

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN GENGAMAN, KOORDINASI MATA-TANGAN DAN PERCAYA DIRI DENGAN KETEPATAN SERVICE

Yudha Ranto Hari Bowo*

Abstract

The accuracy means the right or hit the target. The accuracy is meant here is an attempt to control the direction of service in accordance with the objectives to be achieved. To embarrass an opponent in his quest to return the ball from the blow service, do not let your opponent guessing and knowing where the ball will fall in room service.

This research is a correlation between several variables conducted on students who attend a few games of tennis. The results of the data analysis of the relationship between grip strength (X1), eye-hand coordination (X2) and confidence (X3) with accuracy of service (Y) has R_{x123y} correlation coefficient = 0.897 and F count = 21.957 stating the level of relationship between grip strength, coordination eyes hand and confident with the accuracy of the service is very high.

Key Words: The Power Grip, Hand-Eye Coordination, Confidence, Service

Pendahuluan

Olahraga tenis merupakan olahraga yang dapat dilakukan di lapangan terbuka maupun di lapangan tertutup yang menimbulkan kegembiraan bagi pelakunya. Dalam perkembangannya olahraga tenis tidak hanya untuk dapat meningkatkan kesehatan tetapi dapat juga untuk mencapai prestasi yang optimal. Untuk melahirkan atlet berprestasi, bukanlah merupakan pekerjaan yang mudah, tetapi memerlukan perencanaan yang matang, serta pembinaan yang berjenjang.

* Mahasiswa S3 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang dan merupakan guru mata pelajaran olahraga di SMA Negeri 5 Kota Metro-Lampung.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam Bab V pasal 33 ayat 2 disebutkan bahwa: Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa; prestasi olahraga tenis Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan yang didasari oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan mutakhir. Namun demikian, dukungan sistem saja masih belum cukup, tetapi juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi individual untuk mencapai prestasi yang diinginkan tersebut. Artinya, untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal, upaya yang dilakukan harus lebih bersifat komprehensif, seperti yang dikemukakan oleh Weineck dalam Syafruddin bahwa: Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan (Syafruddin, 1996: 63).

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, maka prestasi olahraga khususnya tenis, perlu didukung oleh sekian banyak faktor lain. Faktor-faktor antara lain, faktor psikologis, fisiologis, lingkungan, sarana dan prasarana dan lain sebagainya.

Untuk meraih suatu prestasi memang tidaklah mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Syafruddin bahwa: "Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah." Pencapaian prestasi terbaik atlet dipengaruhi oleh: 1. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari potensi yang ada

pada atlet atau dari orang itu sendiri yang menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, kemampuan-kemampuan mental (psikis). 2. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya".

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan kontinyu serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan, metode latihan dan sebagainya.

Untuk mencapai prestasi terbaik di dalam olahraga tenis di samping didukung oleh sarana dan prasarana yang baik, juga masih banyak faktor-faktor lain untuk mencapai prestasi tersebut, sebagaimana yang diungkapkan oleh Maidarman (2010:1), faktor tersebut adalah: a) Fisik, b) Teknik, c) Taktik, d) Mental (Maidarman, 2010: 64).

Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet. Dalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen. Balley dan Astrand dalam Arsil menyatakan bahwa "Unsur kondisi fisik adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*) (Arsil, 1999: 47).

Unsur penunjang keterampilan dalam mendapatkan keterampilan yang baik adalah komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh setiap petenis dalam permainannya. Dick menyatakan bahwa komponen kondisi fisik yang ikut berpengaruh dan menentukan terhadap kemampuan seseorang adalah: (1) kekuatan; (2) kecepatan; (3) daya tahan; dan (4) mobilitas (Dick, 1989: 223). Sementara Sharkey menyatakan bahwa komponen kondisi fisik terdiri dari: (1) kekuatan; (2) daya tahan; (3) daya ledak; (4) kecepatan; (5) kelenturan; (6) keseimbangan; dan (7) kelincahan (Sharkey, 1986: 78). Sementara untuk kesiapan fisik dibutuhkan dalam melakukan *service* yaitu: (1) kecepatan; (2) kekuatan; (3) daya ledak; (4) kelincahan; (5)

koordinasi; (6) keseimbangan; (7) kelentukan; (8) power; dan (9) daya. (Robert, 1990: 85).

