksibilitas pada dasarnya mencakup dua hal yang saling berhubungan, yaitu kelentukan dan kelenturan. Kelentukan erat kaitannya dengan keadaan tulang dan persendian. Kelenturan erat kaitannya dengan tingkat elastisitas otot, tendo, dan ligamenta. Oleh karena itu unsur kelentukan dan kelenturan akan menjamin keluasaan gerak pada persendian dan memudahkan otot, tendo, ligamenta, serta persendian pada saat melakukan gerak.

Manfaat petenis memiliki kemampuan fleksibilitas yang baik diantaranya yaitu: 1. Memudahkan petenis dalam menampilkan berbagai kemampuan gerak dan keterampilan, 2. Menghindarkan petenis dari resiko cedera saat melakukan aktivitas fisik. 3. Memperlancar aliran darah sehingga sampai pada serabut otot. Faktor yang mempengaruhi fleksibilitas antara lain: elastisitas otot, tendo, dan ligamenta, susunan tulang, bentuk persendian, suhu atau temperatur tubuh, umur, jenis kelamin, dan bioritme. Menurut Sukadiyanto (Awan Hariono 2006:103) “tingkat elastisitas otot, tendo, dan ligament sangat dipengaruhi oleh keadaan suhu atau temperatur tubuh semakin panas suhu tubuh maka kondisi otot akan relatif lebih elastis daripada suhu normal”.

Susunan tulang dan bentuk persendian ikut berpengaruh terhadap fleksibilitas otot dan tidak semua persendian dapat melakukan gerakan yang sama. Umur dan jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat fleksibilitas otot seseorang. Menurut Bompa (Awan Hariono 2006: 103):

“kondisi fleksibilitas adalah berbanding terbaik dicapai kira-kira pada usia 15-16 tahun. Sedangkan jenis kelamin juga berpengaruh terhadap fleksibilitas, yaitu wanita lebih fleksibel dari laki-laki. Bioritme juga mempengaruhi tingkat fleksibilitas seseorang. Bioritme adalah gelombang atau irama hidup manusia pada waktu tertentu dalam satu hari”.

Metode latihan fleksibilitas adalah dengan cara peregangan (*stretching*). Secara garis besar menurut Stone dan Kroll (Awan Hariono 2006: 105) “ada tiga macam bentuk peregangan (*stretching*), yaitu (1) balistik, (2) statis, (3) dibantu oleh pasangan atau alat”. Sedangkan menurut Hinson (Awan Hariono 2006: 105) “peregangan (*stretching*) dibedakan menjadi 4 macam yaitu, (1) statis, (2) dinamis, (3) *Proprioceptive Neuromuskular Facilitataion* (PNF), (4) Balistik”.

e. *Power*

Power merupakan hasil kali dari kekuatan dan kecepatan. Komponen *power* bukan merupakan komponen dasar biomotor merupakan hasil perpaduan dari komponen dasar biomotor.

Namun komponen biomotor sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga tenis lapangan. Menurut Suharno (Awan Hariono 2006:79) “*power* adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh”.

Power merupakan hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan, sehingga semua bentuk latihan pada komponen biomotor kekuatan dijadikan sebagai bentuk latihan *power*. Perbedaannya adalah beban untuk latihan *power* harus lebih ringan dan dilakukan dengan irama yang cepat, oleh karena wujud gerak dari *power* adalah eksplosif.

Menurut Harre (Suharjana 2013: 144) “daya ledak merupakan kemampuan mengatasi tahanan dengan cepat. Kecepatan tinggi diartikan sebagai kemampuan otot berkontraksi dengan kuat dan cepat”. Dengan demikian daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan baik kecepatan rangsangan, maupun kecepatan otot (Suharjana 2013:144):

“selain dapat menggunakan bentuk latihan pada komponen biomotor kekuatan dan kecepatan, latihan untuk meningkatkan *power* dapat dilakukan dengan menggunakan *plyometric*. Prinsip metode latihan *plyometric* adalah otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun pada saat memendek (*concentric*). Latihan *plyometric* dibedakan menjadi 2 macam, yaitu (1) latihan dengan intensitas rendah (*low impact*), dan (2) latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*)”.

Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) antara lain meliputi (1) skipping, (2) *rope jump* (lompat tali), (3) lompat (*jumps*) rendah, dan langkah pendek, (4) loncat-loncat (*hops*) dan lompat-lompat, (5) melompat diatas bangku atau tali stinggi 25-35 cm, (6) melempar bola medicine 1-3 kg, dan (7) melempar bola tenis (bola yang ringan). Sedang untuk latihan intensitas tinggi (*high impact*) diantaranya (1) lompat jauh tanpa awalan (*standing board/long jumps*), (2) *triple jumps* (lompat tiga kali), (3) melompat tinggi dan langkah panjang, (4) loncat-loncat dan melompat- lompat, (5) melompat diatas bangku atau tali setinggi diatas 35 cm, (6) melempar *ball medicine* 5-6 kg, (7) melempar benda yang relatif berat.

3. Hakikat Karakteristik Atlet UKM Tenis Lapangan UNY

Atlet UKM tenis lapangan pada Universitas Negeri Yogyakarta secara keseluruhan merupakan seorang mahasiswa yang aktif. “Ciri-ciri perkembangan remaja lanjut atau remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun) dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan yaitu (Gunarsa: 2001: 129-131)”;

- a) Menerima keadaan fisiknya; perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah lebih tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menetap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaan.

- b) Memperoleh kebebasan emosional; masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orangtua). Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.
- c) Mampu bergaul; dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.
- d) Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri; pengertian dan penilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpupuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai.
- e) Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan; dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswa ialah pada penampilan fisik tidak lagi mengganggu aktifitas di kampus, mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Mahasiswa juga ingin meningkatkan prestasi di kampus, memiliki tanggungjawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana dia berada.

4. Hakikat UKM

a. UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Olahraga UNY

Unit Kegiatan Mahasiswa olahraga merupakan bidang minat dan kegemaran mahasiswa didalam bidang olahraga yang dikembangkan oleh perguruan tinggi. UKM olahraga juga merupakan wahana untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat pengembangan bakat jasmani untuk meningkatkan keterampilan dan manajemen mahasiswa. Dengan adanya UKM, mahasiswa mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan, dan kepribadian.

Menurut Herminarto Sofyan yang dikutip oleh Singgih Dani Prasetyo (2012: 22) upaya pengembangan olahraga di perguruan tinggi adalah sebagai berikut:

- 1) Menata sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara terpadu dan berkelanjutan dalam konteks kegiatan kurikuler, ko-kurikuler dan atau ekstrakurikuler.
- 2) Meningkatkan akses dan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan keolahragaan kampus baik untuk prestasi keolahragaan maupun untuk kesehatan dan kebugaran jasmani serta membentuk watak bangsa.
- 3) Optimalisasi sarana dan prasarana olahraga yang sudah tersedia untuk mendukung pembinaan olahraga.
- 4) Meningkatkan upaya pengembangan prestasi olahraga secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan.
- 5) Meningkatkan pola kemitraan dan kewirausahaan dalam upaya menggali potensi ekonomi olahraga melalui pengembangan kompetensi olahraga antar kampus dan pemanfaatan sarana dan prasarana olah masyarakat.
- 6) Mengembangkan sistem penghargaan dan meningkatkan kesejahteraan atlet, pelatih, dan tenaga keolahragaan.

b. Tujuan dan Fungsi UKM UNY

Menurut Mujahidin Prabowo Aji (2008: 23-24) “tujuan UKM olahraga adalah untuk menyalurkan minat dan kegemaran dalam bidang olahraga agar dapat mengembangkan kemampuan berorganisasi, kepemimpinan, meningkatkan kesehatan jiwa dan kesegaran jasmani, menanamkan jiwa sportif, kedisiplinan, dan pencapaian prestasi dalam berbagai bidang olahraga”. Sedangkan fungsi UKM adalah sebagai wahana untuk merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler ditingkat perguruan tinggi yang bersifat minat dan pengembangan bakat, kesejahteraan mahasiswa serta pengabdian pada masyarakat. Mahasiswa yang mengikuti UKM di kampusnya akan memiliki pengalaman lebih dari pada mahasiswa yang sama sekali tidak mengikuti UKM. Selain bidang akademik yang didapat saat proses belajar dikelas, mahasiswa yang mengikuti UKM secara langsung akan terjun didalam suatu organisasi yang berinteraksi dengan teman sesama mahasiswa, dosen atau pihak kampus dan masyarakat. Pengalaman-pengalaman seperti itu akan sangat berguna setelah mahasiswa lulus dari bangku kuliah.

c. Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta melakukan latihan dua kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa dan Jumat, di lapangan tenis lapangan Universitas Negeri Yogyakarta. Adapun keunggulan UKM Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta adalah dapat meningkatkan prestasi mahasiswa dalam bidang olahraga dan mahasiswa dapat mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan, dan kepribadian.

Unit Kegiatan Mahasiswa olahraga merupakan bidang minat dan kegemaran mahasiswa didalam bidang olahraga yang dikembangkan oleh perguruan tinggi. UKM olahraga juga merupakan wahana untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat pengembangan bakat jasmani untuk meningkatkan keterampilan dan manajemen mahasiswa. Dengan adanya UKM mahasiswa mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan dan kepribadian.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk menyesuaikan penelitian ini, antara lain:

1. Sukanto (2013), yang berjudul “Pengaruh Latihan Imagery terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Bantul”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan hasil dari latihan *imagery* pada kelompok eksperimen, dengan $t_{hitung} = 4,389 > t_{tabel} = 2,101$ dan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *imagery* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul.
2. Jaya Adi Praptama (2015), dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap Komponen Biomotor Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan tes lari 20 meter, *triple hop jump*, *upper body*, lari 40 meter, dan *beep test*. Hasil uji t hitung ($13,077$) $>$ t tabel ($1,697$), dan nilai $p <$ dari $0,05$, sedangkan rata-rata posttest komponen biomotor adalah sebesar $53,03$. Sehingga memiliki *mean difference* tes komponen biomotor dapat diketahui bahwa ada pengaruh peningkatan yang signifikan

latihan *small sided games* terhadap komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola SMA Negeri 4 Yogyakarta tahun 2015.

C. Kerangka Berfikir

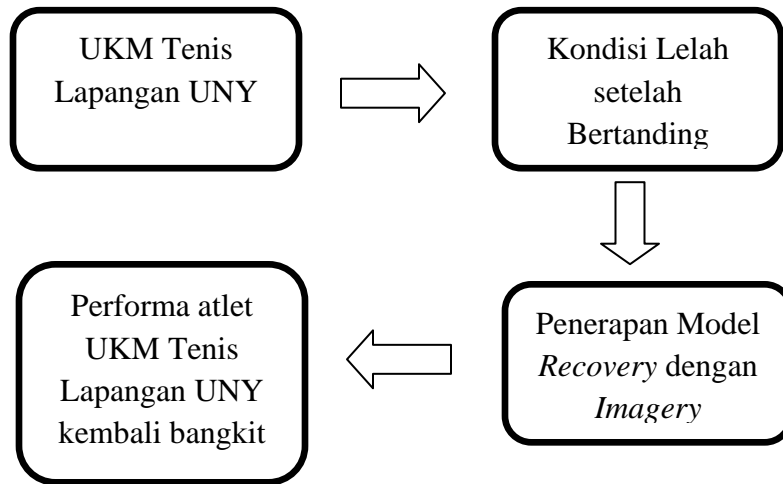
Kondisi fisik dan keterampilan *forehand groundstrokes* merupakan kemampuan seseorang yang dapat diketahui sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga, khususnya olahraga tenis lapangan. Kondisi fisik dan keterampilan *forehand groundstrokes* merupakan faktor yang utama bagi seorang pemain tenis lapangan, keduanya harus berjalan seimbang supaya dapat menguasai teknik, taktik, fisik, dan mental. Hal utama yang berpengaruh ketika atlet sedang bertanding dan mengalami kelelahan adalah kemampuan fisik dan keterampilan tekniknya.

Seorang atlet untuk melatih konsentrasi dalam mempertahankan kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* tidaklah mudah, sehingga perlu latihan yang tepat untuk dapat menguasainya. Penerapan model *recovery* dengan *imagery* merupakan salah satu cara untuk membantu seorang atlet mempercepat pemulihan kondisi fisik dari kelelahan pada saat bertanding sehingga atlet mampu mempertahankan performanya yaitu dengan cara memberikan rileksasi pada saat *recovery* kemudian membayangkan sesuatu yang bisa membuat otak dan pikiran menjadi tenang dan lebih *fresh*.

Penerapan model *recovery* dengan *imagery* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan bagi seorang pemain ataupun atlet yang ingin mempercepat pemulihan pada saat mengalami kelelahan dalam bertanding.

Karena dengan metode latihan ini seorang pemain akan berlatih bagaimana cara melakukan rileksasi dalam keadaan lelah dan membayangkan sesuatu yang dapat membuat otak dan pikiran jauh lebih *fresh*, sehingga atlet mampu mempertahankan performanya pada saat mengalami kelelahan dalam bertanding.

Adapun alur kerangka berpikir, sebagai berikut:



Gambar 3. Alur Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis, sebagai berikut:

“Ada pengaruh penerapan model *recovery* dengan *imagery* terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* atlet UKM tenis lapangan UNY”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yaitu pre-eksperimental dengan memberikan perlakuan (*treatment*) yang sudah dibuat pada kelompok eksperimen. “Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2010:107)”. Adapun bentuk penelitian ini menggunakan “*One Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. “Dalam desain ini diberikan pretest dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2010: 64)”.

Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh penerapan model *recovery* dengan *imagery* terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis lapangan UNY. Melalui penelitian eksperimen ini, peneliti ingin mengetahui bahwa penerapan model *recovery* dengan *imagery* dapat mempengaruhi tingkat kestabilan kelelahan pada kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* atlet dalam bermain tenis lapangan.

Rumus *One Group Pretest-Posttest Design* :

$$\boxed{O1 \quad X \quad O2}$$

Gambar 4. Rumus *Pre Experiment One Group Pretest-Posttest Design*

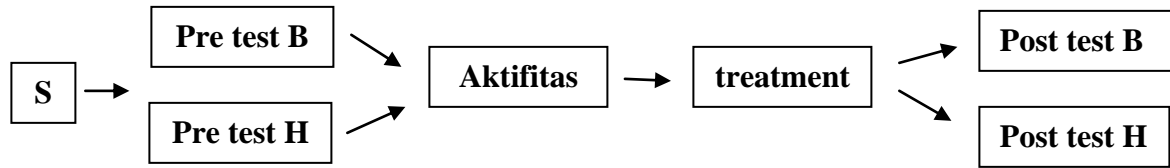
Keterangan:

O1 : *pre test*

X : *treatment*

O2 : *post test*

Hal pertama dalam pelaksanaan eksperimen menggunakan desain sampel tunggal ini dilakukan dengan memberikan tes kepada sampel yang belum diberi perlakuan disebut *pre test* (O1). Kemudian dilakukan *treatment* (X) dengan teknik pelatihan pada satu kelompok *imagery* untuk jangka waktu tertentu. Setelah dilakukan perlakuan kepada atlet, maka diberikan lagi tes untuk mengukur kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* sesudah dikenakan variable eksperimen (X), dalam *post test* akan didapatkan hasil dari eksperimen dimana kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* atlet akan stabil, yaitu mengalami peningkatan atau penurunan yang tidak drastis. Bandingkan O1 dan O2 untuk menentukan seberapa besar perbedaan yang timbul, jika sekiranya akibat diberikan variable eksperimen. Kemudian data tersebut dianalisis dengan menggunakan t-test.



