

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL DENGAN LATIHAN KONVENSIONAL TERHADAP PENGUASAAN PUKULAN VOLLEY

Ryan Gunawan¹, Hendri Irawadi²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

E-mail: ryan05358@gmail.com¹, hendriirawadi140560@gmail.com²

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya penguasaan pukulan volley mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP yaitu, dapat dilihat sering mahasiswa terlambat dalam melakukan ayunan pada raket, terlambat dalam melakukan pukulan, dan posisi kaki tidak tepat pada saat melakukan pukulan volley. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan media audio visual terhadap penguasaan pukulan volley mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP yang berjumlah 10 orang. Sampel penelitian adalah mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP sebanyak 10 orang, dengan teknik *sampling jenuh*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes pukulan volley tenis lapangan, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors*, uji homogenitas data dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian yaitu, 1) Terdapat pengaruh latihan media audio visual terhadap penguasaan pukulan volley Mahasiswa Tenis Lapangan Dasar FIK UNP diperoleh bahwa $t_{hitung} = 15,33 > t_{tabel} = 2,35$. 2) Terdapat pengaruh latihan konvensional terhadap penguasaan pukulan volley Mahasiswa Tenis Lapangan Dasar FIK UNP diperoleh bahwa $t_{hitung} = 6,41 > t_{tabel} = 2,35$. 3) Latihan media audio visual memiliki pengaruh yang lebih baik dan efektif dari pada latihan konvensional terhadap penguasaan pukulan volley Mahasiswa Tenis Lapangan Dasar FIK UNP diperoleh bahwa $t_{hitung} = 2,52 > t_{tabel} = 2,35$. Peningkatan perlakuan latihan media audio visual memiliki rata-rata 28,20, sedangkan latihan konvensional memiliki rata-rata 23,80 beda yaitu 4,40.

Kata Kunci : media audio visual; latihan konvensional; pukulan volley.

PENDAHULUAN

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

Salah satu olahraga yang digemari oleh anak-anak, remaja maupun orang dewasa adalah tenis lapangan. Permainan tenis merupakan salah satu olahraga yang populer

juga permainan yang menyenangkan dan menggairahkan, tidak hanya batasan umur, baik pria maupun wanita dapat melakukan dan menikmati permainan tenis, maka akan terjadi persaingan prestasi di cabang olahraga tenis. Seorang pemain yang akan mengikuti kejuaraan dituntut lebih baik dalam mempersiapkan diri dengan berlatih keras apabila ingin mencapai prestasi yang maksimal.

Olahraga tenis lapangan prestasi dalam perkembangannya telah menunjukkan peningkatan yang membanggakan. Hal ini dilihat dari makin tersebarnya klub-klub tenis lapangan di seluruh wilayah Indonesia, olahraga tenis lapangan juga populer dan banyak kejuaraan yang sering di gelar baik kejuaraan tingkat daerah, nasional, bahkan sampai kejuaraan yang berskala internasional.

Dalam usaha mencapai tujuan, seorang atlet atau pelaku tenis harus dapat memahami apa yang menjadi karakteristik permainan tenis lapangan. Karakteristik permainan tenis lapangan yaitu permainan yang menggunakan bola yang relatif kecil, bergerak dengan cepat, lapangan relatif luas, dan menggunakan raket yang digunakan sebagai alat untuk memukul bola, serta permainan yang membutuhkan kemampuan individu.

Kemampuan individu yang sangat penting dan harus dikuasai dalam permainan tenis lapangan yaitu teknik dasar. Menurut Irawadi (2009) Teknik diartikan sebagai cara melakukan sesuatu. Teknik memukul berarti cara yang digunakan dalam usaha memukul bola pada permainan tenis. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain atau atlet tenis adalah pukulan *groundstroke*, *forehand*, *backhand*, *volley*, *service*, *smash*, dan *lob*, tujuh komponen tersebut harus dapat dikuasai agar seorang atlet lebih muda berlatih dan bermain tenis lapangan dengan baik dan benar.

Salah satu pukulan yang harus dikuasai yaitu pukulan *Volley*. *Volley* adalah pukulan yang dilakukan langsung sebelum bola jatuh di lapangan terlebih dulu. Pukulan *Volley* termasuk salah satu pukulan dasar permainan tenis. Menurut arah pengambilan, *volley* dibedakan atas *forehand volley*, *backhand volley*.