Dari pantauan peneliti, di STKIP Dharma Wacana Metro mengatakan khususnya ketepatan *service* atlet pada klub tenis masih rendah. Hal ini bisa dilihat dari pelaksanaan *service* yang dilakukan, di mana *service* itu banyak dilakukan terlambat atau tidak bisa menempatkan posisi tubuh pada tempat yang seharusnya. Masih banyaknya *service* keluar, menyangkut di net, tidak tepat sasaran dan tidak bertenaga. Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi ketepatan *service* tersebut adalah masih lemahnya kekuatan genggaman, koordinasi mata tangan dan percaya diri yang mempengaruhi ketepatan *service* sehingga *service* yang dilakukan sering gagal dan menambah angka buat lawan. Sedangkan pada kondisi fisik lainnya, kecenderungan para atlet dapat menguasai materi dengan baik. Kesulitan yang dialami atlet pada umumnya dalam pergerakan dalam melakukan *service*. Hal ini kemungkinan rendahnya faktor kondisi fisik seorang atlet yang menentukan ketepatan *service*.

Pembahasan

Ketepatan *Service*

Ketepatan berarti tepat atau kena sasaran. Ketepatan yang dimaksudkan di sini adalah suatu usaha untuk mengendalikan arah *service* sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Untuk mempersukar lawan dalam usahanya mengembalikan bola dari pukulan *service*, jangan sampai lawan menduga dan dapat mengetahui di mana bola akan jatuh dalam ruang *service*, "sebaliknya *server* (yang memukul *service*) harus mengetahui bagaimana cara memberi *service* yang mempersulit *receiver* (yang menerima *service*) untuk memukul bola kembali. Oleh sebab itu, *service* harus dapat mengarahkan bola ke tempat-tempat tertentu dalam ruang *service* lawan serta memberi putaran kepada bola" (Yudoprasetyo, 1981: 87).

Service adalah pukulan yang paling penting dalam pertandingan tenis dan merupakan satu-satunya pukulan yang harus dikuasai dan tidak dipengaruhi oleh atau tergantung dari pukulan bola lawannya. Sedangkan, Menurut Irawadi, "*Service* adalah salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis yang

diawali dengan melambungkan bola terlebih dulu sebelum dipukul” (Irwadi, 2009: 60). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *service* merupakan pukulan awal dalam permainan tenis yang diawali dengan melambungkan bola terlebih dulu sebelum dipukul dan tidak dapat dipengaruhi oleh apapun yang arah *service* nya sesuai dengan arah yang ditentukan.

Ada beberapa kriteria *service* yang baik antara lain: *Service* dikatakan baik apabila dilakukan dengan cara-cara yang tidak menyalahi aturan; Bola setelah dipukul masuk ke sasaran (jatuh dalam kotak *service* lapangan permainan lawan); Bola mengarah pada kelemahan lawan; Bola jatuh jauh dari jangkauan lawan; Jalan bola cepat, dan adakalanya berputar; dan Tidak bisa atau sulit untuk dikembalikan oleh lawan.

Dalam permainan tenis, ada tiga jenis *service*. Menurut pendapat Irwadi mengatakan, “Ada tiga jenis *service* yaitu, *flat service*, *twice service* dan *slice service*”. Lardner juga mengatakan bahwa “Pada dasarnya *service* tersebut dapat dikategorikan kedalam tiga macam, yaitu *Slice service*, *flat service* dan *American twice service*”.