Keterangan :

S : Sampel

Pretest B : Tes awal biomotor

Pretest H : Tes awal *forehand groundstrokes* (Hewitt)

Aktifitas : Latihan keterampilan *forehand groundstrokes* dan game set
(hingga lelah)

Treatment : Penerapan *recovery* dengan *imagery*

Posttest B : Tes akhir biomotor

Posttest H : Tes akhir *forehand groundstrokes* (Hewitt)

B. Tempat dan Pengambilan Data

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lapangan tenis UNY yaitu terletak di Jalan Colombo 1 Yogyakarta.

2. Pengambilan Data

Penelitian ini dilakukan selama 1 hari, yaitu hari Minggu pukul 14:00 WIB sampai dengan selesai. Berlangsung pada tanggal 5 Maret 2017.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2010: 80). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM tenis lapangan Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 30 atlet.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* karena sampling yang digunakan tidak semua atlet UKM tenis lapangan UNY namun atlet yang merupakan kelompok senior yang masuk ke dalam tim inti UNY dan sering mengikuti kejuaraan antar mahasiswa maupun kejuaraan nasional lainnya. Jumlah atlet atau pemain yang diambil sebanyak 15 pemain tenis lapangan yang terdiri dari 3 atlet putri dan 12 atlet putra.

Seluruh sampel tersebut kemudian dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*. Tes yang digunakan adalah tes biomotor dan tes *forehand groundstrokes* (Hewitt), dimana tes ini juga digunakan pada post-test. Setelah dilakukan *pretest* sampel tersebut, kemudian kelompok eksperimen yaitu tim UKM UNY bersiap untuk mendapat perlakuan (*treatment*). Dipastikan bahwa kelompok tersebut sebelum diberikan perlakuan merupakan kelompok yang berangkat dari tolok ukur yang sama.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan satu variabel bebas, yaitu penerapan model *recovery* dengan *imagery* dan dua variabel terikat yaitu kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes*. Kedua variabel tersebut perlu dijelaskan secara operasional agar tidak terjadi kesalahan penafsiran dalam pembahasan penelitian ini. Adapun batasan operasional variabel-variabel penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Variabel Bebas

Penerapan model *recovery* dengan *Imagery* adalah sebuah model latihan *recovery* dengan teknik *imagery* untuk memulihkan kembali kondisi atlet yang mengalami kelelahan pada saat bertanding. Metode latihan ini hanya diberikan 1 kali tatap muka pada saat jam latihan UKM berlangsung. Memanfaatkan waktu *recovery* sebagai model penerapan *imagery*, dengan panduan dari pelatih sebagai berikut:

- a) Tes awal (*pretest*) : atlet diberikan *pretest* dengan menggunakan tes *forehand groundstrokes* (*Hewitt*) dan tes biomotor.
- b) Keterampilan teknik dan *game set* (aktifitas) : atlet berlatih teknik *forehand groundstroke* dan bermain *game set* sebelum atlet diberikan *pretest*. Bertujuan agar atlet mengalami kelelahan terlebih dahulu saat berlatih yang kemudian akan diberikan *recovery* dan menerapkan model *imagery* pada saat *recovery*.
- c) *Recovery* dan penerapan *imagery* dengan kata pemicu / kata kunci : atlet mendapatkan waktu *recovery* setelah diberikan *pretest* dan atlet dipersilahkan

untuk duduk. Kemudian pelatih memerintahkan kepada atlet untuk melakukan relaksasi pada waktu *recovery*. Disela waktu *recovery* pelatih melakukan *imagery* pada saat kondisi atlet sudah relaks dan pelatih menginstruksikan kepada atlet untuk membayangkan serangkaian gambaran pemandangan yang menyejukkan sehingga dapat memberi pengaruh yang *fresh* pada otak dan tubuh atlet.

- d) Tes akhir (*posttest*) : atlet melakukan tes yang sama dengan pretest yaitu menggunakan tes *forehand groundstrokes* (Hewitt) dan tes biomotor.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Kemampuan fisik merupakan komponen utama seorang atlet untuk terhindar dari resiko cedera yang dialami pada saat merasa kelelahan dan penempatan posisi badan saat akan berlari untuk mengejar bola yang salah. Untuk mengetahui kemampuan fisik seorang atlet pada variabel terikat ini menggunakan tes komponen fisik.
- b. Keterampilan teknik *forehand groundstrokes* merupakan komponen yang sangat penting dan tidak menutup kemungkinan pukulan ini lebih dominan digunakan dalam suatu pertandingan untuk mendapatkan nilai dan angka. Untuk mengetahui keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada variabel terikat ini menggunakan tes *Forehand Groundstrokes* (Hewitt).

E. Instrumen Penelitian

“Instrumen adalah fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam menampilkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, yaitu lebih cermat, mudah dan sistematis sehingga data mudah diolah” (Suharsimi Arikunto, 2002: 135). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat yang berstandar dan telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Adapun instrumen dalam penelitian ini yaitu :

1) Tes Biomotor

Personel dalam pelaksanaan tes biomotor adalah sebagai berikut:

- Setiap pos membutuhkan seorang penilai / pencatat skor
- Pada pos tertentu membutuhkan seseorang untuk menghitung waktu / pemegang stopwatch

Peralatan yang dibutuhkan dalam tes komponen biomotor adalah sebagai berikut:

- Stopwatch
- Sit and reach
- Bola tenis
- Solasi Ban
- Lembar skor
- Speaker
- Pensil / pulpen

- Alat ukur meteran
- Kun

Pelaksanaan tes komponen bimotor adalah sebagai berikut:

a. Fleksibilitas

Menurut Morrow, Jackson, Disch & Mood (2000) tes untuk mengukur kelentukan atlet adalah dengan melakukan *sit and reach*: tujuan dari tes ini adalah mengetahui kekuatan tulang belakang dan otot belakang serta *hamstring region*. Petenis berusaha mencium lutut dengan posisi duduk dan berpegangan jari kakinya. Validitas dalam tes ini adalah *face validity*, reliabilitas dalam tes ini adalah 0,92.

b. Koordinasi

Dalam Panduan Ujian Keterampilan Keolahragaan SBMPTN (2014), tes koordinasi dalam tenis lapangan menggunakan tes koordinasi mata dan tangan. Pengukuran terhadap koordinasi mata, tangan dan kaki dilakukan dengan melempar tangkap bola tenis ke tembok sasaran. Validitas dalam tes ini adalah *face validity*, reliabilitas dalam tes ini adalah *face validity*.

c. Kekuatan

Menurut David C. Nieman, DHSc. MPH (2013) Dikutip dari Tes untuk kekuatan dalam tenis lapangan diantaranya *push up* dan *sit up*. Petenis melakukan *push up* sebanyak-banyaknya dalam waktu 30

detik. Kemudian petenis melakukan *sit up* sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik. Validitas tes ini adalah push up 0,72, *sit up* validitas *face validity*. Reliabilitas tes push up adalah 0,72, dan *sit up* adalah 0,94.

d. Kecepatan

Dalam Perkembangan Olahraga Terkini (Harsuki, 2003) Tes Kecepatan pada tenis lapangan menggunakan tes lari 30 meter. Ptenis dengan posisi siap berdiri berlari sepanjang 30 meter dan diukur dengan waktu. Validitas untuk tes ini adalah 0,884, dan reliabilitas tes ini adalah 0,91.

e. *Power*

Menurut Nurhasan dan D. Hasanudin (2007: 35) Tes untuk mengukur power lengan dan gelang bahu adalah *two hand medicine ball put*. Ptenis dengan posisi duduk dan bola medisn berada di depan dada menggunakan kedua tangan kemudian melempar sejauh mungkin ke depan. Validitas untuk tes ini adalah 0,77, dan reliabilitas tes ini adalah 0,81.

2) Tes *Forehand Groundstrokes (Hewitt)*

Item tes dalam pelaksanaan tes yang selanjutnya adalah tes *Forehand Groundstrokes (Hewitt)*. Validitas dari tes ini adalah 0,84 dan 0,89, sedangkan reliabilitas tes ini adalah 0,93 dan 0,82.

Tujuan : Untuk mengukur tingkat keterampilan mahasiswa dalam melakukan *forehand groundstrokes* yang diarahkan pada sasaran tertentu sehingga dapat menyulitkan lawan dalam permainan tenis.

Alat :

- Raket tenis
- 30 buah bola tenis
- Net
- Tali
- Dua buah tiang setinggi 2,25 meter
- Pensil
- Blangko untuk mencatat skor tes

Testor : Seorang pencatat skor tes, seorang pengawas jatuhnya bola ke sasaran, dan seorang pengumpan bola (*feeder*).

Arena tes : Sebuah lapangan tenis, tepat di atas net direntangkan tali sejajar dengan net dan berjarak 2,50 meter dari lantai. Di dalam lapangan tenis dibuat empat buah garis sejajar dengan garis belakang (*base line*), jarak di antara dua buah garis yang berdekatan adalah 1,80 meter. Selain itu dua garis juga dibuat dengan jarak masing-masing 1,05 meter dari garis permainan tunggal sebelah kanan (*right single*

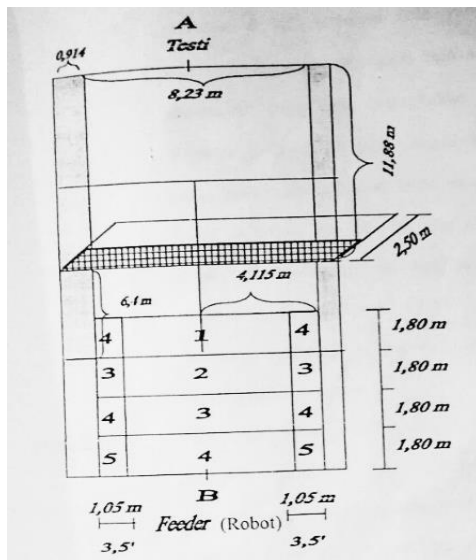
side line) dan berjarak 1,05 meter dari garis permainan tunggal sebelah kiri (*left single side line*). Garis-garis tersebut berpotongan membentuk bidang daerah sasaran yang bernilai 1,2,3,4,5.

Pelaksanaan Tes :

- a. Tes dimulai dengan testi berdiri di tengah-tengah *base line (centre mark)* menghadap ke arah daerah sasaran yang berada di seberang net siap untuk melakukan tes
- b. Sebelum tes dimulai testi diberikan kesempatan mencoba melakukan *forehand groundstrokes* terhadap bola yang diumpankan dari garis belakang sebanyak 5 kali
- c. Dalam pelaksanaan tes, testi melakukan *forehand groundstrokes* sebanyak 6 kali terhadap bola yang diumpankan oleh seorang pengumpan dari garis belakang seberang net dan diusahakan bola yang diumpankan jatuh sedikit di belakang garis *service*.
- d. Bola yang diumpankan apabila tidak enak, boleh tidak dipukul. Bola yang dipukul diusahakan lewat di antara net dan tali dan jatuh di dalam daerah sasaran. Pukulan yang tidak kena, bola menyangkut net atau bola jatuh di luar daerah sasaran dihitung sebagai satu pukulan. Apabila bola menyentuh net dan jatuh di daerah sasaran pukulan diulang.

Penskoran : Setiap *forehand groundstrokes* bola lewat di antara net dan tali dan bola tersebut jatuh di daerah sasaran memperoleh skor sebesar nilai daerah sasaran. Apabila bola lewat di atas tali dan jatuh di daerah sasaran, memperoleh skor separuh nilai daerah tersebut.

Jika bola jatuh pada garis batas dua daerah sasaran memperoleh skor sebesar nilai daerah sasaran yang besar. Skor akhir tes adalah jumlah skor dari 6 kali *forehand groundstrokes*.



Gambar 5. Instrumen tes ketepatan *forehand groundstrokes*, Buku Pedoman Praktikum Universitas Negeri Yogyakarta.

F. Metode dan Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Eksperimen / Penerapan *Recovery* dengan *Imagery*

Setelah dilakukan pretest dengan menggunakan tes biomotor dan tes *forehand groundstrokes* (Hewitt), kemudian atlet mendapatkan aktifitas sebelum diberikan *treatment* yaitu melakukan keterampilan *forehand groundstrokes* dan *game set*. Atlet melakukan permainan single dengan tujuan supaya atlet mengalami kelelahan terlebih dahulu. Setelah semua atlet melakukan aktifitas, kemudian atlet diberikan *treatment* berupa penerapan *recovery* dengan *imagery*. Sebelumnya *treatment* ini dikonsultasikan terlebih dahulu kepada Dosen Psikologi sekaligus sebagai validasi ahli (*expert judgement*) atas metode *treatment* yang akan digunakan, setelah beberapa kali penyempurnaan akhirnya *treatment* dalam penelitian ini layak untuk diujicobakan.

Setelah *treatment* disahkan oleh Dosen validasi ahli, kemudian dilaksanakanlah *treatment* di UKM tenis lapangan UNY yang berjumlah 15 atlet. Pelaksanaan *treatment* ini diawali dengan memberikan *recovery* kepada atlet selama 10 menit dan melaksanakan relaksasi dengan tujuan untuk memberikan rasa rileks pada tubuh atlet dan melemaskan otot yang tegang. Kemudian atlet diberikan *imagery* berupa pemberian kata pemicu atau kata kunci dengan membayangkan suasana yang dapat memberikan rasa rileks dan kelelahan yang dialami atlet perlahan hilang. Skrip metode penerapan *recovery* dengan *imagery* dapat dilihat pada **lampiran hal 133**.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah dengan tes. Tes yang digunakan adalah tes biomotor dan Tes *Forehand Groundstrokes* (Hewitt). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data dari tes dan pengukuran masing-masing tes komponen fisik dan Tes *Forehand Groundstrokes* (Hewitt) yang diperlukan dalam olahraga tenis lapangan.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik parametrik, dengan melihat perbedaan skor rata-rata antara *pre-test* (tes awal) dengan *posttest* (tes akhir), maka sebelum analisis perlu dilakukan uji prasyarat perhitungan normalitas menggunakan kolmogorov smirnov, perhitungan pengkategorian dengan bantuan program SPSS 23, dan uji homogenitas menggunakan uji-F, untuk kemudian dilakukan analisis data. Adapun langkah-langkah dari masing-masing analisis sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat
 - a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan untuk rumus *Chi Kuadrat* (Sugiyono, 2007: 107) yaitu untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Adapun rumusnya adalah:

$$x^2 = \frac{\sqrt{(fo - fh)^2}}{fh}$$

Keterangan :

X^2 = *Chi Kuadrat*

fo = Frekuensi yang diobservasi

fh = Frekuensi yang diharapkan

Taraf signifikansi yang digunakan 0,05 sehingga apabila *Chi Kuadrat* hitung (x^2 obs), dari pada *Chi Kuadrat*, maka data formal.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 23. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$F_{abvb; dbv} = \frac{SD^2bs}{SD^2kt}$$

Keterangan :

- F = angka F yang dicari
- SD²bs = varians yang terbesar
- SD²kt = varians yang terkecil

Untuk menganalisa data yang didapat penelitian ini menggunakan statistik Uji t sebelum dan sesudah tes Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t_{hit} = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum di}{n(n-1)}}}$$

Keterangan :

- S = simpangan baku
- D = selisih
- N = ukuran sampel

Kriteria pengambilan keputusan adalah varian dikatakan homogen apabila nilai p (Sig.) > 0,05.