Dalam pencapaian penguasaan pukulan tidak terlepas dari metode latihan. Menurut Syafrudin (2011) latihan adalah menggambarkan suatu proses pengerjaan atau pengelolaan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerak dan bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang melalui tuntutan yang bervariasi. Dapat disimpulkan bahwa latihan itu merupakan suatu proses kegiatan yang dilakukan berulang kali serta

mempunyai tuntutan yang beranekaragam. Di samping itu, latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi-materi dan bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya.

Dapat ditambahkan media pembelajaran dengan menggunakan media audio visual agar dapat tercapainya tujuan yang diinginkan. Media audio visual dapat dijadikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau alat elektronik yang berfungsi untuk menangkap, memproses dan menyusun kembali informasi visual atau verbal. Media berbasis audio visual (*image* atau perumpamaan) memegang peran yang sangat penting dalam proses belajar.

Berdasarkan pengamatan terhadap keberhasilan penguasaan pukulan volley mahasiswa tenis dasar FIK UNP dalam bentuk kesalahan ini mungkin karena pegangan raket, lemahnya pegangan, terlambat dalam melakukan ayunan pada raket, terlambat dalam melakukan pukulan, dan posisi kaki tidak tepat pada saat melakukan pukulan, pukulan volley ini terdapat kekurangan media saat latihan.

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka penelitian ini bertujuan untuk : Untuk mengetahui pengaruh latihan media audio visual terhadap penguasaan pukulan volley mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP, Untuk mengetahui pengaruh latihan konvensional terhadap penguasaan pukulan volley mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP dan Untuk mengetahui perbedaan antara latihan media audio visual dengan latihan konvensional terhadap penguasaan pukulan volley mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP.

Setiap penulisan atau penelitian seseorang ataupun kelompok diharapkan dapat berdampak positif dan dapat berguna: Secara teoritis yaitu, Dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan keilmuan yang berarti bagi masyarakat dan lembaga olahraga mengenai pengaruh penggunaan media audio visual terhadap penguasaan pukulan volley tenis lapangan dan Secara praktis yaitu, Hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu acuan dalam proses latihan, yang kaitannya dengan bentuk kebenaran pukulan volley tenis lapangan, dalam upaya meningkatkan prestasi yang diharapkan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP yang berjumlah 10 orang. Sampel penelitian

adalah mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP sebanyak 10 orang, dengan teknik *sampling jenuh*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes pukulan volley tenis lapangan, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* , uji homogenitas data dan uji-t dengan taraf signifikan =0,05.

HASIL

1. Pre Test dan Post Test Latihan Media Audio Visual terhadap Penguasaan Pukulan Volley

Pengaruh metode latihan media audio visual terhadap penguasaan pukulan volley, dari hasil *pre-test* penguasaan pukulan volley diperoleh nilai terendah 15, nilai tertinggi 24, rata-ratanya adalah 17,80 dan standar deviasinya adalah 3,63. Sedangkan hasil *post-test* setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan diperoleh nilai terendah 25 nilai tertinggi 35, rata-ratanya adalah 28,20 dan standar deviasinya adalah 3,96 pada lampiran 3,4 dan halaman 73,74. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-test* Latihan Media Audio Visual terhadap Penguasaan Pukulan Volley.

Kelas Interval	<i>Pre test</i>		<i>Pos test</i>	
	Fa	Fr (%)	Fa	Fr (%)
>30	0	0	1	20
25-29	0	0	3	60
20-24	1	20	1	20
15-19	4	80	0	0
<14	0	0	0	0
Jumlah	5	100	5	100

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* dan *post test* latihan media audio visual terhadap penguasaan pukulan volley dengan kelas interval >30 *pre test* tidak ditemukan orang dan *post test* 1 orang (20%), kelas interval 25 – 29 sebanyak *pre test* tidak ditemukan orang dan *post test* 3 orang (60%), kelas interval 20 – 24 sebanyak *pre test* 1 orang (20%) dan *post test* 1 orang (20%), kelas interval 15 – 19 *pre test* 4 orang (80%) dan *post test* tidak ditemukan orang dan kelas interval <14 tidak ditemukan orang.