- a. *Slice service* adalah *service* yang dilakukan dengan cara tertentu sehingga bola hasil pukulan tersebut bergerak melengkung ke arah samping dan berputar.
- b. *Flat service* adalah *service* yang dilakukan dengan cara tertentu sehingga bola hasil pukulan tersebut bergerak lurus tanpa putaran.
- c. *Twice service* adalah *service* yang dilakukan dengan cara tertentu sehingga bola hasil pukulan tersebut bergerak melengkung parabol dan berputar (Lardner, 1996: 73).

Service merupakan salah satu pukulan yang sangat menentukan dalam bermain tenis, karena *service* merupakan yang paling mudah dipelajari dan dalam kenyataannya *service* dapat menjauhkan lawan dari lapangan karena arah pukulannya ke samping lapangan dan putaran bolanya *side spin*, sehingga seorang pemain harus memiliki teknik pukulan *service* yang benar, mulai dari pegangan sampai pada saat melakukan gerakan *service* yaitu: sikap berdiri, ayunan ke belakang, toss, ayunan ke depan sampai ayunan lanjutan.

Cara memegang atau *grip* pada raket pada pukulan *service* adalah hal yang sangat penting. Suatu pukulan yang tepat disebabkan oleh pegangan yang benar. Menurut Katili mengatakan bahwa, "Ada tiga macam cara pegangan standar yang menjadi patokan yaitu: 1) Pegangan *western (western grip)*; 2) Pegangan *eastern (eastern grip)*; 3) Pegangan *continental (continental grip)*" (Kattili, 1977: 83).

Menurut Mottram bahwa "untuk pukulan *service* yang lebih akurat, *grip* pola *continental* adalah yang terbaik untuk digunakan". Pola *grip* ini identik dengan *grip* pola *eastern* untuk pukulan gaya *backhand*, pada saat *service* ibu jari harus meliput sekeliling genggam raket (Tony, 1996: 71).

Magheti mengatakan bahwa, "Pegangan *continental* adalah pegangan raket dengan menempatkan bentuk huruf V antara ibu jari dari telunjuk bagian atas pegangan raket dan jari-jari tangan mengelilingi raket" (Magheti, 1990: 67). Akan tetapi, untuk menambah lemparan raket sebaiknya anda merubah genggam menjadi *continental grip* karena ini akan menimbulkan fleksibilitas pergelangan tangan dan sekaligus menambah tenaga lontaran pada raket. Pegangan ini harus berada antara *eastern forehand* dan *eastern backhand grip*'.

Setelah menguasai cara memegang raket untuk melakukan *service*, langkah selanjutnya harus mempelajari teknik pukulan secara benar. Untuk mendapatkan hasil *service* yang baik dan sesuai dengan yang diharapkan, juga harus diperhatikan dan diperlukan teknik yang baik dan benar.

Tubuh manusia terdiri bermacam-macam otot, di mana dalam suatu gerakan otot-otot tersebut saling mendukung antara otot yang satu dengan otot yang lain. Dan otot-otot bekerja sesuai dengan aktifitas yang dibutuhkan juga sesuai bagian-bagiannya. Karena tanpa saling keterkaitan otot-otot tersebut tidak dapat mencapai hasil yang maksimal.

Dari pendapat tersebut dijelaskan bahwa dalam melakukan gerakan otot tidak dapat berdiri sendiri. Jika ingin mencapai suatu hasil gerakan yang maksimal dalam *service* juga harus memperhatikan otot-otot yang mendukung saat melakukan gerakan tersebut. Jadi yang dimaksud dalam penelitian ini kekuatan genggam adalah usaha sekelompok otot pada tangan dalam mencengkram atau memegang raket

saat melakukan gerakan *service*. Kekuatan gerakan dapat diukur melalui tes *handgrip dynamometer*.

Pengertian Koordinasi

Koordinasi merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja-kerja otot. Hal ini sesuai dengan pendapat Kiram yang menjelaskan bahwa, "Koordinasi gerak merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot yang diatur melalui sistem persyarafan atau disebut *intra muscular coordination*. Proses pengendalian ini selalu berpedoman pada perencanaan gerakan yang diprogram. Sedangkan pengaturan yang dimaksud adalah proses-proses pengaturan kembali jalannya suatu gerakan yang selalu berpedoman pada program gerakan" (Kiram, 2000: 93).