2. Uji Hipotesis

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan analisis uji-t (*paired t-test*) dengan bantuan program SPSS 23.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel Penelitian

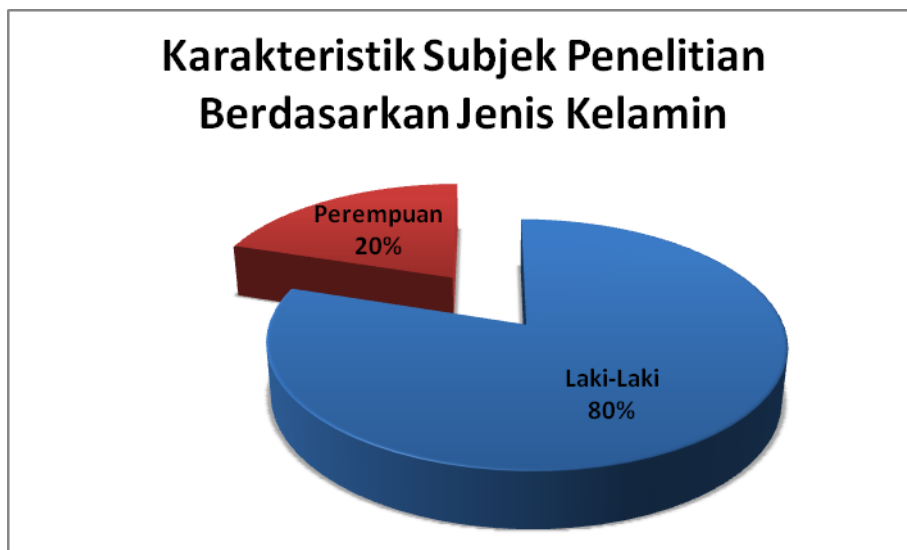
1. Karakteristik Subjek

Subjek Penelitian ini adalah atlet UKM Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 15 orang. Berikut disajikan karakteristik subjek penelitian secara rinci.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Kategori Subjek	Keterangan	f(n)	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	12	80
	Perempuan	3	20
Jumlah		15	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin, dari jumlah keseluruhan subjek penelitian sebanyak 15 orang terdiri dari 12 (80%) orang laki-laki dan 3 (20%) orang perempuan



Gambar 6. Diagram Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian yang terdiri dari data: 1) *forehand groundstroke*, 2) kelentukan, 3) koordinasi, 4) kekuatan (*push up & sit up*), 5) power, dan 6) kecepatan.

1. Kelentukan

Deskripsi data kelentukan lebih rinci akan dibahas dalam sub bab ini. Berikut disajikan deskripsi data *pretest* dan *posttest* kelentukan.

a. *Pretest* Kelentukan

Data *pretest* kelentukan didapatkan dari hasil tes *sit and reach* sebelum subjek penelitian mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa *imagery*. Berikut disajikan deskripsi data kelentukan sebelum mendapatkan *treatment imagery*.

Tabel 2. Deskripsi Statistik Data *Pretest* Kelentukan

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	35,767
2.	Modus	36,5
3.	Standar Deviasi	6,4831
4.	Minimum	20,5
5.	Maksimum	45,5

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *pretest* kelentukan dapat diketahui bahwa rata-rata kelentukan subjek penelitian adalah 35,767 cm. Hasil terendah tes *sit and reach* subjek penelitian pada saat *pretest* adalah 20,5 cm dan hasil tertingginya sebesar 45,5 cm.

b. *Posttest* Kelentukan

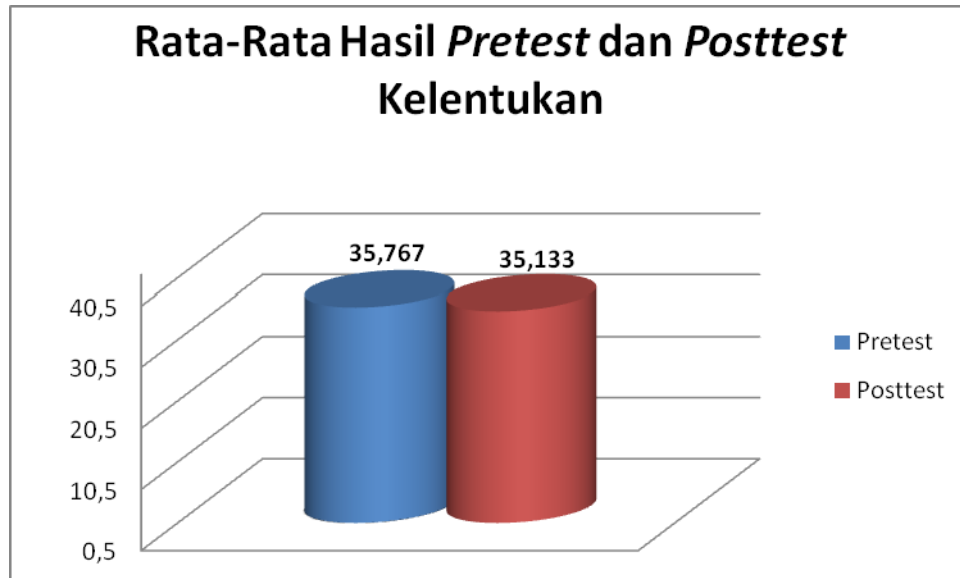
Data *posttest* didapatkan dari hasil tes kelentukan menggunakan tes *sit and reach* sesudah subjek penelitian mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa *imagery*. Berikut disajikan deskripsi data kelentukan sesudah mendapatkan *treatment imagery*.

Tabel 3. Deskripsi Statistik Data *Posttest* Kelentukan

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	35,133
2.	Modus	37,5
3.	Standar Deviasi	6,385
4.	Minimum	19,5
5.	Maksimum	43,5

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *posttest* kelentukan dapat diketahui bahwa rata-rata kelentukan subjek penelitian mengalami penurunan setelah mendapatkan *treatment* menjadi 35,133 cm. Hasil terendah *sit and reach* subjek penelitian pada saat *posttest* yaitu sebesar 19,5 cm dan hasil tertinggi sebesar 43,5 cm.

Berdasarkan deskripsi statistik data kelentukan menunjukkan perbedaan pencapaian hasil tes *sit and reach* subjek penelitian saat *pretest* dan *posttest*. Berikut disajikan histogram rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* kelentukan subjek penelitian.



Gambar 7. Histogram Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelentukan

2. Koordinasi

Deskripsi data koordinasi lebih rinci akan dibahas dalam sub bab ini.

Berikut disajikan deskripsi data *pretest* dan *posttest* koordinasi.

a. *Pretest* Koordinasi

Data *pretest* koordinasi didapatkan dari hasil tes lempar tangkap bola tenis sebelum subjek penelitian mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa *imagery*. Berikut disajikan deskripsi data koordinasi sebelum mendapatkan *treatment imagery*.

Tabel 4. Deskripsi Statistik Data *Pretest* Koordinasi

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	14,73
2.	Modus	13
3.	Standar Deviasi	2,738
4.	Minimum	10
5.	Maksimum	20

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *pretest* koordinasi dapat diketahui bahwa rata-rata kemampuan koordinasi subjek penelitian adalah 14,37 poin. Hasil terendah tes lempar tangkap bola tenis subjek penelitian pada saat *pretest* adalah 20 poin dan hasil tertingginya sebesar 20 poin.

b. *Posttest* Koordinasi

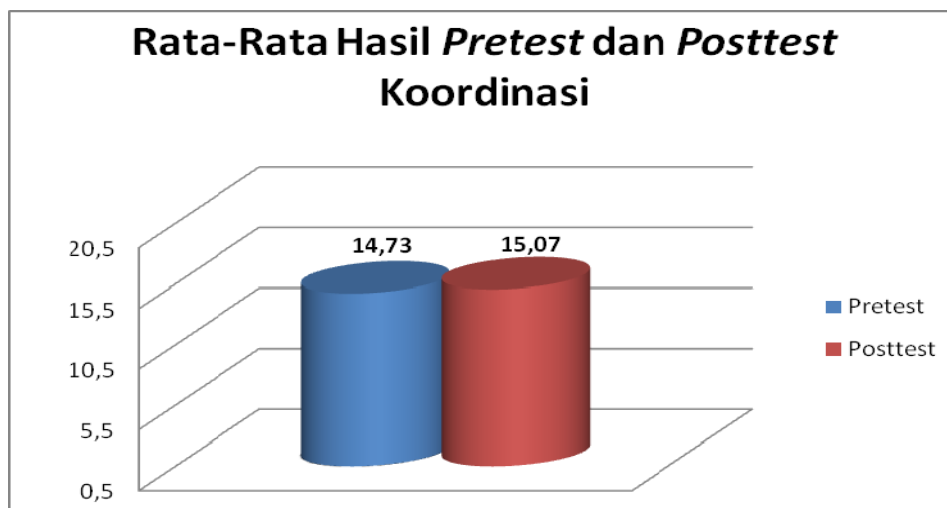
Data *posttest* didapatkan dari hasil tes koordinasi menggunakan tes lempar tangkap bola tenis yang dilakukan sesudah subjek penelitian mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa *imagery*. Berikut disajikan deskripsi data koordinasi sesudah mendapatkan *treatment imagery*.

Tabel 5. Deskripsi Statistik Data *Posttest* Koordinasi

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	15,07
2.	Modus	15
3.	Standar Deviasi	3,327
4.	Minimum	10
5.	Maksimum	20

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *posttest* koordinasi dapat diketahui bahwa rata-rata koordinasi subjek penelitian mengalami kenaikan sesudah mendapatkan *treatment* menjadi 15,07 poin. Hasil terendah tes lempar tangkap bola tenis pada subjek penelitian saat *posttest* yaitu sebanyak 10 poin dan hasil tertingginya sebanyak 10 poin.

Berdasarkan deskripsi statistik data koordinasi menunjukkan perbedaan pencapaian hasil tes lempar tangkap bola tenis subjek penelitian saat *pretest* dan *posttest*. Berikut disajikan histogram rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* koordinasi subjek penelitian.



Gambar 8. Histogram Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Koordinasi

3. Kekuatan Otot Lengan dan Bahu (*Push Up*)

Deskripsi data kekuatan otot lengan dan bahu lebih rinci akan dibahas dalam sub bab ini. Berikut disajikan deskripsi data *pretest* dan *posttest* kekuatan otot lengan dan bahu.

a. *Pretest* Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

Data *pretest* kekuatan otot lengan dan bahu didapatkan dari hasil tes *push up* sebelum subjek penelitian mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa *imagery*. Berikut disajikan deskripsi data kekuatan otot lengan dan bahu sebelum mendapatkan *treatment imagery*.

Tabel 6. Deskripsi Statistik Data *Pretest* Kekuatan Otot Lengan dan Bahu (*Push Up*)

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	25,80
2.	Modus	17
3.	Standar Deviasi	9,128
4.	Minimum	15
5.	Maksimum	45

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *pretest* kekuatan otot lengan dan bahu dapat diketahui bahwa rata-rata kekuatan otot lengan dan bahu subjek penelitian adalah 25,80 poin. Hasil terendah tes *push up* subjek penelitian pada saat *pretest* adalah sebanyak 15 kali repetisi dan hasil tertingginya sebanyak 45 kali repetisi.

b. *Posttest* Kekuatan otot lengan dan bahu

Data *posttest* didapatkan dari hasil tes kekuatan otot lengan dan bahu menggunakan tes *push up* sesudah subjek penelitian mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa *imagery*. Berikut disajikan deskripsi data kekuatan otot lengan dan bahu sesudah mendapatkan *treatment imagery*.

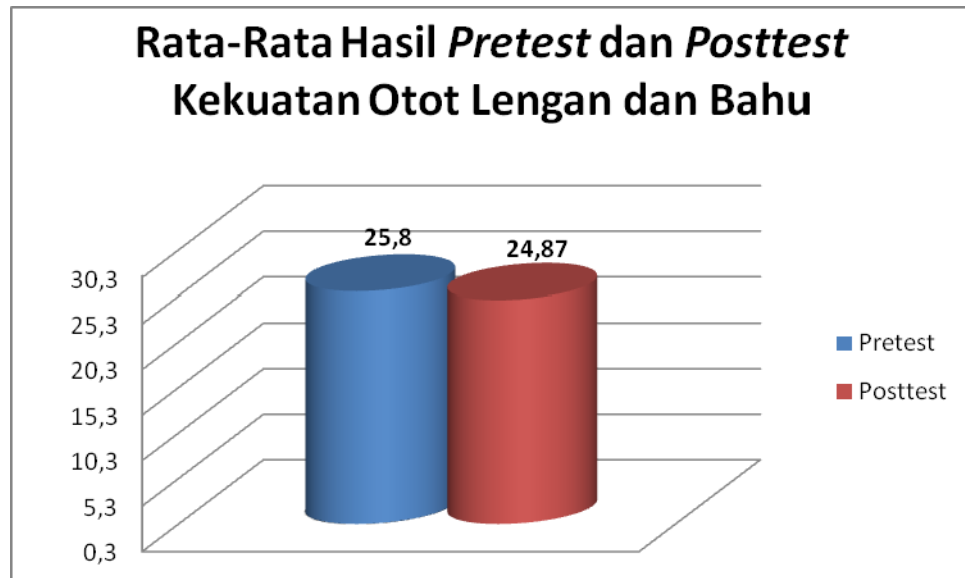
Tabel 7. Deskripsi Statistik Data *Posttest* Kekuatan otot lengan dan bahu (*Push Up*)

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	24,87
2.	Modus	20
3.	Standar Deviasi	9,148
4.	Minimum	15
5.	Maksimum	45

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *posttest* kekuatan otot lengan dan bahu dapat diketahui bahwa rata-rata kekuatan otot lengan dan bahu subjek penelitian adalah 24,87 poin. Hasil terendah tes *push up* subjek penelitian pada saat *posttest* adalah sebanyak 15 kali repetisi dan hasil tertingginya sebanyak 45 kali repetisi.

Berdasarkan deskripsi statistik data kekuatan lengan dan bahu menunjukkan perbedaan pencapaian hasil tes *push up* subjek penelitian saat

pretest dan *posttest*. Berikut disajikan histogram rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* kekuatan otot lengan dan bahu subjek penelitian.



Gambar 9. Histogram Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kekuatan Otot Lengan dan Bahu (*Push Up*)

4. Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Deskripsi data kekuatan otot perut lebih rinci akan dibahas dalam sub bab ini. Berikut disajikan deskripsi data *pretest* dan *posttest* kekuatan otot perut.

a. *Pretest* Kekuatan Otot Perut

Data *pretest* kekuatan otot perut didapatkan dari hasil tes *sit up* sebelum subjek penelitian mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa *imagery*. Berikut disajikan deskripsi data kekuatan otot perut sebelum mendapatkan *treatment imagery*.

Tabel 8. Deskripsi Statistik Data *Pretest* Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	23,13
2.	Modus	21
3.	Standar Deviasi	4,033
4.	Minimum	17
5.	Maksimum	30

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *pretest* kekuatan otot perut dapat diketahui bahwa rata-rata kekuatan otot perut subjek penelitian adalah 23,13 poin. Hasil terendah tes *sit up* subjek penelitian pada saat *pretest* adalah sebanyak 17 kali repetisi, sedangkan hasil tertingginya sebanyak 30 kali repetisi.

b. *Posttest* Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Data *posttest* didapatkan dari hasil tes kekuatan otot perut menggunakan tes *sit up* sesudah subjek penelitian mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa *imagery*. Berikut disajikan deskripsi data kekuatan otot perut sesudah mendapatkan *treatment imagery*.