2. Pre Test dan Post Test Latihan Konvensional terhadap Penguasaan Pukulan Volley

Pengaruh metode latihan konvensional terhadap penguasaan pukulan *volley*, dari hasil *pre-test* penguasaan pukulan *volley* diperoleh nilai terendah 14, nilai tertinggi 20, rata-ratanya adalah 17,20 dan standar deviasinya adalah 2,68. Sedangkan hasil *post-test* setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan diperoleh nilai terendah 18 nilai tetinggi 27, rata-ratanya adalah 23,80 dan standar deviasinya adalah 3,56 pada lampiran 3,4 dan halaman 73,74. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-test* Latihan Konvensional terhadap Penguasaan Pukulan *Volley*.

Kelas Interval	<i>Pre test</i>		<i>Pos test</i>	
	Fa	Fr (%)	Fa	Fr (%)
>27	0	0	1	20
23-26	0	0	3	60
19-22	2	40	0	0
14-18	2	40	1	20
<13	1	20	0	0
Jumlah	5	100	5	100

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* dan *post test* latihan konvensional terhadap penguasaan pukulan *volley* dengan kelas interval >27 *pre test* dan tidak ditemukan orang dan *post test* 1 orang (20%), kelas interval 23 – 26 sebanyak *pre test* tidak ditemukan orang dan *post test* 3 orang (60%), kelas interval 19 – 22 sebanyak *pre test* dan *post test* tidak ditemukan orang, kelas interval 14 – 18 *pre test* 2 orang (40%) dan *post test* 1 (20%) orang dan kelas interval <14 *pre test* 1 orang (20%) dan *post test* tidak ditemukan orang.

3. Uji Normalitas

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	L _{hitung}	L _{tabel}	Keterangan
Latihan media audio visual terhadap penguasaan pukulan <i>volley</i>	<i>Pre test</i>	0,2915	0,337	Normal
	<i>Post test</i>	0,3239		
Latihan konvensional terhadap penguasaan pukulan <i>volley</i>	<i>Pre test</i>	0,2736	0,337	Normal
	<i>Post test</i>	0,1846		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

4. Uji Homogenitas

Tabel 4. Uji Homogenitas

No	Variabel	Fh	Ft	Keterangan
1	Latihan media audio visual (awal dan akhir)	1,19	6,39	Homogen
2	Latihan konvensional (awal dan akhir)	1,76	6,39	Homogen
3	Latihan media audio visual dan Latihan konvensional (akhir)	0,81	6,39	Homogen

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil F_h lebih kecil dari F_t , maka dapat disimpulkan bahwa data Homogen.

5. Uji Hipotesis 1

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1

Latihan media audio visual	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre test</i>	17,80	3,63	15,33	2,35	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post test</i>	28,20	3,96				

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan media audio visual terhadap penguasaan pukulan *volley* ($t_{hitung} = 15,33 > t_{tabel} = 2,35$), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

6. Uji Hipotesis 2

Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2

Latihan konvensional	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre test</i>	17,20	2,68	6,41	2,35	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post test</i>	23,80	3,56				

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh metode latihan konvensional terhadap penguasaan pukulan *volley* ($t_{hitung} = 6,41 > t_{tabel} = 2,35$), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

7. Uji Hipotesis 3

Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3

Latihan media audio visual dan Latihan konvensional	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Post test</i>	28,20	3,96	2,52	2,35	Signifika	Ha

<i>Post test</i>	23,80	3,56			n	Diterima
------------------	-------	------	--	--	---	----------

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan media audio visual dan latihan konvensional terhadap penguasaan pukulan *volley* ($t_{hitung}=2,52 > t_{tabel}=2,35$), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

PEMBAHASAN

1. Adanya Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual terhadap Penguasaan Pukulan *Volley* Pada Mahasiswa Tenis Lapangan Dasar FIK UNP.