Jonath dan Krempel dalam Syafruddin mengatakan bahwa "Koordinasi merupakan kerja sama sistem pengaturan saraf pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah" (Jonath, 2011: 18). Sementara itu Darwin dan Basa, menjelaskan bahwa, "Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuannya". Sedangkan menurut James Tangkudung koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (James, 2000: 68). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kerjasama antara susunan saraf dengan alat gerak dalam menyelesaikan tugas-tugas gerakan menjadi suatu gerakan yang selaras dan efisien (Darwis, 1992: 119).

Jenis-Jenis Koordinasi

Syafruddin membagi 2 jenis koordinasi, yaitu: (1) Koordinasi otot inter, yaitu koordinasi otot-otot yang bekerja sama dalam melakukan suatu gerakan. Kerja sama yang dimaksud adalah kerja sama antara otot agonis dan otot antagonis dalam suatu gerakan yang terarah; (2) Koordinasi otot intra, yaitu koordinasi yang bekerja dalam otot yang tidak dapat di-

amati karena prosesnya terjadi di dalam otot manusia” (Syafuruddin, 1996: 62).

Sedangkan Bempa, mengklasifikasikan koordinasi yaitu, “(1) Koordinasi umum adalah sebagai basis untuk mengembangkan koordinasi khusus/spesifik; (2) Koordinasi spesifik adalah koordinasi motorik yang lebih berhubungan erat dengan keterampilan-keterampilan” (Bempa, 2009: 35).

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi

Koordinasi merupakan suatu proses kerja sama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah serta dipengaruhi beberapa faktor yang bertujuan membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik.

Bempa menyebutkan bahwa koordinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor: “(1) Daya pikir, atlet terkenal bukan hanya mengesankan dengan keterampilan yang menakjubkan atau kemampuan motorik yang hebat, tetapi juga dengan ide-ide dan caranya memecahkan masalah-masalah dan taktik yang kompleks; (2) Kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra (sensoris), analisa motorik dan sensor kinestetik serta keseimbangan irama kontraksi otot merupakan faktor yang penting; (3) Pengalaman motorik, direfleksikan oleh berbagai keterampilan yang tinggi adalah suatu faktor penentu dalam kemampuan berbagai koordinasi seseorang, atau kemampuan seseorang untuk belajar secara cepat; (4) Tingkat perkembangan kemampuan biomotorik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan adalah berpengaruh pada koordinasi”.

Fungsi Koordinasi

Sehubungan dengan fungsi koordinasi, Kiram lebih lanjut menyatakan bahwa dengan adanya koordinasi maka: “(1) dapat melaksanakan gerakan secara efektif, dan efisien.

Efektif dalam kaitan ini berhubungan dengan efisiensi penggunaan waktu, ruang, dan energi dalam melaksanakan suatu gerakan. Sedangkan efisien berkaitan dengan efektifitas yang dilalui dalam mencapai tujuan; (2) dapat memanfaatkan kondisi fisik secara optimal dalam memecahkan suatu gerakan; (3) persyaratan untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan gerakan; (4) persyaratan untuk dapat menguasai keterampilan motorik olahraga tertentu” (Kiram, 1994: 12).

Koordinasi Mata-Tangan

Jonath dalam Alkhoddri mengatakan “Koordinasi adalah kerja sama antara susunan saraf pusat dengan otot yang dilibatkan dalam suatu kontraksi”. Syafruddin mengatakan “Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerja sama sistem persyarafan pusat”. Di lain hal Kiram mengatakan “Koordinasi merupakan hubungan timbal balik antara pusat susunan saraf dalam dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan hubungan kerja sama antara susunan saraf pusat alat gerak saat berkontraksi dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik secara tepat dan terarah. Dalam setiap aktifitas olahraga, kemampuan koordinasi sangat menentukan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik sesuai tuntutan cabang olahraga tersebut.