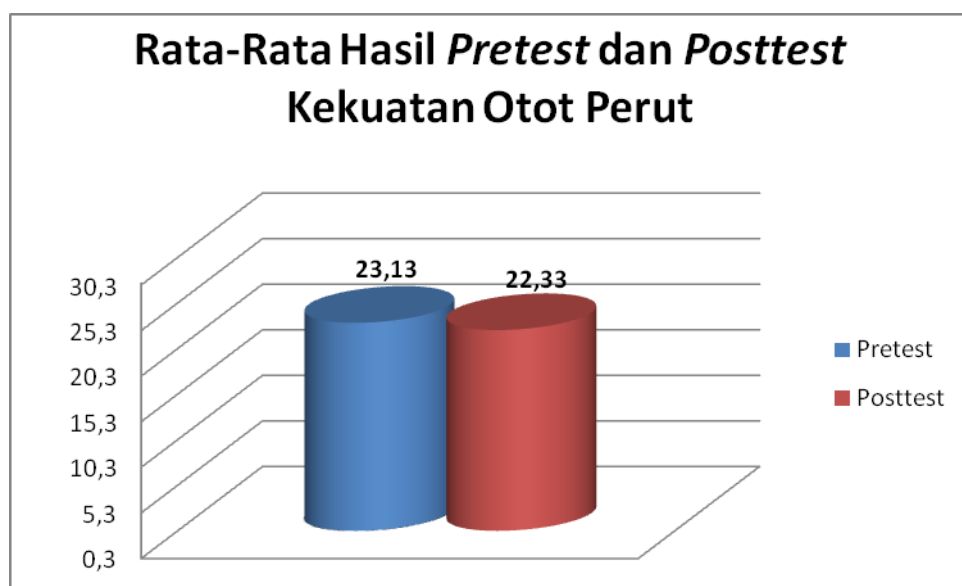
Tabel 9. Deskripsi Statistik Data *Posttest* Kekuatan Otot Perut

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	22,33
2.	Modus	20
3.	Standar Deviasi	5,192
4.	Minimum	15
5.	Maksimum	31

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *posttest* kekuatan otot perut dapat diketahui bahwa rata-rata kekuatan otot perut subjek penelitian

adalah 22,33 poin. Hasil terendah tes *sit up* subjek penelitian pada saat *posttest* adalah sebanyak 15 kali repetisi, sedangkan hasil tertinggi sebanyak 31 kali repetisi.

Berdasarkan deskripsi statistik data kekuatan otot perut menunjukkan perbedaan pencapaian hasil tes *sit up* subjek penelitian saat *pretest* dan *posttest*. Berikut disajikan histogram rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* kekuatan otot perut subjek penelitian.



Gambar 10. Histogram Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

5. Power

Deskripsi data power lebih rinci akan dibahas dalam sub bab ini. Berikut disajikan diskripsi data *pretest* dan *posttest* power.

a. *Pretest* Power

Data *pretest* power didapatkan dari hasil tes *two hand medicine ball put* sebelum subjek penelitian mendapatkan perlakuan (*treatment*)

berupa *imagery*. Berikut disajikan deskripsi data power sebelum mendapatkan *treatment imagery*.

Tabel 10. Deskripsi Statistik Data *Pretest* Power

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	4,2
2.	Modus	3
3.	Standar Deviasi	0,759
4.	Minimum	3
5.	Maksimum	5,22

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *pretest* power dapat diketahui bahwa rata-rata power subjek penelitian adalah 4,2 m. Hasil terendah tes *two hand medicine ball put* subjek penelitian pada saat *pretest* adalah 3 m dan hasil tertingginya sebesar 5,22 m.

b. *Posttest* Power

Data *posttest* power didapatkan dari hasil tes *two hand medicine ball put* sebelum subjek penelitian mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa *imagery*. Berikut disajikan deskripsi data power sesudah mendapatkan *treatment imagery*.

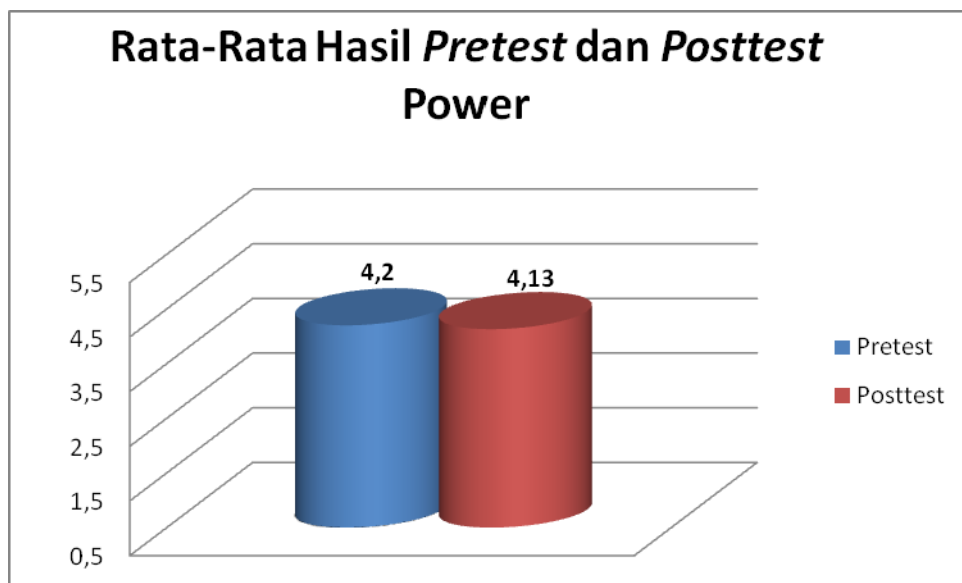
Tabel 11. Deskripsi Statistik Data *Posttest* Power

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	4,13
2.	Modus	2,85
3.	Standar Deviasi	0,796
4.	Minimum	2,85
5.	Maksimum	5,15

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *posttest* power dapat diketahui bahwa rata-rata power subjek penelitian adalah 4,13 m. Hasil

terendah tes *two hand medicine ball put* subjek penelitian pada saat *pretest* adalah 2,85 m dan hasil tertingginya sebesar 5,15 m.

Berdasarkan deskripsi statistik data power menunjukkan perbedaan pencapaian hasil tes *two hand medicine ball put* subjek penelitian saat *pretest* dan *posttest*. Berikut disajikan histogram rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* power subjek penelitian.



Gambar 11. Histogram Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Power

6. Kecepatan

Deskripsi data kecepatan lebih rinci akan dibahas dalam sub bab ini. Berikut disajikan diskripsi data *pretest* dan *posttest* kecepatan.

a. *Pretest* Kecepatan

Data *pretest* kecepatan didapatkan dari hasil tes *sprint* 30 meter sebelum subjek penelitian mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa

imagery. Berikut disajikan deskripsi data kecepatan sebelum mendapatkan *treatment imagery*.

Tabel 12. Deskripsi Statistik Data *Pretest* Kecepatan

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	5,152
2.	Modus	4,49
3.	Standar Deviasi	0,687
4.	Minimum	4,49
5.	Maksimum	6,67

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *pretest* kecepatan dapat diketahui bahwa rata-rata kecepatan subjek penelitian adalah 5,15 detik. Hasil terendah tes *sprint* 30 meter pada subjek penelitian saat *pretest* adalah 4,49 detik dan hasil tertingginya sebesar 6,67 detik.

b. *Posttest* Kecepatan

Data *posttest* kecepatan didapatkan dari hasil tes *sprint* 30 meter sebelum subjek penelitian mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa *imagery*. Berikut disajikan deskripsi data kecepatan sesudah mendapatkan *treatment imagery*.

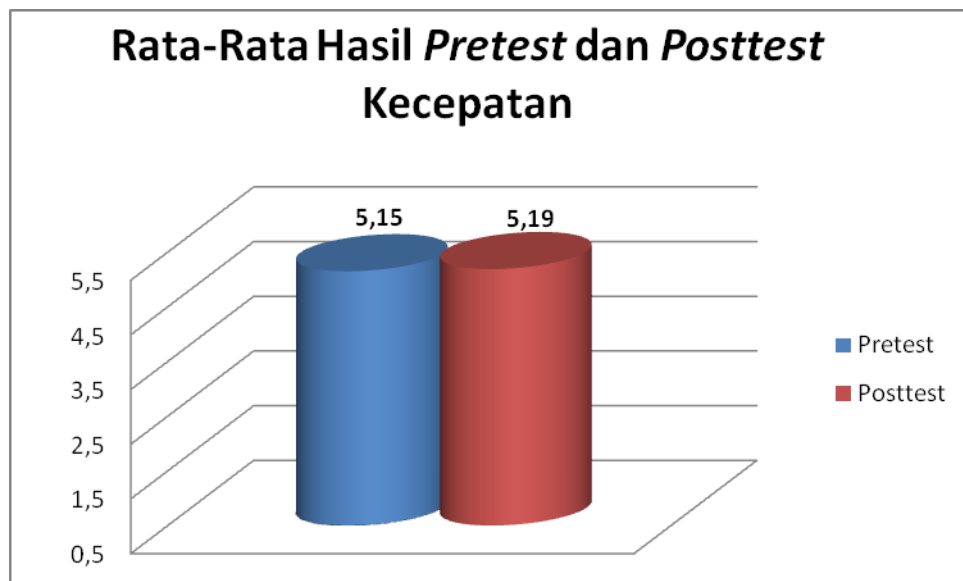
Tabel 13. Deskripsi Statistik Data *Posttest* Kecepatan

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	5,19
2.	Modus	4,76
3.	Standar Deviasi	0,742
4.	Minimum	4,47
5.	Maksimum	6,86

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *posttest* kecepatan dapat diketahui bahwa rata-rata kecepatan subjek penelitian adalah 5,19 detik.

Hasil terendah tes *sprint* 30 meter subjek penelitian pada saat *pretest* adalah 4,47 detik dan hasil tertingginya sebesar 6,86 detik.

Berdasarkan deskripsi statistik data kecepatan menunjukkan perbedaan pencapaian hasil tes *sprint* 30 meter subjek penelitian saat *pretest* dan *posttest*. Berikut disajikan histogram rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* kecepatan subjek penelitian.



Gambar 12. Histogram Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan

7. *Forehand Groundstroke*

Deskripsi data *forehand Groundstroke* lebih rinci akan dibahas dalam sub bab ini. Berikut disajikan diskripsi data *pretest* dan *posttest forehand groundstroke*

a. *Pretest Forehand Groundstroke*

Data *pretest* didapatkan dari hasil tes keterampilan *groundstroke* menggunakan *Hewitt tennis test* yang dilakukan sebelum subjek penelitian mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa *imagery*. Berikut disajikan deskripsi data *pretest forehand groundstroke*.

Tabel 14. Deskripsi Statistik Data *Pretest Forehand Groundstroke*

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	15,53
2.	Modus	15
3.	Standar Deviasi	1,995
4.	Minimum	12
5.	Maksimum	20

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *pretest forehand groundstroke* dapat diketahui bahwa rata-rata keterampilan *forehand groundstroke* subjek penelitian adalah 15, 53 poin. Pencapaian poin yang mayoritas didapatkan subjek penelitian saat tes *hewitt* adalah 15. Hasil terendah tes *Hewitt* pada saat *pretest* adalah 12 poin dan hasil tertinggi sebesar 20 poin.

b. *Posttest Forehand Groundstroke*

Data *posttest* didapatkan dari hasil tes keterampilan *forehand groundstroke* menggunakan *Hewitt tennis test* sesudah subjek penelitian mendapatkan perlakuan berupa *imagery*. Berikut disajikan deskripsi data *posttest forehand groundstroke*.

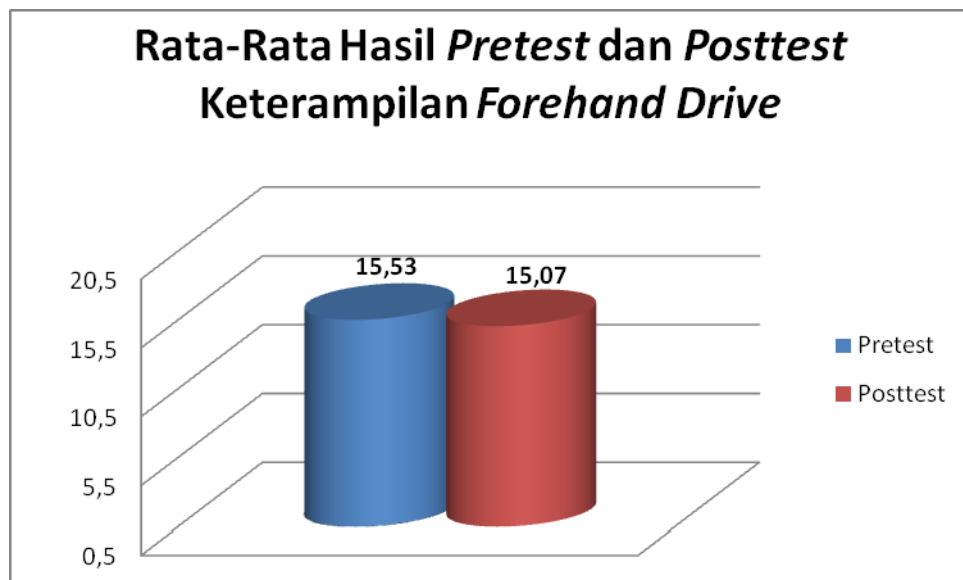
Tabel 15. Deskripsi Statistik Data *Posttest Forehand Groundstroke*

No	Keterangan	Nilai
1.	Rata-Rata	15,07
2.	Modus	12
3.	Standar Deviasi	2,890
4.	Minimum	12
5.	Maksimum	20

Berdasarkan tabel deskripsi statistik data *posttest forehand groundstroke* dapat diketahui bahwa rata-rata keterampilan *forehand*

groundstroke subjek penelitian mengalami penurunan menjadi 15,07 poin. Mayoritas hasil tes *Hewitt* yang dicapai subjek penelitian saat *posttest* adalah 12. Hasil terendah tes *Hewitt* subjek penelitian pada saat *posttest* sama dengan *pretest* yaitu sebesar 12 poin dan hasil tertinggi sebesar 20 poin.

Berdasarkan deskripsi statistik data keterampilan *forehand groundstroke* menunjukkan perbedaan pencapaian hasil tes *Hewitt* subjek penelitian saat *pretest* dan *posttest*. Berikut disajikan histogram rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* keterampilan *forehand groundstroke* subjek penelitian.



Gambar 13. Histogram Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Forehand Drive*

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data pada penelitian ini digunakan statistik parametrik, oleh karena itu harus memenuhi beberapa asumsi atau prasyarat analisis, antara lain: (1) data berdistribusi normal, dan (2) data homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebaran data pada penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas data dimaksudkan untuk mengetahui normalitas sebaran data penelitian. Hasil perhitungan uji normalitas data secara ringkas dapat dilihat dalam tabel 16 berikut ini.

Tabel 16. Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data

Distribusi Data Variabel	p-Value	Kesimpulan
Kelentukan	<i>Pretest</i>	0,986 Normal
	<i>Posttest</i>	0,869 Normal
Koordinasi	<i>Pretest</i>	0,934 Normal
	<i>Posttest</i>	0,676 Normal
Kekuatan (<i>Push up</i>)	<i>Pretest</i>	0,576 Normal
	<i>Posttest</i>	0,402 Normal
Kekuatan (<i>Sit up</i>)	<i>Pretest</i>	0,790 Normal
	<i>Posttest</i>	0,543 Normal
<i>Power</i>	<i>Pretest</i>	0,759 Normal
	<i>Posttest</i>	0,577 Normal
Kecepatan	<i>Pretest</i>	0,312 Normal
	<i>Posttest</i>	0,196 Normal
<i>Forehand Groundstroke</i>	<i>Pretest</i>	0,927 Normal
	<i>Posttest</i>	0,733 Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas data di atas, diketahui bahwa keseluruhan data penelitian menunjukkan bahwa $p\ value > 0,05$, hal ini bermakna bahwa semua data berdistribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan frekuensi observasi (hasil) dengan frekuensi harapan normal, berarti semua data pada penelitian ini berdistribusi

normal. Dengan demikian semua data pada penelitian ini memenuhi asumsi normalitas sebaran.

2 Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan *software* komputer SPSS. Hasil uji homogenitas secara ringkas dapat dilihat pada tabel 17 berikut ini.

Tabel 17. Ringkasan Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Sig	Kesimpulan
Kelentukan	0,958	Homogen
Koordinasi	0,767	Homogen
Kekuatan (<i>Push up</i>)	0,903	Homogen
Kekuatan (<i>Sit up</i>)	0,168	Homogen
Kecepatan	0,932	Homogen
Kecepatan	0,768	Homogen
<i>Forehand Groundstroke</i>	0,057	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas, seluruh data menunjukkan nilai $p > 0,05$. Hal ini berarti seluruh data penelitian adalah homogen sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji t.