Menurut Schmidt dalam Kiram (2009) dalam Dessi Novita Sari “Latihan adalah ketika seseorang berlatih kelompok gerak tertentu, ia memperoleh sejumlah peraturan yang disebut skema, yang digunakan untuk menentukan nilai parameter yang dibutuhkan dalam menghasilkan versi gerakan yang berbeda”. Menurut Hardi (2007) dalam Selviana langkah-langkah yang harus dipersiapkan dalam menggunakan media audio visual adalah Langkah persiapan, yaitu a) merencanakan dan merumuskan tujuan yang hendak dicapai; b) Langkah persiapan kelas, yaitu mencakup persiapan alat-alat yang akan digunakan dan jenis-jenis kegiatan yang harus dilakukan siswa untuk mengikuti pembelajaran; c) Langkah penyajian, yaitu mencakup penyajian bahan dengan menggunakan media televisi dan player (bisa juga menggunakan laptop) untuk memutar DVD player yang berisi film pendek; dan d) Langkah penutup, yaitu mencakup evaluasi pembelajaran berupa tes menulis karangan deskripsi.

Menurut Sofyan Adrianto (2018) Penerapan media audio visual dalam pembelajaran merupakan salah satu metode mengajar yang efektif, karena media audio visual dapat menggabungkan beberapa komponen mulai dari gambar, video dan suara menjadi satu kesatuan. Media audio visual juga mampu meningkatkan minat dan memperkuat pemahaman mahasiswa pada suatu materi. Penerapan audio visual akan menjadikan mahasiswa lebih memahami dan mendapat gambaran secara lebih luar terhadap suatu materi tertentu.

Menurut Rusiah (2012) media audio adalah berbagai cara untuk merekam dan menyampaikan suara untuk tujuan pembelajaran (media dengar), sedangkan visual adalah media yang dapat dilihat dalam membantu pembelajaran. Jadi media audio visual merupakan media yang digunakan untuk membantu pembelajaran dengan

menggunakan alat yang dapat dilihat dan didengar oleh peserta didik. Berikut dijelaskan kekurangan dan kelebihan menggunakan media audio.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* penguasaan pukulan volley menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan bentuk latihan menggunakan media audio visual terhadap penguasaan pukulan volley pada mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP. Dengan hasil uji t diperoleh *mean pre test* 17,80 dan *post test* 28,20 detik, dan nilai *t hitung* 15,33. Latihan menggunakan media audio visual merupakan bentuk latihan menggunakan media dapat membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan sehingga latihan lebih efektif dan efisien. Dalam pelaksanaan penelitian ini setiap materi latihan yang dilakukan pelatih terlebih dahulu menayangkan materi tersebut dalam video dan mahasiswa langsung mempraktekkan materi tersebut, dan jika terjadi kesalahan maka video akan diputar ulang untuk memperbaiki kesalahan gerakan tersebut. Selain itu pelatih juga memberikan koreksi pada setiap kesalahan gerakan yang dilakukan oleh mahasiswa. Dalam latihan menggunakan media video ini mahasiswa dituntut untuk lebih aktif bergerak serta menganalisa setiap kesalahan gerakan yang dilakukan dengan demikian diharapkan materi yang dikuasai oleh mahasiswa tersebut akan tersimpan dalam jangka waktu yang lama.

2. Adanya Pengaruh Latihan Konvensional terhadap Penguasaan Pukulan Volley Pada Mahasiswa Tenis Lapangan Dasar FIK UNP

Menurut Trianto, (2007) metode konvensional merupakan penyajian informasi yang akan dipelajari dengan cara memberikan contoh, mencoba dan mengerti apa yang disampaikan oleh guru/pelatih. Pelatih dalam metode konvensional biasanya menyampaikan materi dalam bentuk ceramah atau penjelasan lisan, peserta diharapkan dapat mengungkapkan kembali semua yang telah dimiliki ketika diberi pertanyaan oleh pelatih. Komunikasi yang digunakan adalah searah, kegiatan peserta terbatas pada ucapan pelatih, mencatat dan sesekali bertanya. Latihan konvensional lebih berpusat pada guru (teacher centered). Jika dikaitkan ke lingkungan olahraga, maka pembelajaran akan terpusat pada pelatih. Kegiatan pembelajaran yang berpusat pada pelatih menekankan pentingnya aktivitas pelatih dalam membelajarkan peserta. Peserta berperan sebagai pengikut dan penerima pasif dari kegiatan yang dilaksanakan.