Dalam permainan tenis lapangan terutama pada saat melakukan pukulan *service*, koordinasi mata-tangan besar pengaruhnya terhadap ketepatan *service*, karena mata-tangan merupakan alat optik yang berfungsi untuk penglihatan dan tangan merupakan alat gerak bagian atas. Kedua organ tubuh ini bekerja sama dalam mencapai tujuan gerakan karena sama-sama dihubungkan oleh sistem persyarafan.

Ketajaman mata dalam melihat rangsangan seperti melihat bola dalam tenis lapangan dinamakan ketajaman visual dinamis. Rahantoknam, menguraikan “Ketajaman mata dalam melihat suatu objek bergerak adalah suatu kecakapan yang

penting, membenarkan kontribusi yang banyak terhadap keterampilan motorik” (Edward, 1998: 127).

Kemudian tangan merupakan alat gerak bagian atas, gerakan tangan termasuk ke dalam sistem motorik. Tangan akan melakukan tugasnya seperti melakukan *service* apabila telah menerima rangsangan dari otak melalui unit saraf otot tangan. Dengan demikian mata menerima rangsangan untuk dikirim ke otak melalui sistem persyarafan yang menghubungkannya dan otak memberikan perintah terhadap tangan melalui urat saraf otot lengan melakukan tugas motorik.

Percaya Diri

Dalam upaya pencapaian prestasi tinggi, keadaan fisik maupun mental atlet harus dalam kondisi puncak. Ini sesuai dengan pendapat Bryant J. Cratty yang menegaskan bahwa prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan mobilitas total seluruh energi dalam hal ini peranan kesiapan mental akan ikut menentukan (Sudibyo, 2002: 43). Kesiapan bertanding juga menuntut terpenuhi kesiapan akan perasaan dan kemauannya, yaitu; (1) akal dan pikirannya siap dengan pengetahuan dan pemahaman mengenai peraturan, teknik-teknik, taktik dan strategi dalam menghadapi pertandingan; keadaan akal dan pikirannya cukup baik sehingga reaksinya cepat, teliti, cermat, serta dapat memusatkan perhatian dengan baik dan koordinasi gerakannya juga baik, (2) perasaan siap, berarti siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional atau beban mental dalam pertandingan; dalam menghadapi hal-hal yang mengganggu perasaannya, seperti cemoohan, ancaman, atlet tetap dapat menguasai dengan baik, (3) kemauan atau tekadnya siap, berarti kemauannya sudah bulat atau tekadnya menghadapi pertandingan sudah kuat, hal ini akan tampak pada kegiatan berlatih, semangat bertanding, kesanggupan mempertahankan tempo permainan.

Percaya diri atau *self-confidence* merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Tanpa memiliki penuh rasa

percaya diri, atlet tidak akan dapat mencapai prestasi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri.

John dan Swindley menyatakan bahwa percaya diri adalah kepercayaan pada diri sendiri tentang kemampuan yang dimiliki untuk melakukan apa yang diinginkan. Percaya diri merupakan ekspresi dari penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri.

Percaya diri timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang mampu ia kerjakan. Percaya diri akan mampu menyalurkan segala apa yang diketahui dan segala yang ia kerjakan. Percaya diri dapat membantu seseorang dalam mengendalikan diri dalam hidupnya berdasarkan kemampuan yang dimiliki dan yakin bahwa dengan kemampuan nalarnya dapat melakukan apa yang diinginkan, direncanakan dan dilaksanakan.

Percaya diri yang dimiliki seseorang apabila tinggi akan membuat selalu menerima dirinya sendiri apa adanya, menghargai dirinya sebagai makhluk manusia. Juga ia dapat menerima tanggung jawab dan mempunyai perasaan untuk mengendalikan setiap bagian dari kehidupan. Orang yang memiliki rasa percaya diri tinggi juga akan mempunyai rasa toleransi dan menghormati semua orang (Jerry, 1997: 21).