C. Pengujian Hipotesis

Setelah uji data normal dan homogen, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis *paired t-test* untuk mengetahui pengaruh metode *recovery* dengan *imagery* terhadap keterampilan *koordinasi*

dan kemampuan fisik atlet UKM Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta.

1. Kelentukan

Untuk membuat keputusan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, maka didefinisikan sebagai berikut: H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* kelentukan sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY, H_a : Terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* kekuatan sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Kriteria pengambilan keputusan uji hipotesis dengan cara membandingkan nilai probabilitas (p) dengan $\alpha = 5\%$. Kriteria keputusannya adalah sebagai berikut: (1) apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak; (2) apabila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji hipotesis secara keseluruhan dirangkum dan disajikan pada tabel 19 berikut ini:

Tabel 18. Ringkasan Hasil Uji *Paired t-test* Kelentukan

Variabel yang Diuji	p (sig.)	Keterangan
Kelentukan	0,022	Signifikan

Dari tabel tersebut di atas, diketahui bahwa nilai p (sig) sebesar 0,022. Hal ini berarti $p < 0,05$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima; sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* kelentukan sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY. Perbedaan yang signifikan terlihat pada *mean* kelentukan yang mengalami penurunan setelah mendapatkan

treatment imagery. Rata-rata nilai kelentukan sebelum penerapan *imagery* sebesar 35,767 cm dan setelah *treatment* sebesar 35,133 cm.

Tabel 19. Deskripsi Rata-rata data *Pretest* dan *Posstest* Kelentukan

Variabel yang Diuji	Rata-rata	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Kelentukan	35,767	35,133

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil rata-rata *pretest* pada tes kelentukan adalah 35,767 dan hasil rata-rata *posstest* adalah 35,133, sehingga terdapat selisih antara *pretest* dan *posttest* yaitu -0,634. Dengan jumlah selisih yang tidak terlampau jauh dapat dikatakan kondisi atlet sudah kembali pulih setelah mendapatkan *treatment* berupa penerapan *recovery* dengan *imagery*.

2. Koordinasi

Untuk membuat keputusan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, maka didefinisikan sebagai berikut: H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* koordinasi sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY, H_a : Terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* koordinasi sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Kriteria pengambilan keputusan uji hipotesis dengan cara membandingkan nilai probabilitas (p) dengan $\alpha = 5\%$. Kriteria keputusannya adalah sebagai berikut: (1) apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak;

(2) apabila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji hipotesis secara keseluruhan dirangkum dan disajikan pada tabel 20 berikut ini:

Tabel 20. Ringkasan Hasil Uji *Paired t-test* Koordinasi

Variabel yang Diuji	p (sig.)	Keterangan
Koordinasi	0,571	Tidak Signifikan

Dari tabel tersebut di atas, diketahui bahwa nilai p (sig) sebesar 0,571. Hal ini berarti $p > 0,05$, dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak; sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* koordinasi sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Tabel 21. Deskripsi Rata-rata data *Pretest* dan *Posstest* Koordinasi

Variabel yang Diuji	Rata-rata	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Koordinasi	14,73	15,07

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil rata-rata *pretest* pada tes koordinasi adalah 14,73 dan hasil rata-rata *posstest* adalah 15,07, sehingga terdapat selisih antara *pretest* dan *posttest* yaitu 0,34. Dengan jumlah selisih yang tersebut dapat dikatakan kondisi atlet sudah kembali pulih setelah mendapatkan *treatment* berupa penerapan *recovery* dengan *imagery*.

3. Kekuatan

a. Kekuatan Lengan dan Bahu (*Push Up*)

Untuk membuat keputusan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, maka didefinisikan sebagai berikut: H_0 : Tidak terdapat

perbedaan yang signifikan pada *mean* kekuatan otot lengan dan bahu sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY, H_a : Terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* kekuatan otot lengan dan bahu sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Kriteria pengambilan keputusan uji hipotesis dengan cara membandingkan nilai probabilitas (p) dengan $\alpha = 5\%$. Kriteria keputusannya adalah sebagai berikut: (1) apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak; (2) apabila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji hipotesis secara keseluruhan dirangkum dan disajikan pada tabel 21 berikut ini:

Tabel 22. Ringkasan Hasil Uji *Paired t-test* Kekuatan Otot Lengan & Bahu (*Push Up*)

Variabel yang Diuji	p (sig.)	Keterangan
Kekuatan Otot Lengan & Bahu	0,079	Tidak Signifikan

Dari tabel tersebut di atas, diketahui bahwa nilai p (sig) sebesar 0,079. Hal ini berarti $p > 0,05$, dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak; sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* kekuatan otot lengan dan bahu sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Tabel 23. Deskripsi Rata-rata data *Pretest* dan *Posstest* Kekuatan Otot Lengan & Bahu (*Push Up*)

Variabel yang Diuji	Rata-rata	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Kekuatan Otot Lengan dan Bahu	25,8	24,87

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil rata-rata *pretest* pada tes kekuatan otot lengan dan bahu adalah 25,8 dan hasil rata-rata *posstest* adalah 24,87, sehingga terdapat selisih antara *pretest* dan *posttest* yaitu -0,93. Dengan jumlah selisih yang tidak terlampau jauh dapat dikatakan kondisi atlet sudah kembali pulih setelah mendapatkan *treatment* berupa penerapan *recovery* dengan *imagery*.

b. Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Untuk membuat keputusan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, maka didefinisikan sebagai berikut: H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* kekuatan otot perut sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY, H_a : Terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* kekuatan otot perut sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Kriteria pengambilan keputusan uji hipotesis dengan cara membandingkan nilai probabilitas (p) dengan $\alpha = 5\%$. Kriteria keputusannya adalah sebagai berikut: (1) apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak; (2) apabila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji hipotesis secara keseluruhan dirangkum dan disajikan pada tabel 22 berikut ini:

Tabel 24. Ringkasan Hasil Uji *Paired t-test* Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Variabel yang Diuji	p (sig.)	Keterangan
Kekuatan Otot Perut	0,222	Tidak Signifikan

Dari tabel tersebut di atas, diketahui bahwa nilai p (sig) sebesar 0,222. Hal ini berarti $p > 0,05$, dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak;

sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* kekuatan otot perut sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Tabel 25. Deskripsi Rata-rata data *Pretest* dan *Posttest* Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Variabel yang Diuji	Rata-rata	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Kekuatan Otot Perut	22,13	22,33

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil rata-rata *pretest* pada tes kekuatan otot perut adalah 23,13 dan hasil rata-rata *posttest* adalah 22,33, sehingga terdapat selisih antara *pretest* dan *posttest* yaitu -0,8. Dengan jumlah selisih yang tidak terlalu jauh dapat dikatakan kondisi atlet sudah kembali pulih setelah mendapatkan *treatment* berupa penerapan *recovery* dengan *imagery*.

4. Power

Untuk membuat keputusan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, maka didefinisikan sebagai berikut: H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* power sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY, H_a : Terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* power sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Kriteria pengambilan keputusan uji hipotesis dengan cara membandingkan nilai probabilitas (p) dengan $\alpha = 5\%$. Kriteria keputusannya adalah sebagai berikut: (1) apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak;

(2) apabila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji hipotesis secara keseluruhan dirangkum dan disajikan pada tabel 23 berikut ini:

Tabel 26. Ringkasan Hasil Uji *Paired t-test* Power

Variabel yang Diuji	p (sig.)	Keterangan
Power	0,066	Tidak Signifikan

Dari tabel tersebut di atas, diketahui bahwa nilai p (sig) sebesar 0,066. Hal ini berarti $p > 0,05$, dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak; sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* power sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Tabel 27. Deskripsi Rata-rata data *Pretest* dan *Posstest* Power

Variabel yang Diuji	Rata-rata	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Power	4,3	4,13

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil rata-rata *pretest* pada tes *power* adalah 4,3 dan hasil rata-rata *posstest* adalah 4,13, sehingga terdapat selisih antara *pretest* dan *posttest* yaitu -0,17. Dengan jumlah selisih yang tidak terlampaui jauh dapat dikatakan kondisi atlet sudah kembali pulih setelah mendapatkan *treatment* berupa penerapan *recovery* dengan *imagery*.

5. Kecepatan

Untuk membuat keputusan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, maka didefinisikan sebagai berikut: H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* kecepatan sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY, H_a :

Terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* kecepatan sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Kriteria pengambilan keputusan uji hipotesis dengan cara membandingkan nilai probabilitas (p) dengan $\alpha = 5\%$. Kriteria keputusannya adalah sebagai berikut: (1) apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak; (2) apabila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji hipotesis secara keseluruhan dirangkum dan disajikan pada tabel 24 berikut ini:

Tabel 28. Ringkasan Hasil Uji *Paired t-test* Kecepatan

Variabel yang Diuji	p (sig.)	Keterangan
Kecepatan	0,239	Tidak Signifikan

Dari tabel tersebut di atas, diketahui bahwa nilai p (sig) sebesar 0,239. Hal ini berarti $p > 0,05$, dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak; sehingga dapat disimpulkan bahwa Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* kecepatan sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Tabel 29. Deskripsi Rata-rata data *Pretest* dan *Posstest* Kecepatan

Variabel yang Diuji	Rata-rata	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Kecepatan	5,15	5,19

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil rata-rata *pretest* pada tes kecepatan adalah 5,15 dan hasil rata-rata *posstest* adalah 5,19, sehingga terdapat selisih antara *pretest* dan *posttest* yaitu -0,04. Dengan jumlah selisih

yang tidak terlampau jauh dapat dikatakan kondisi atlet sudah kembali pulih setelah mendapatkan *treatment* berupa penerapan *recovery* dengan *imagery*.

6. Keterampilan *Forehand Groundstroke*

Untuk membuat keputusan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, maka didefinisikan sebagai berikut: H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* keterampilan *forehand groundstroke* sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY, H_a : Terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* keterampilan *forehand groundstroke* sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Kriteria pengambilan keputusan uji hipotesis dengan cara membandingkan nilai probabilitas (p) dengan $\alpha = 5\%$. Kriteria keputusannya adalah sebagai berikut: (1) apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak; (2) apabila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji hipotesis secara keseluruhan dirangkum dan disajikan pada tabel 18 berikut ini:

Tabel 18. Ringkasan Hasil Uji *Paired t-test Forehand Groundstroke*

Variabel yang Diuji	p (sig.)	Keterangan
<i>Forehand Groundstroke</i>	0,264	Tidak Signifikan

Dari tabel tersebut di atas, diketahui bahwa nilai p (sig) sebesar 0,264. Hal ini berarti $p > 0,05$, dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak; sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* keterampilan *forehand groundstroke* sebelum penerapan *imagery* dan sesudah penerapan *imagery* pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Tabel 19. Deskripsi Rata-rata data *Pretest* dan *Posstest Forehand Groundstrokes*

Variabel yang Diuji	Rata-rata	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Forehand Groundstrokes</i>	15,53	15,07

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil rata-rata *pretest* pada tes *forehand groundstrokes (Hewitt)* adalah 15,53 dan hasil rata-rata *posstest* adalah 15,07, sehingga terdapat selisih antara *pretest* dan *posttest* yaitu -0,46. Dengan jumlah selisih yang tidak terlampaui jauh dapat dikatakan kondisi atlet sudah kembali pulih setelah mendapatkan *treatment* berupa penerapan *recovery* dengan *imagery*.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Biomotor dan keterampilan *forehand groundstrokes* merupakan kemampuan seseorang yang dapat diketahui sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga, khususnya olahraga tenis lapangan. Biomotor dan keterampilan *forehand groundstrokes* merupakan faktor yang utama bagi seorang pemain tenis lapangan, keduanya harus berjalan seimbang supaya dapat menguasai teknik, taktik, fisik, dan mental. Hal utama yang berpengaruh ketika atlet sedang bertanding dan mengalami kelelahan adalah kemampuan fisik dan keterampilan tekniknya. Dengan hal tersebut sangat dibutuhkan metode untuk memulihkan kondisi atlet saat kelelahan untuk tetap stabil performanya yaitu dengan menerapkan model *recovery* dengan *imagery* kepada atlet.

Penerapan model *recovery* dengan *imagery* merupakan metode yang digunakan untuk memulihkan kondisi atlet yang kelelahan supaya tetap stabil ketika bertanding. Menjaga kondisi merupakan suatu keharusan bagi seorang atlet dalam bertanding supaya performa dipertandingan berikutnya tidak menurun. Berdasarkan hasil uji *paired t-test* biomotor dan *forehand groundstrokes* diperoleh bahwa pada tes *forehand groundstroke*, koordinasi, kekuatan, kecepatan, dan power yaitu $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga hipotesis menyatakan tidak adanya perbedaan nilai rata-rata (*mean*) yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Sedangkan pada tes kelentukan diperoleh $p < 0,05$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga hipotesis menyatakan adanya peningkatan nilai rata-rata (*mean*) yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dari hasil tersebut maka dapat diharapkan ketika atlet dalam kondisi kelelahan setelah bertanding, kemudian menerapkan model *recovery* dengan *imagery* kondisi atlet dapat kembali pulih atau mempertahankan performanya, hal tersebut dapat dilihat dari selisih rata-rata yang ditunjukkan oleh atlet UKM tenis lapangan UNY pada tes akhir tidak terlampau jauh dari tes awal.

Recovery, merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan program latihan maupun pencapaian prestasi atlet, karena membantu atlet dalam beradaptasi terhadap latihan (Hornery *et.al*, 2007). Beberapa kajian terkini mengungkapkan adanya suatu metode *recovery* yang efektif, yang disebut dengan “*recovery terintegrasi*”. Disebut *recovery terintegrasi*, karena saat *recovery* pada atlet diberikan asupan, perlakuan, maupun aktivitas

manipulatif yang dapat mengeliminir berbagai aspek yang menjadi penyebab kelelahan pada atlet. Pada penelitian ini atlet diberikan perlakuan *recovery* dalam bentuk pendekatan psikologis. Suatu hal yang kecil yang terjadi dalam pertandingan dapat merusak konsentrasi atlet apabila atlet tidak memiliki *skill* adaptasi psikologis yang memadai. Untuk itu atlet harus diberi ketrampilan penyesuaian diri berupa pemberian *imagery* pada saat *recovery*.