Menurut Sanjaya (2008) dalam Ahmad (2018) bahwa: pembelajaran konvensional merupakan pembelajaran yang biasa dilakukan oleh guru dengan strategi ekspositori. Strategi ekspositori adalah strategi yang menekankan kepada proses penyampaian materi secara verbal dari seorang guru kepada sekelompok siswa dengan tujuan agar siswa dapat menguasai materi pelajaran secara optimal tanpa mempertimbangkan yang dipahami siswa tentang materi yang akan diajarkan. Sedangkan menurut Siadari (2010) dalam Ahmad (2018) bahwa: pembelajaran konvensional adalah sistem pembelajaran yang muncul dimana guru aktif memberikan pengajaran sehingga siswa hanya bersifat pasif, yakni hanya menerima pelajaran yang diberikan guru. Jadi konvensional adalah media pembelajaran yang dilakukan secara langsung atau tanpa adanya perlakuan tetapi, dapat diberikan penjelasan/ pengarahan terlebih dahulu. Pembelajaran konvensional atau disebut juga dengan metode ceramah, karena sejak dahulu telah dipergunakan sebagai alat komunikasi lisan antara guru dengan anak didik dalam proses pembelajaran cenderung guru yang lebih aktif dan peserta didik pasif (Gulo, 2005:136) dalam Muzkan (2016).

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* penguasaan pukulan volley menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan bentuk latihan konvensional terhadap penguasaan pukulan volley pada mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP. Dengan hasil uji *t* diperoleh *mean pre test* 17,20 dan *post test* 23,80, dan nilai *t hitung* 6,41. Sehingga hasil tersebut konvensional merupakan penyajian materi diberikan secara keseluruhan yang diberikan kepada atlet sebelum melakukan latihan. Hal ini berarti dalam pelaksanaan seorang pelatih terlebih dahulu menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan secara keseluruhan. kemudian mahasiswa berlatih sendiri berdasarkan materi yang telah diberikan pelatih, selanjutnya memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan diakhir latihan dalam bentuk rangkaian gerakan yang benar.

3. Adanya Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual dengan Latihan Konvensional terhadap Penguasaan Pukulan Volley Pada Mahasiswa Tenis Lapangan Dasar FIK UNP

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* penguasaan pukulan volley menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan bentuk latihan menggunakan media audio visual dan latihan konvensional terhadap penguasaan pukulan volley pada mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP. Diperoleh *mean post-test* kelompok bentuk latihan media audio visual sebesar 28,80, standar deviasi 3,96 dengan nilai *t hitung* 15,33. Sedangkan diperoleh *mean post-test* kelompok bentuk latihan konvensional sebesar 23,80, standar deviasi 3,56 dengan nilai *t hitung* 6,41. Berdasarkan hasil uji hipotesis untuk menunjukkan ada perbedaan yang signifikan Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok bentuk latihan menggunakan media audio visual lebih signifikan terhadap peningkatan penguasaan pukulan volley dibandingkan dengan latihan konvensional terhadap peningkatan penguasaan pukulan volley pada mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP. Hal ini dikarenakan hasil penguasaan pukulan volley kelompok latihan menggunakan media audio visual pengukurannya lebih baik dibandingkan kelompok latihan konvensional.

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa metode latihan menggunakan media audio visual dan latihan konvensional dapat meningkatkan penguasaan pukulan volley. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian telah dilakukan, Wilda Nur Ahmad (2019) menunjukkan bahwa pukulan jurus tunggal pada siswa ekstrakurikuler pencak silat dapat dilatihkan menggunakan latihan media audio visual. Muhamad Ilham (2019) menunjukkan bahwa kemampuan *groundstroke* forehand tenis lapangan dapat dilatih dengan latihan elementer dan konvensional. Persamaannya ada pada variabel bebas, perbedaan pada variabel terikat dan kelemahan dalam penelitian ini terletak terbatasnya jumlah sampel dan waktu dalam memberikan perlakuan pada mahasiswa.