Mempunyai percaya diri yang besar memungkinkan seseorang belajar berdasarkan pengalaman sehingga ia dapat menanggulangi tantangan dasar kehidupan, belajar membuat keputusan dan mengelola perubahan. Percaya diri juga memberikan suatu keberanian untuk memiliki semangat. Percaya diri juga menunjukkan bahwa manusia mempunyai hak yang sama untuk meraih sukses (Harvey, 1997: 284).

Untuk mendapatkan percaya diri yang tinggi dapat ditumbuhkan dengan upaya: (a) mengendalikan rasa percaya diri melalui memandang diri sendiri; (b) bersandar pada diri sendiri, (c) menetapkan tujuan secara realistic; (d) memodifikasi pembicaraan negatif mengenai dirinya sendiri; (e) menonjolkan kekuatan yang dimilikinya; (f) bekerja untuk meningkatkan kemampuan diri; dan (g) mengadakan pendekatan dengan orang lain melalui pendekatan yang positif (Johnson, 1993: 342).

Percaya diri biasanya erat dengan hubungan *emotional security*. Makin mantap kepercayaan pada diri sendiri, makin

mantap pula *emotional security*-nya. Percaya diri akan menimbulkan rasa aman dan hal ini sampai pada sikap dan tingkah laku atlet, yang tampak tenang, tidak bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup dan tegas.

Persepsi diri erat hubungannya dengan kepercayaan diri. Orang yang kurang percaya diri biasanya mempersepsikan dirinya lebih rendah dari kemampuannya, akibatnya tidak dapat mencapai prestasi tinggi, kemudian persepsi diri juga berkaitan dengan perasaan untuk menghargai diri sendiri.

Jika rasa percaya diri seorang atlet tennis telah tumbuh, maka atlet akan memberikan nilai (harga) pada gambaran diri yang telah dirasakan atlet tersebut. Pemberian harga atas kemampuan dirinya diletakkan berdasarkan kepercayaan pada kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Selanjutnya, nilai atau penghargaan diri ini akan meneguhkan gambaran tentang nilai-nilai fisik maupun rohani (mental) yang mengacu pada diri atlet itu sendiri. Hal inilah yang menyebabkan tumbuhnya konsep diri atlet tersebut dalam kapasitasnya sebagai atlet tennis.

Menurut Martens percaya diri dari seorang atlet adalah harapan yang realistis dari atlet mengenai kemampuannya untuk mencapai keberhasilan. Percaya diri merupakan akumulasi pengalaman atlet dalam mencapai keberhasilan dalam berbagai hal, yang akibatnya akan menimbulkan harapan-harapan khusus bahwa ia akan memperoleh keberhasilan pada aktivitas yang akan datang atau selanjutnya (Rainer, 1987: 150).

Penilaian percaya diri terrefleksi dari pemberian harga pada diri sendiri. Hal ini memainkan suatu bagian besar dalam menentukan kegembiraan dalam hidup (Mindtools, 2012: 1). Istilah percaya diri kira-kira sama pengertiannya dengan *self efficacy* dan *personal competence*, yang merupakan motivasi intrinsik yang dibutuhkan oleh atlet dalam situasi kompetitif.

Kemampuan pengontrolan baik hadiah maupun hukuman yang berasal dari dalam diri sendiri maupun dari luar merupakan titik berat tekanan dari *self efficacy* (Paul, 1997: 66). Kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik sebagaimana yang diinginkan, akan dirasakan sepenuhnya bila seseorang memiliki rasa percaya diri yang optimal. Kepercayaan terhadap kemam-

puan ini meliputi pula kesanggupan untuk mengontrol diri atau mengendalikan perilaku dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan. Untuk maksud keseluruhan proses *self efficacy* tersebut merupakan konsep kognitif atau melalui mekanisme kognitif.