Imagery dan latihan mental telah digunakan secara bergantian oleh para peneliti, psikolog olahraga, pelatih dan atlet untuk menggambarkan teknik pelatihan mental yang kuat. Secara khusus, Moritz, dkk, (1996: 15) mengemukakan bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja ketika atlet berlatih strategi umum dan taktik, dan keterampilan khusus dengan menggunakan *self-talk* positif, dan kinerja secara keseluruhan. Menerapkan model *recovery* dengan *imagery* dilakukan pada saat atlet mengalami kelelahan setelah bertanding dimana dalam *treatment* ini terdapat empat tahap yaitu, pada tahap pertama, atlet diberikan aktivitas berupa bermain single dengan hitungan game 6. Pada tahap kedua, atlet melakukan tes awal (*pretest*) yaitu tes biomotor dan tes *forehand groundstrokes*. Pada tahap ketiga diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menerapkan model *recovery imagery*. Dan tahap terakhir, atlet melakukan tes akhir (*posttest*). Dengan tahap latihan *recovery imagery* ini atlet UKM tenis lapangan UNY akan mudah untuk mengembalikan kondisi kelelehannya menjadi lebih *fresh* sehingga performa bertandingnya akan kembali bangkit.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan model *recovery* dengan *imagery* tidak ada pengaruh terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis lapangan UNY. Dikarenakan pada saat menghitung denyut nadi atlet belum mengalami kelelahan fisik setelah melakukan aktifitas namun atlet sudah mengalami kelelahan psikis terlebih dahulu sehingga dalam melakukan penelitian tidak maksimal. Namun dilihat dari selisih nilai rata-rata (*mean*) antara *pretest* dan *posttest* hasilnya menyatakan bahwa kondisi atlet stabil dan tidak mengalami penurunan yang drastis setelah mendapatkan *treatment* berupa *recovery imagery* saat kondisi lelah. Dengan demikian penerapan model *recovery* dengan *imagery* menjadi salah satu metode yang dapat dijadikan referensi untuk memulihkan kembali kondisi atlet yang kelelahan pada saat bertanding. Hal tersebut dikarenakan pada metode ini atlet di arahkan untuk lebih rileks dan merasakan kelelahan yang ada ditubuh atlet akan hilang setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*). Dengan menerapkan model *recovery imagery* atlet dapat mengontrol kondisinya saat kelelahan supaya tetap stabil performanya saat bertanding.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab terdahulu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh penerapan model *recovery* dengan *imagery* terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* atlet UKM tenis lapangan UNY. Hal ini terlihat dari hasil analisis uji *paired t-test* komponen fisik dan *forehand groundstrokes* diperoleh yaitu $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan *model recovery* dengan *imagery* tidak ada pengaruh terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknik *forehand groundstrokes* pada atlet UKM tenis Lapangan UNY.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka hasil implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah yang dapat dikembangkan lebih lanjut lagi, tentang salah satu model latihan untuk memulihkan kondisi atlet yang kelelahan dalam suatu cabang olahraga tidak terbatas hanya tenis lapangan saja.

2. Secara praktis penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:
 - a. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk menerapkan model latihan ini dengan tujuan untuk memulihkan kembali kondisi atlet yang kelelahan saat berlatih maupun bertanding.
 - b. Memberikan acuan terhadap pelatih bahwa menerapkan model *recovery* dengan *imagery* efektif guna memulihkan kembali kondisi atlet yang kelelahan supaya performanya saat bertanding tetap prima.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

- a) Pengaruh cuaca yang menyebabkan pelaksanaan penelitian ini sedikit terhambat karena keterbatasan waktu dan juga lapangan yang dipakai untuk penelitian.
- b) Pada saat dilaksanakannya *treatment* atlet belum sepenuhnya mengalami kelelahan pada tubuhnya hal tersebut dapat dilihat dari perhitungan denyut nadi atlet. Namun atlet mengalami kelelahan psikis terlebih dahulu sebelum dilaksanakannya penelitian ini sehingga hasil tes akhir yang dilaksanakan atlet tidak menunjukkan perubahan angka yang meningkat.
- c) Pemberian instuksi yang diberikan kepada atlet pada saat proses *imagery* bukanlah dari pelatih atau instruktur pada bidang ahlinya sehingga pemberian *imagery* tidak maksimal.

- d) Komponen biomotor pada tenis lapangan meliputi tujuh komponen fisik yaitu fleksibilitas, koordinasi, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan *power*. Namun pada penelitian ini hanya dilakukan lima komponen biomotor untuk tes awal dan tes akhir yaitu fleksibilitas, koordinasi, kecepatan, kekuatan, dan *power*. Tes pada penelitian ini tidak menggunakan komponen biomotor kelincahan dan daya tahan supaya atlet terhindar dari kelelahan fisik yang berlebihan, karena tes awal dan tes akhir dilaksanakan hanya satu kali tatap muka.
- e) Tidak dapat mengontrol semua aktivitas atlet karena tidak diasramakan.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi UKM tenis lapangan UNY, dengan penelitian ini diharapkan dapat memahami dan mencermati setiap kemampuan fisik dan keterampilan atlet terutama pada saat akan bertanding.
2. Bagi pelatih UKM tenis lapangan UNY yang menginginkan kestabilan kondisi atlet pada saat bertanding supaya tetap memberikan performa yang baik, pelatih bisa menggunakan perlakuan atau *treatment* menerapkan model *recovery* dengan *imagery* kepada atlet secara terprogram dengan baik. Model latihan ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan juga dapat memberikan kesegaran pada pikiran serta tubuh atlet yang lelah menjadi lebih *fresh* kembali.

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan dengan menghubungkan variabel penelitian dengan variabel lain, dan memperdalam kajian tentang model latihan mental bagi atlet untuk meningkatkan kemampuannya baik dari segi fisik maupun psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, Abdul. (2011). *Penerapan Teknik Recovery Terintegrasi untuk Peningkatan Performa Fisiologis, Mental Dan Teknis Atlet Tenis*. (Diktat). Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arma Abdoellah dkk. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT. Sastra Hudaya.
- Behncke L. (2004). Mental skills training for sport: A brief review. *Athletic Insight. The Online Journal of Psychology*. Diakses dari www.athleticInsight.com/html. Pada tanggal 22 November 2016, pukul 14.00 WIB.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training. (third edition)*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Calder, A. (2003). Recovery strategies for sports performance. *USOC Olympic Coach E-Magazine* [online]. Retrieved April 21: 2017.
- Cale, Andy & Forzoni Roberto. (2004). *The Official FA Guide to Psychology For Football*. FA Learning Ltd. Hodder&Stoughton.
- Dedi Sumiyarsono. (2002). Diktat Kuliah : *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK – UNY.
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). *Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigations of motor imagery use*.
- Gunarsa, Singgih. (2001). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Ghozali, Prima. (2013). Ketepatan Long Pass Pemain UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK UNY.
- Hariono, Awan. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencaksilat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2008). Pengaruh Metode Mengajar dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Groundstroke Petenis Pemula. (*Tesis*). Surakarta : Program Pascasarjana UNS.
- Husen. (2014). *Bab VII Imagery Training dan Pencapaian Prestasi*. <https://www.siswasehat.wordpress.com>. Di akses pada tanggal 15 Februari 2017.

- Holmes, P. & Collins, D. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery. A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83.
- Hornery, D. J., D.Farrow, I. Mujika and W. Young (2007). Fatigue in tennis: mechanisms of fatigue and effect on performance. *Sports Medicine* 37(3): 199-212.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kovacs, M. S. (2006). Applied physiology of tennis performance. *British Journal of Sports Medicine* 40(5): 381.
- Marks, D. (1993). Mental imagery and consciousness: A theoretical review. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current Theory, Research, and Application*, pp. 96-130. New York: Wiley.
- Moritz, S., Hall, C., Martin, K., & Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imagining: An examination of image content. *The Sport Psychologist*, 10, 171-179.
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran "Diktat"*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Onestak, D. (1997). The effect of visuo-motor behaviour rehearsal (VMBR) and videotaped modeling (VM) on the free-throw performance of intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 20 (2), 185-198.
- Prabowo Aji, Mujahidin. (2008). Motivasi Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dalam Mengikuti UKM Sepakbola. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK UNY.
- Praptama, Jaya Abadi. (2016). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Komponen Biomotor Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta Tahun 2015. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK UNY.
- Rich, S. (1991). *Step by Step Tennis*. New York: Gallery Books.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A., & Le Her.M., (2007). Effects of motor imagery training on service return accuracy intennis: the role of imagery ability. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 175-188.
- Singgih Dani Prasetyo. (2012). Perbedaan Efektifitas Tendangan Penalti dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Pemain UKM Sepakbola UNY. (*Skripsi*). FIK UNY.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

- Sukadiyanto. (1991). Pengaruh Teknik Ayunan Kebelakang dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Groundstrokes Petenis Pemula, *Tesis*. Jakarta. PSS IKIP Jakarta.
- _____. 2009. *Metode Melatih Fisik Petenis*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Sukamto. (2013). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Bantul. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK UNY.
- Surburg, P., Porretta, D., & Sutlive, V. (1995). Use of imagery practice for improving a motor skill. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12(3), 217-227.
- Soediarso. (1998). *Materi Pendidikan Pelatih Tenis Tingkat Dasar Pelti*. Jakarta: PELTI.
- Scharff, Robbert. (1996). *Bimbingan Main Tenis*. PT. Mutiara Jakarta.
- Sheikh, A. & Korn, E. (1994). *Imagery in sports and physical performance*. Amityville, NY: Baywood.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Terry, George R & Rue, Leslie W. Rue. (2010). *Dasar-dasar Manajemen*. (Terje: G.A Ticoalu). Jakarta: Bumi Aksara.
- Vealey, R., & Greenleaf, C. (1998). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J.M Williams (Ed.) *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed., pp. 220-224), Mount View, CA: Mayfield.
- Weinberg dan Gould. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Yudoprasetyo, B. (1981). *Belajar Tenis*. Jakarta: PT Bharata Karya Aksara.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ujin Penelitian UNY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw : 282, 299, 291, 541
Email : humas_fk@uny.ac.id Website : fk.uny.ac.id

Nomor : 065 UN.34.16-PP/2017.

21 Februari 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Yth. : Manajer Lapangan Tenis Indoor dan Outdoor FIK
Universitas Negeri Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Mutiara Nur Fatimah Prpto.
NIM : 13602241061.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP : 19821129 200604 1 001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 19 Februari s.d 08 Maret 2017.
Tempat/Objek : Lapangan Tenis Indoor dan Outdoor FIK UNY.
Judul Skripsi : Pengaruh Penerapan Model Recovery dengan Imagery Terhadap Kemampuan Fisik dan Keterampilan Teknik Forehand Groundstroke pada Atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan

Prof. Dr. Wasfan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707/198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian UKM Tenis Lapangan UNY



UNIT KEGIATAN MAHASISWA TENIS LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Sekretariat : *Student Center* Lt. 3, Karangmalang Yogyakarta 55281 Telp 085727832818



SURAT KETERANGAN

Berdasarkan surat keterangan pengambilan data penelitian 065/UN.34.16/PP/2017, menerangkan bahwa:

Nama : Mutiara Nur Fatimah Prpto
NIM : 13602241061
Jurusan : PKO
Program : S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di UKM Tenis Lapangan UNY pada tanggal 05 Maret 2017, dengan judul skripsi :

“PENGARUH PENERAPAN MODEL *RECOVERY* DENGAN *IMAGERY* TERHADAP KEMAMPUAN FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK *FOREHAND GROUNDSTROKES* PADA ATLET UKM TENIS LAPANGAN UNY”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27 Maret 2017

Pembina UKM Tenis Lapangan



Dr. Abdul Alim, M.Or

NIP. 19821129 200604 1 001

Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAHA
 Alamat Jl Kolombo No 1 Yogyakarta 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Mutiara Nur Fatimah
 NIM : 13602241061
 Pembimbing : Dr. Abdul Alim, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
	18 Januari 2017	Mengubah judul & latar belakang diperbaiki.	
	24 Januari 2017	Memperbaiki BAB I dan tata tulis	
	2 Februari 2017	Referensi BAB II ditambah dan kerangka berpikir diperbaiki.	
	8 Februari 2017	Metodologi disesuaikan dan instrumen penelitian dilengkapi.	
	14 Februari 2017	Menyiapkan fisi-fisi pelaksanaan eksperimen dan sekaligus expert judgement.	
	22 Februari 2017	Persiapan penelitian.	
	2 Maret 2017	Memperbaiki tata tulis BAB I - IV dan tata tulis pembahasan ditambah.	
	8 Maret 2017	Melengkapi BAB V dan lampiran, serta mengecek tata tulis.	
	21 Maret 2017	Abstrak diperbaiki dan lampiran dilengkapi.	
	30 Maret 2017	Kajian pustaka dilengkapi & pembahasan ditambah.	

Kajur PKL.

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
 NIP 19711229 200003 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Lampiran 4. Surat Pengantar Validasi

SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth.

Bapak Agus Supriyanto, S.Pd. M.Si

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa:

Nama : Mutiara Nur Fatimah Prapto

NIM : 13602241061

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Memohon kesediaan Bapak sebagai *expert judgement* dalam mempertimbangkan dan menilai materi latihan *recovery imagery* pada penelitian skripsi yang berjudul " Pengaruh Penerapan Model *Recovery* dengan *Imagery* Terhadap Kemampuan Fisik dan Keterampilan *Forehand Groundstrokes* pada Atlet UKM Tenis Lapangan UNY".

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 20 Februari 2017

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Abdul Alim, S.Pd. Kor. M.Or

NIP. 19821129 200604 1 001

Peneliti



Mutiara Nur Fatimah P

NIM. 13602241061

Lampiran 5. Surat Persetujuan *Expert Judgement*

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

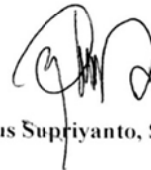
Nama : Agus Supriyanto, S.Pd. M.Si
Pekerjaan : Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Instansi : Jurusan Pendidikan Kepelatihan / FIK UNY

Dengan ini menyatakan Materi Latihan *Recovery Imagery* dalam penelitian dengan judul “Pengaruh Penerapan Model *Recovery* dengan *Imagery* Terhadap Kemampuan Fisik dan Keterampilan Teknik *Forehand Groundstrokes* Pada Atlet UKM Tenis Lapangan UNY”, oleh mahasiswa:

Nama : Mutiara Nur Fatimah Prapto
NIM : 13602241061
Program Studi : PKL/PKO

Dapat disetujui dan layak digunakan sebagai treatment dalam penelitian yang bersangkutan.
Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Februari 2017
Expert Judgement.



Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.

Lampiran 6. Surat Peminjaman Alat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jl. Kolombo 1 Telp. 513092, 586168 psw 282, 541, 560 Yogyakarta 55281

Nomor : *173* /UN34.16/LK/2017 24 Februari 2017
Lampiran : -
Perihal : Peminjaman Alat

Kepada Yth. :
Mutiara Nur Fatimah P
NIM 13602241061
Program Studi PKO
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 16 Agustus 2016 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengijinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :

1. Meteran
2. Sit and reach

untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :
Tanggal : Selasa, 28 Februari 2017

JUDUL SKRIPSI

“PENGARUH PENERAPAN MODEL RECOVERY DENGAN IMAGERY TERHADAP KEMAMPUAN FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK FOREHAND GROUNDSTROKES PADA ATLET UKM TENIS LAPANGAN UNY”

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan

Agar menjadikan periksa dan terima kasih.