Melalui treatment tersebut dapat memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan penguasaan volley mahasiswa tenis lapangan dasar FIK UNP. Berdasarkan temuan dari beberapa penelitian sebelumnya, maka dapat disimpulkan

bahwa penerapaaan latihan menggunakan media audio visual dan latihan konvensional dapat meningkatkan penguasaan pukulan volley secara signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan yaitu, 1) Terdapat pengaruh latihan media audio visual terhadap penguasaan pukulan volley Mahasiswa Tenis Lapangan Dasar FIK UNP. 2) Terdapat pengaruh latihan konvensional terhadap penguasaan pukulan volley Mahasiswa Tenis Lapangan Dasar FIK UNP. 3) Latihan media audio visual memiliki pengaruh yang lebih baik dan efektif dari pada latihan konvensional terhadap penguasaan pukulan *volley* Mahasiswa Tenis Lapangan Dasar FIK UNP.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. 2018. *Penggunaan Media Audio Visual dan Konvensional Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Peserta Didik Sma Di Kota Palopo. Jurnal Penjaskesrek.*
- Ahmad Yani. 2015. *Pengaruh Metode Latihan Sirkuit, Metode Konvensional Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. Jurnal Primary Volume 4 Nomor 2, Oktober 2015 ISSN: 2303-1514.*
- Arifin, Z. 2012. *Pengaruh Variasi Latihan Forehand Drive Terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive Tenis Lapangan Bagi Petenis Pemula. Journal of Sport Sciences and Fitness 1 (2).*
- Arsil. 2009. *Tes dan Pengukuran Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga. Padang.*
- Aswara, A.Y. 2019. *Penerapan Media Audio Visual VCD Terhadap Hasil Belajar Passing dan Service Bawah. Jurnal Olahraga 4 (1).*
- Dessi Novita Sari. 2019. *Pengaruh Latihan Menggunakan Video dan Latihan Konvensional Terhadap Kemampuan Footwork Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tenis Meja Universitas Negeri Padang. Jurnal Pendidikan dan Olahraga Volume 2 No 7 Juli 2019.*
- Fitra, A. 2013. *Pengaruh Media Audio Visual Pembelajaran Service Forehand dan Backhand Terhadap Hasil Belajar Servis Pada Permainan Tenis Meja. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan 1(3).*
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Performa Olahraga*, 4(2), 214–223.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/kepel.v4i02.131>

- Ilham, Muhammad. 2018. *Pengaruh Metode Latihan Elementer dan Konvensional Terhadap Kemampuan Groundstroke Forehand Tenis Lapangan. Jurnal Pendidikan dan Olahraga Volume 1 No 1 November 2018.*
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya.* Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Muhammad Suhdy. 2019. *Perbandingan Metode Latihan Sirkuit Dan Konvensional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Sman Se-Kota Lubuklinggau. Jurnal Prespektif Pendidikan- Vol. 13 No. 2.*
- Muzkan. 2016. *Perbandingan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Media Pembelajaran Powerpoint dengan Konvensional Dalam Mata Pelajaran Ips Terpadu Di Kelas Viii Smp Negeri 9 Banda Aceh. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Geografi FKIP Unsyiah Volume I, Nomor 1, Hal 116-124*
- Nugrhoho, P. 2011. *Latihan Backhand Volley dari Bola Groundstroke dengan Figure Eight Volley dan Kemampuan Penempatan Backhand Volley pada Petenis Pemula. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia 1 (1).*
- Rasyid, Willadi. 2015. *Strategi Model Pembelajaran PenjasKesrek.* Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Rusiah. 2012. *Peningkatan Keterampilan Menulis Menggunakan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 2 (3), Maret 2013.*
- Sefri Hardiansya. 2019. *Pengaruh Latihan Menggunakan Video Terhadap Kemampuan Footwork Tenis Meja. Jurnal Pendidikan dan Olahraga. Volume 2 No. 3 Maret 2019 ISSN 2654-8887.*
- Selviani. 2012. *Peningkatan Pembelajaran Menulis Karangan Deskripsi dengan Menggunakan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas Vmimuhammadiyah Sungai Bakau Ketapang. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 2 (3), Maret 2013.*
- Sofyan Ardyanto. 2018. *Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual. Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No. 3 Juli 2018.*
- Suryono, S. 2016. *Pengaruh Metode Latihan dan Persepsi Kinestetik Terhadap Keterampilan Groundstroke Tenis Lapangan Pada Siswa SD. Jurnal Keolahragaan 4 (2).*
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga.* Padang : FIK UNP
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.* Jakarta: BP Cipta Jaya.

Zumroni. 2018. *Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran (Audio-Visual) Terhadap Keterampilan Sepaktakraw Pada Atlet Uko Unp Padang. Jurnal Stamina Volume 1, Nomor 1, Desember 2018.*