Dekan II,

Tembusan Yth. :
1. Kabag. TU
2. Kasubag. UKP
3. Pengelola Fitness center
4. Tujimin

Drs. R. Sunardianta, M.Kes.
19581101 198603 1 002

Lampiran 7. Hasil *Pretest Forehand Groundstrokes (Hewitt)* dan Biomotor

NAMA	HEWITT	SIT AND REACH	LEMPAR TANGKAP BOLA TENIS	PUSH UP (30 detik)	SIT UP (30 detik)	TWO-HAND MEDICINE BALL PUT	SPRINT 30 M
AjiSantoso	14	31	14	17	23	3.90	5.67
Auzan Army R	16	28.5	12	15	26	4.76	4.73
Deo Risky	17	40.5	18	17	20	4.47	4.49
ElenMeytika	14	32.5	12	19	21	3.20	6.23
Firman Dwi P	15	36.5	13	24	21	4.20	5.08
FitriaGancar N	18	36.5	10	29	25	4.58	4.67
Fuadi Raja Baja	16	40.5	13	30	22	4.65	4.58
LiaDyah	12	30.5	16	20	17	3.00	6.67
Pambudi Elsa	20	34.5	18	40	27	4.95	4.65
Pandu S	15	45.5	14	25	18	3.07	5.53
Romandha Edwin	16	43	16	45	30	5.10	4.62
Sanyata Nugroho	15	20.5	20	23	20	5.22	4.89
Uun Ina Prastiwi	15	39.5	17	21	26	3.18	5.95
Wahyu Dwi Y	13	35.5	13	23	21	4.30	4.77
Zharfan ZuTaris	17	41.5	15	39	30	4.45	4.75

Lampiran 8. Hasil *Posttest Forehand Groundstrokes (Hewitt)* dan Biomotor

NAMA	HEWITT	SIT AND REACH	LEMPAR TANGKAP BOLA TENIS	PUSH UP (30 detik)	SIT UP (30 detik)	TWO-HAND MEDICINE BALL PUT	SPRINT 30 M
AjiSantoso	12	31	17	20	26	4.00	5.61
Auzan Army R	17	27	11	15	24	4.72	4.76
Deo Risky	17	39	17	15	20	4.40	4.52
ElenMeytika	12	32.5	12	16	20	3.14	6.35
Firman Dwi P	15	36	10	20	19	4.38	4.98
FitriaGancar N	20	37,5	12	28	20	4.30	4.59
Fuadi Raja Baja	13	39	15	28	25	4.56	4.47
LiaDyah	12	30	15	19	15	2.92	6.86
Pambudi Elsa	20	34	18	38	29	5.10	4.89
Pandu S	14	43.5	17	26	17	2.98	5.60
Romandha Edwin	14	42.5	18	45	30	5.00	4.70
Sanyata Nugroho	17	19.5	20	20	18	5.15	4.76
Uun Ina Prastiwi	13	37.5	15	19	25	2.85	6.12
Wahyu Dwi Y	12	36.5	10	24	16	4.20	4.92
Zharfan ZuTaris	18	41.5	19	40	31	4.26	4.72

Lampiran 9. Uji Normalitas

- Data Forehand

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Forehand
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15,53
	Std. Deviation	1,995
Most Extreme Differences	Absolute	,141
	Positive	,141
	Negative	-,128
Kolmogorov-Smirnov Z		,546
Asymp. Sig. (2-tailed)		,927

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Posttest Forehand
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15,07
	Std. Deviation	2,890
Most Extreme Differences	Absolute	,177
	Positive	,177
	Negative	-,148
Kolmogorov-Smirnov Z		,687
Asymp. Sig. (2-tailed)		,733

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

- **Data Kelentukan**

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelentukan
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	35,767
	Std. Deviation	6,4831
	Absolute Positive Differences	,118
	Negative	-,118
Kolmogorov-Smirnov Z		,456
Asymp. Sig. (2-tailed)		,986

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Posttest Kelentukan
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	35,133
	Std. Deviation	6,3849
	Absolute Positive Differences	,154
	Negative	-,154
Kolmogorov-Smirnov Z		,596
Asymp. Sig. (2-tailed)		,869

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

- **Data Koordinasi**

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Koordinasi
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	14,73
	Std. Deviation	2,738
Most Extreme Differences	Absolute	,139
	Positive	,139
	Negative	-,092
Kolmogorov-Smirnov Z		,538
Asymp. Sig. (2-tailed)		,934

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov

Test

		Posttest Koordina si
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15,07
	Std. Deviation	3,327
Most Extreme Differences	Absolute	,186
	Positive	,155
	Negative	-,186
Kolmogorov-Smirnov Z		,721
Asymp. Sig. (2-tailed)		,676

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

- **Data Kekuatan**
Push up

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kekuatan (Pushup)
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	25,80
	Std. Deviation	9,128
Most Extreme Differences	Absolute	,202
	Positive	,202
	Negative	-,126
Kolmogorov-Smirnov Z		,781
Asymp. Sig. (2-tailed)		,576

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Posttest Kekuatan (Pushup)
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	24,87
	Std. Deviation	9,418
Most Extreme Differences	Absolute	,231
	Positive	,231
	Negative	-,147
Kolmogorov-Smirnov Z		,893
Asymp. Sig. (2-tailed)		,402

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

- **Data Kekuatan**
Sit Up

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kekuatan (Situp)
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	23,13
	Std. Deviation	4,033
Most Extreme Differences	Absolute Positive	,168
	Negative	-,095
Kolmogorov-Smirnov Z		,652
Asymp. Sig. (2-tailed)		,790

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Posttest Kekuatan (Situp)
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	22,33
	Std. Deviation	5,192
Most Extreme Differences	Absolute Positive	,207
	Negative	-,100
Kolmogorov-Smirnov Z		,801
Asymp. Sig. (2-tailed)		,543

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

- **Data Power**

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov

Test		Pretest Power
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4,2020
	Std. Deviation	,75904
	Absolute	,173
Most Extreme Differences	Positive	,173
	Negative	-,166
Kolmogorov-Smirnov Z		,671
Asymp. Sig. (2-tailed)		,759

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov

Test		Posttest Power
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4,1307
	Std. Deviation	,79639
	Absolute	,201
Most Extreme Differences	Positive	,160
	Negative	-,201
Kolmogorov-Smirnov Z		,780
Asymp. Sig. (2-tailed)		,577

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

- **Data Kecepatan**

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kecepatan
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5,1520
	Std. Deviation	,68695
Most Extreme Differences	Absolute	,249
	Positive	,249
	Negative	-,168
Kolmogorov-Smirnov Z		,963
Asymp. Sig. (2-tailed)		,312

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Posttest Kecepatan
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5,1900
	Std. Deviation	,74205
Most Extreme Differences	Absolute	,278
	Positive	,278
	Negative	-,166
Kolmogorov-Smirnov Z		1,077
Asymp. Sig. (2-tailed)		,196

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 10. Uji Homogenitas

Oneway

Forehand

Test of Homogeneity of Variances

Forehand

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4,312	1	28	,047

ANOVA

Forehand

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1,633	1	1,633	,265	,611
Within Groups	172,667	28	6,167		
Total	174,300	29			

Kelentukan

Test of Homogeneity of Variances

Kelentukan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,003	1	28	,958

ANOVA

Kelentukan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3,008	1	3,008	,073	,789
Within Groups	1159,167	28	41,399		
Total	1162,175	29			

Koordinasi

Test of Homogeneity of Variances

Koordinasi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,701	1	28	,409

ANOVA

Koordinasi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,833	1	,833	,090	,767
Within Groups	259,867	28	9,281		
Total	260,700	29			

Kekuatan (*Push up*)

Test of Homogeneity of Variances

Kekuatan (Pushup)

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,015	1	28	,903

ANOVA

Kekuatan (Pushup)

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6,533	1	6,533	,076	,785
Within Groups	2408,133	28	86,005		
Total	2414,667	29			

Kekuatan (*Sit up*)

Test of Homogeneity of Variances

Kekuatan (Situp)

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,005	1	28	,168

ANOVA

Kekuatan (Situp)

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4,800	1	4,800	,222	,641
Within Groups	605,067	28	21,610		
Total	609,867	29			

Power

Test of Homogeneity of Variances

Power

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,008	1	28	,932

ANOVA

Power

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,038	1	,038	,063	,804
Within Groups	16,945	28	,605		
Total	16,983	29			

Kecepatan

Test of Homogeneity of Variances

Kecepatan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,089	1	28	,768

ANOVA

Kecepatan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,011	1	,011	,021	,885
Within Groups	14,316	28	,511		
Total	14,326	29			

Lampiran 11. Uji Hipotesis (*Paired t test*)

Forehand Groundstrokes

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Forehand	15,53	15	1,995	,515
	Posttest Forehand	15,07	15	2,890	,746

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Forehand & Posttest Forehand	15	,860	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Sd	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest Forehand - Posttest Forehand	,467	1,552	,401	-,393	1,326	1,164	14	,264

Kelentukan

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelentukan	35,767	15	6,4831	1,6739
	Posttest Kelentukan	35,133	15	6,3849	1,6486

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kelentukan & Posttest Kelentukan	15	,989	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest Kelentukan - Posttest Kelentukan	,6333	,9537	,2462	,1052	1,1615	2,572	14	,022

Koordinasi

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Koordinasi	14,73	15	2,738	,707
	Posttest Koordinasi	15,07	15	3,327	,859

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Koordinasi & Posttest Koordinasi	15	,747	,001

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest Koordinasi - Posttest Koordinasi	-,333	2,225	,575	-1,566	,899	-,580	14	,571

Kekuatan (*Push Up*)

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kekuatan (Pushup)	25,80	15	9,128	2,357
	Posttest Kekuatan (Pushup)	24,87	15	9,418	2,432

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kekuatan (Pushup) & Posttest Kekuatan (Pushup)	15	,979	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest Kekuatan (Pushup) - Posttest Kekuatan (Pushup)	,933	1,907	,492	-,123	1,990	1,895	14	,079

Kekuatan (*Sit Up*)

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kekuatan (Situp)	23,13	15	4,033	1,041
	Posttest Kekuatan (Situp)	22,33	15	5,192	1,340

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kekuatan (Situp) & Posttest Kekuatan (Situp)	15	,891	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest Kekuatan (Situp) - Posttest Kekuatan (Situp)	,800	2,426	,626	-,544	2,144	1,277	14	,222

Power

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Power	4,2020	15	,75904	,19598
	Posttest Power	4,1307	15	,79639	,20563

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Power & Posttest Power	15	,985	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest Power - Posttest Power	,07133	,13876	,03583	-,00551	,14818	1,991	14	,066

Kecepatan

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kecepatan	5,1520	15	,68695	,17737
	Posttest Kecepatan	5,1900	15	,74205	,19160

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kecepatan & Posttest Kecepatan	15	,989	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest Kecepatan - Posttest Kecepatan	-,03800	,11977	,03093	-,10433	,02833	-1,229	14	,239

Lampiran 12. Instrumen Tes

1. Tes *Forehand Groundstrokes* (Hewitt)

Tujuan : Untuk mengukur tingkat keterampilan mahasiswa dalam melakukan forehand groundstrokes yang diarahkan pada sasaran tertentu sehingga dapat menyulitkan lawan dalam permainan tenis.

Alat : Raket tenis, 30 buah bola tenis, net, tali, dua buah tiang setinggi 2,25 meter, pensil, dan blangko untuk mencatat skor tes.

Testor : Seorang pencatat skor tes, seorang pengawas jatuhnya bola ke sasaran, dan seorang pengumpan bola (*feeder*).

Arena tes : Sebuah lapangan tenis, tepat di atas net direntangkan tali sejajar dengan net dan berjarak 2,50 meter dari lantai. Di dalam lapangan tenis dibuat empat buah garis sejajar dengan garis belakang (*base line*), jarak di antara dua buah garis yang berdekatan adalah 1,80 meter. Selain itu dua garis juga dibuat dengan jarak masing-masing 1,05 meter dari garis permainan tunggal sebelah kanan (*right single side line*) dan berjarak 1,05 meter dari garis permainan tunggal sebelah kiri (*left single side line*). Garis-garis tersebut berpotongan membentuk bidang daerah sasaran yang bernilai 1,2,3,4,5.

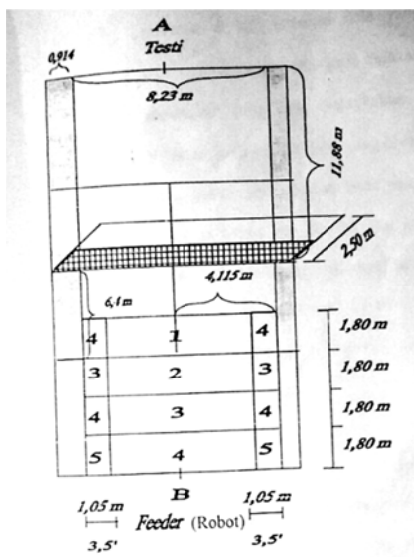
Pelaksanaan Tes :

- a. Tes dimulai dengan testi berdiri di tengah-tengah *base line* (*centre mark*) menghadap ke arah daerah sasaran yang berada di seberang net siap untuk melakukan tes
- b. Sebelum tes dimulai testi diberikan kesempatan mencoba melakukan *forehand groundstrokes* terhadap bola yang diumpankan dari garis belakang sebanyak 5 kali

- c. Dalam pelaksanaan tes, testi melakukan *forehand groundstrokes* sebanyak 6 kali terhadap bola yang diumpankan oleh seorang pengumpan dari garis belakang seberang net dan diusahakan bola yang diumpankan jatuh sedikit di belakang garis *service*.
- d. Bola yang diumpankan apabila tidak enak, boleh tidak dipukul. Bola yang dipukul diusahakan lewat di antara net dan tali dan jatuh di dalam daerah sasaran. Pukulan yang tidak kena, bola menyangkut net atau bola jatuh di luar daerah sasaran dihitung sebagai satu pukulan. Apabila bola menyentuh net dan jatuh di daerah sasaran pukulan diulang

Penskoran : Setiap *forehand groundstrokes* bola lewat di antara net dan tali dan bola tersebut jatuh di daerah sasaran memperoleh skor sebesar nilai daerah sasaran. Apabila bola lewat di atas tali dan jatuh di daerah sasaran, memperoleh skor separuh nilai daerah tersebut.

Jika bola jatuh pada garis batas dua daerah sasaran memperoleh skor sebesar nilai daerah sasaran yang besar. Skor akhir tes adalah jumlah skor dari 6 kali *forehand groundstrokes*.



Drs. Ngatman, M.Pd, (2001), *Tes dan Pengukuran*, Buku Pedoman Praktikum Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Tes Biomotor

a. Kelentukan (*Sit and Reach*)

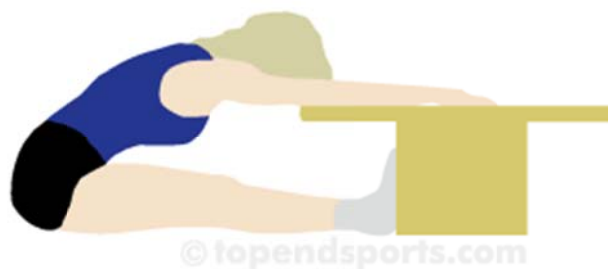
Tujuan : Mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan dan paha belakang.

Perlengkapan : Box khusus terbuat dari kayu atau alumunium yang dibuat untuk keperluan ini.

Pelaksanaan :

- Testi duduk selonjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box
- Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung *box*, telapak tangan menempel di permukaan box
- Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya
- Dilakukan 2 kali ulangan
- Pada saat tangan mendorong ke depan, kedua lutut harus tetap lurus
- Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang
- Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu

Penilaian : Raihan terjauh dari keempat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.



Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd, (1994), *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*, Effhar Offset Semarang.

b. Koordinasi (Lempar Tangkap Bola Tenis)

Tujuan : Mengukur koordinasi mata dan tangan.

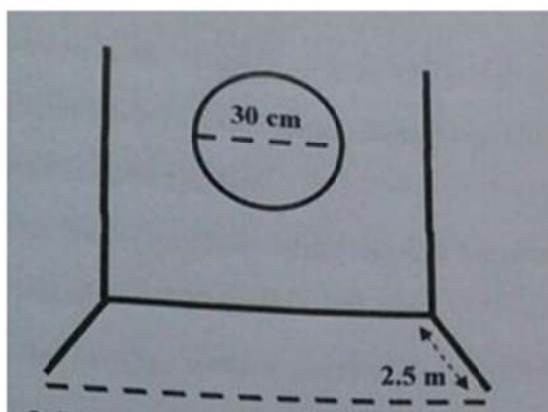
Perlengkapan : Bola tenis, tembok sasaran (berwarna hitam) berdiameter 30 cm.

Pelaksanaan :

- Bola dilempar dengan satu tangan dan ditangkap dengan tangan yang lain
- Sebelum melakukan tes, orang boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa

Penilaian :

- Tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan memperoleh nilai satu
- Untuk memperoleh satu nilai:
 - ✓ Bola harus dilemparkan dari arah bawah (*under arm*)
 - ✓ Bola harus mengenai sasaran
 - ✓ Bola harus dapat langsung ditangkap tangan tanpa halangan sebelumnya
 - ✓ Orang coba tidak beranjak atau berpindah ke luar garis batas untuk menangkap bola
- Jumlahkan nilai hasil 10 lemparan pertama dan 10 lemparan ke dua. Nilai total yang mungkin dapat dicapai adalah 20



Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd, (1994), *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*, Effhar Offset Semarang.

c. Kekuatan (*Push Up* dan *Sit Up*)

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan otot perut

Perlengkapan : Lapangan bersih dan kering, stopwatch, kertas dan alat tulis

Pelaksanaan :

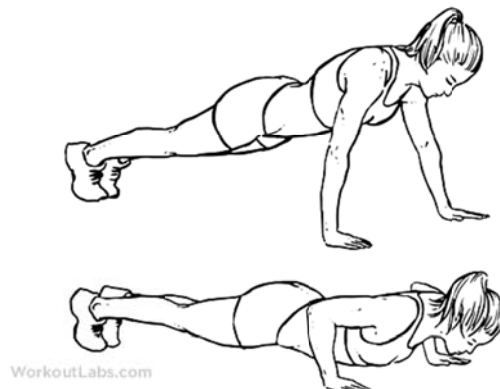
Push Up

- Petenis memposisikan sikap telungkup, kepala, punggung, dan kaki lurus
- Kedua telapak tangan bertumpu di lantai samping dada, jari-jari tangan ke depan dan lengan dibuka selebar bahu
- Dari sikap telungkup angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada turun hingga hampir menyentuh lantai
- Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung dan tungkai bawah tetap lurus
- Dilakukan selama 30 detik

Penilaian : Hitung jumlah gerakan benar yang dapat dilakukan selama 30 detik.

Gagal bila :

1. Dada tidak menyentuh matras atau lantai
2. Pada saat mendorong ke atas lengan tidak lurus
3. Badan tidak lurus (melengkung atau menyudut)



Depkes. Republik Indonesia, (2015), *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*, DirJen Bina Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan Jakarta.

Sit Up

- Atlet berbaring telentang, kedua tangan dibelakang tengkuk, dan kedua siku lurus kedepan
- Kedua lutut ditekuk 45 derajat dan telapak kaki tetap dilantai
- Bersamaan dengan aba “siap” atlet siap melakukannya
- Bersamaan dengan aba-aba “ya” alat pengukur waktu dijalankan, kemudian atlet mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, dan kembali berbaring atau kesikap semula
- Lakukan sebanyak-banyaknya selama waktu 30 detik

Penilaian : Hitung jumlah gerakan benar yang dapat dilakukan selama 30 detik.

Gagal bila :

1. Jari-jari lepas dari belakang kepala
2. Pada saat bangun siku menekan lantai
3. Siku tidak menyentuh lutut



Depkes. Republik Indonesia, (2015), *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*, DirJen Bina Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan Jakarta.

d. Kecepatan (Tes Lari 30 meter)

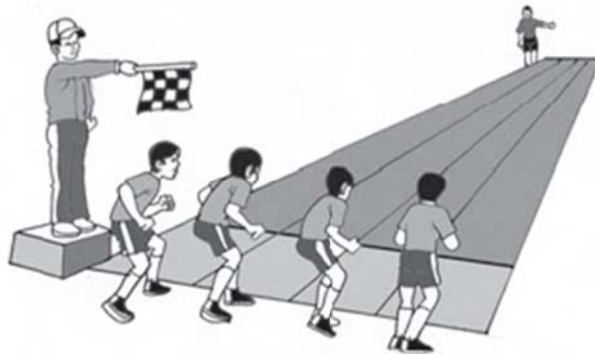
Tujuan : Tujuan dari tes lari 30 meter adalah untuk mengukur kecepatan

Perlengkapan : Lapangan datar sepanjang 40 meter, dibatasi garis start dan finish sepanjang 30 meter, stopwatch, peluit, kertas dan alat tulis

Pelaksanaan :

- Atlet siap berdiri di belakang garis start.
- Dengan aba-aba “siap”, atlet siap berlari dengan start berdiri.
- Dengan aba-aba “ya”, atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
- Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”.

- Pencatat waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,1 detik)
- Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
- Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyebrang lintasan lainnya.



Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd, (1994), *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*, Effhar Offset Semarang.

e. Daya Ledak Otot Lengan (*Two-Hand Medicine Ball Put*)

Tujuan : Mengukur daya ledak otot lengan dan bahu.

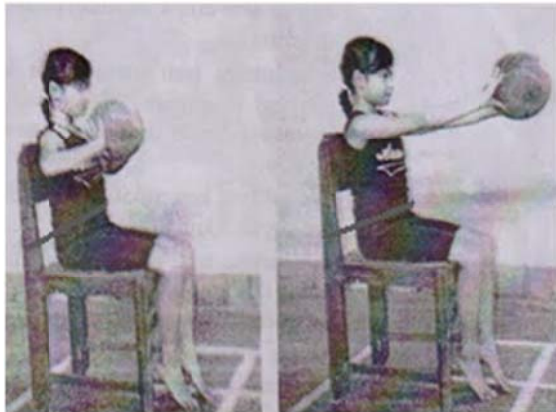
Perlengkapan : Bola medisn seberat 2,7216 kg (6 pound), kapur atau isolasi bewarna, tali yang lunak untuk menahan tubuh, bangku, alat ukur/rol meter.

Pelaksanaan :

- Testi duduk di bangku dengan punggung lurus.
- Testi memegang bola medisn dengan dua tangan, di depan dada dan di bawah dagu.
- Testi mendorong bola jatuh ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran kursi, ketika mendorong bola tubuh testi ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.
- Testi melakukan ulangan sebanyak dua kali.
- Sebelum melakukan tes, testi boleh melakukannya sekali.

Penilaian:

- Jarak di ukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku.
- Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.



Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd, (1994), *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*,
Effhar Offset Semarang.

LAMPIRAN 13

**PROGRAM PENERAPAN MODEL *RECOVERY* DENGAN *IMAGERY* TERHADAP
KEMAMPUAN FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK *FOREHAND*
*GROUNDSTROKES***

(dimodifikasi dari buku “*Imagery Training for Performance Enhancement and Personal Development*” oleh Jean M. Williams, 1993)



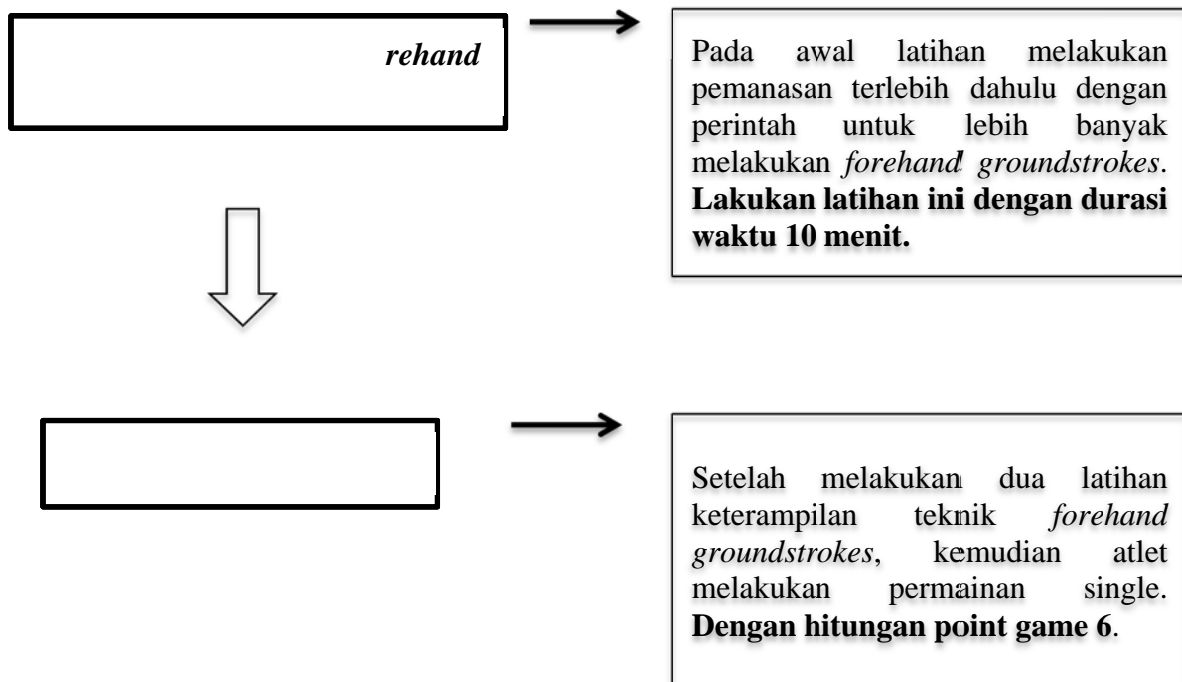
**Oleh :
MUTIARA NUR FATIMAH PRAPTO
13602241061**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

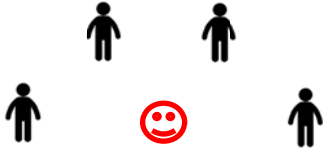

A. Tahap Awal (*Pretest*)


- a. Tes *forehand groundstrokes* (Hewitt)
- b. Tes komponen biomotor, yang terdiri dari:
 - Tes kelentukan (*flexibility*)
 - Tes koordinasi (*coordination*)
 - Tes kekuatan (*strength*)
 - Tes kecepatan (*speed*)
 - Tes Daya Ledak Otot Lengan (*power*)

B. Tahap Kedua (Latihan keterampilan *forehand groundstrokes* dan *game set*)



C. Tahap Ketiga (Latihan *Recovery* dengan *Imagery*)

<p>1.</p>	<p>Pembukaan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelatih mempersiapkan peralatan yang akan digunakan meliputi tikar dan alat pemutar musik. - Pelatih mengumpulkan atlet dengan posisi setengah melingkar. - Pelatih memberikan penjelasan kepada atlet mengenai pelaksanaan latihan <i>recovery</i> dengan <i>imagery</i>. 	
<p>2.</p>	<p>Penerapan <i>Recovery</i> dengan <i>Imagery</i> (30 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah melakukan pembukaan selanjutnya atlet mendapatkan <i>recovery</i>. - Atlet dipersilahkan duduk dengan posisi lurus sejajar. - Atlet diperintahkan untuk tidak terlalu banyak bergerak pada saat <i>recovery</i> berlangsung selama 10 menit untuk tetap duduk dengan nyaman dan rileks. - Atlet dihitung denyut jantungnya untuk melihat kondisi kelelahan atlet. Setelah denyut jantung menurun, pelatih mulai melakukan <i>imagery</i> dengan kata pemicu / kata kunci. - Terlebih dahulu atlet diberi perintah untuk membuka sepatunya dan apabila pakaian yang dikenakan basah atlet dipersilahkan untuk ganti pakaian terlebih dahulu serta mengenakan pakaian yang longgar. - Tubuh atlet direbahkan dalam kondisi badan tidur dengan nyaman. Dengan kedua tangan diletakkan di tanah / lantai dan kedua kaki lurus. - Tutuplah mata dan mulai menarik napas dalam dan perlahan (<i>deeply and slowly</i>) sampai atlet sadar betul pada pola irama pernapasannya. Formula yang digunakan yaitu formula 6-2-7 atau disebut juga pernapasan dalam dengan cara menarik napas selama 15 detik yang di artikan mengambil napas dalam selama hitungan 6 detik, tahan napas selama 2 detik, dan keluarkan napas dalam hitungan 7 detik. Lakukan hingga 3 kali pengulangan. - Setelah atlet siap, pelatih memberikan arahan latihan <i>imagery</i> kepada atlet sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih memberitahukan kepada atlet bahwa pelatih akan segera memulai pemberian <i>imagery</i>. Pelatih menyalakan musik dengan irama yang halus dan membuat pikiran atlet lebih tenang. 2. Konsentrasi pada tarikan napas dan tetap rileks. 3. Rasakan anda semalam tidur dengan kondisi tubuh yang lelah dan memerlukan istirahat yang cukup. 4. Bayangkan pada pagi harinya anda terbangun dengan tubuh yang sangat fresh dan berada dalam rumah yang terletak di pegunungan yang sangat sejuk udaranya, sehingga dengan wajah senang 	

	<p>anda sangat menikmati udara sejuk yang ada dipegunungan tersebut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Anda mulai keluar dari rumah dan mulai berjalan menyusuri padang rumput yang penuh dengan pepohonan. Anda merasakan tubuh dan pikiran anda sangat fresh, tidak ada beban dan tidak merasakan kelelahan yang anda alami sebelumnya. 6. Anda berada di padang rumput yang luas dan anda berbaring di atas rumput tersebut. Anda merasa senang karena udaranya sangat sejuk untuk dihirup. Dan sekarang anda mulai menarik napas sedalam mungkin dan mengeluarkan dengan perlahan. 7. Anda mulai berjalan lagi dan melihat sebuah pantai dengan pasir putih yang sangat indah berada di depan mata anda. Anda melihat keindahan matahari terbenam yang membuat beban pikirian dan rasa lelah pada diri anda terasa hilang. Suara ombak dan udara disore hari membuat anda tersenyum dengan senang karena telah melawati hari yang indah dan membuat kondisi tubuh anda jauh lebih baik. 8. Sekarang waktunya anda untuk kembali ke rumah anda. Tariklah napas dalam dan keluarkan secara perlahan. 	
3.	<p>Penutupan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelatih meminta atlet untuk membuka mata dengan perlahan. - Atlet beristirahat sejenak untuk mempersiapkan diri untuk melakukan tes akhir (<i>posttest</i>). 	

Keterangan :



: Pelatih



: Atlet

D. Tahap Terakhir (*Posstest*)

- a. Tes *forehand groundstrokes* (Hewitt)
- b. Tes komponen biomotor, yang terdiri dari:
 - Tes kelentukan (*flexibility*)
 - Tes koordinasi (*coordination*)
 - Tes kekuatan (*strength*)
 - Tes kecepatan (*speed*)
 - Tes Daya Ledak Otot Lengan (*power*)

Lampiran 14. Form Penilaian Hasil Tes

HASIL TES *FOREHAND GROUNDSTROKES (HEWITT)* DAN TES BIOMOTOR ATLET UKM TENIS LAPANGAN UNY

Nama :
 Jenis Kelamin :
 TTL :

A. Tes *Forehand Groundstrokes (Hewitt)*

NO PUKULAN	HASIL									
	Pretest					Posttest				
1	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Jumlah Total										

B. Tes Biomotor

NO	JENIS TES	HASIL	
		Pretest	Posttest
1	Sit and Reach		
2	Push Up (30 detik)		
3	Sit Up (30 detik)		
4	Lempar tangkap bola tenis		
5	Sprint 30 meter		
6	Two-hand medicine ball put		

Lampiran 15. Dokumentasi Profil UKM Tenis Lapangan UNY



Lampiran 16. Dokumentasi Aktivitas Atlet



Gambar aktivitas atlet saat pemanasan



Gambar aktivitas atlet bermain single



Gambar aktivitas atlet bermain single

Lampiran 17. Dokumentasi *Pretest*



Gambar Tes *Forehand Groundstrokes (Hewitt)*



Gambar Tes *Sit and Reach*



Gambar Tes Lempar Tangkap Bola Tennis



Gambar Tes *Two-hand Medicine Ball Put*



Gambar Tes *Sit Up* (30 detik)



Gambar Tes *Push Up* (30 detik)



Gambar Tes Lari *Sprint* 30 meter

Lampiran 18. Dokumentasi *Treatment*



Gambar *treatment* saat *recovery*



Gambar *treatment* saat *Imagery*



Gambar *treatment* saat *Imagery*

Lampiran 19. Dokumentasi *Posttest*



Gambar Tes *Forehand Groundstrokes (Hewitt)*



Gambar Tes *Sit and Reach*



Gambar Tes Lempar Tangkap Bola Tennis



Gambar Tes *Two-hand Medicine Ball Put*



Gambar Tes *Sit Up* (30 detik)



Gambar Tes *Push Up* (30 detik)