Sumber-sumber yang dapat mempengaruhi *self efficacy* atau *efficacy expectations* dari Bandura sebagaimana diuraikan oleh Ommundsen & Bar-Eli, Hardy, Jones & Gould adalah; (1) prestasi-prestasi penampilan (*performance accomplishments*), (2) pengalaman yang seolah-olah telah dialami (*vicarious experience*), (3) persuasi verbal (*verbal persuasion*) dan (4) gairah emosional (*emotional arousal*). Keyakinan seseorang untuk berhasil mengerjakan atau menyelesaikan tugas tertentu dan harapan seseorang terhadap hasil yang akan dicapai serta perkiraan atau dugaan hasil yang akan dicapai adalah merupakan indikator psikis dari *self efficacy*. Keyakinan seseorang tersebut senantiasa dikaitkan dengan kompetensi yang dirasakan setelah melaksanakan latihan atau pengalaman bertanding maupun komentar dari berbagai sumber yang dinamakan *significant other* dan *affective other*. John dan Swindley menyatakan bahwa percaya diri adalah kepercayaan pada diri sendiri tentang kemampuan yang dimiliki untuk melakukan apa yang diinginkan (Robert, 1986: 67).

Percaya diri adalah suatu elemen kunci dalam motivasi berprestasi. Hal itu adalah suatu faktor utama perbedaan antara tinggi atau rendah dalam motivasi berprestasi (Sanderson, 1996: 281). Dengan demikian maka percaya diri merupakan daya pendorong seseorang untuk berhasil dan mempunyai hubungan langsung dengan prestasi puncak seorang atlet. Percaya diri juga memainkan peranan penting dalam pencapaian prestasi olahraga yang optimal.

Dengan demikian jelaslah bahwa percaya diri atau *self confidence* memegang peranan penting dalam diri atlet untuk mencapai prestasi tertentu. Percaya diri ini haruslah senantiasa ditumbuhkan oleh pelatih, karena tanggung jawab untuk memupuk rasa percaya diri atlet lebih besar berada di pundak pelatih (Straub, 1980: 414).

Pelatih adalah orang yang paling mengetahui kondisi psikologis dari atlet. Untuk itu pelatih harus mengetahui semua

respon yang muncul saat persiapan menjelang pertandingan dan saat pertandingan berlangsung. Dengan mengetahui respon-respon tersebut maka pelatih dapat dengan mudah mengendalikan atau mengontrol apa yang dirasakan atletnya tersebut. Isyarat umum perasaan kesiapan terefleksikan pada denyut jantung (Richard, 1980: 18).

Simpulan

Hasil pengujian hipotesis ternyata menunjukkan semua hasil signifikan. Untuk lebih jelasnya pada pembahasan ini masing-masing hasil penelitian akan diuraikan sebagai berikut:

Hasil analisis data untuk variabel X_1 dengan skor rerata 53,45, dari rentang skor 13,00, T-skor terendah 47,00 dan tertinggi 60,00, hal ini menunjukkan bahwa atlet Tenis yang memiliki kemampuan kekuatan genggamannya kurang sebanyak 11 orang atau sebesar 55%, dan baik sebanyak 9 orang sebesar 45%. Walaupun demikian perlu diselidiki bagaimana hubungan antara kekuatan genggamannya (X_1) dengan ketepatan *service* (Y) dan bagaimana pengaruh kemampuan tersebut.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut, telah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan, dimana hasil koefisien korelasi ($r_{y,x1}$) sebesar 0,654 dengan koefisien determinasi R^2 sebesar 0,4277. Hal ini berarti kekuatan genggamannya memberikan pengaruh sebesar 42,77% terhadap ketepatan *service*.

Hal ini disebabkan karena ketepatan *service* adalah teknik yang cukup sulit untuk dikuasai, sehingga banyak pemain tenis yang memiliki kelemahan saat melakukan *service*, namun untuk yang menguasai teknik *service* maka teknik ini dapat menjadi teknik andalan yang mematikan lawan. Dengan memiliki kekuatan genggamannya yang baik maka ketepatan *service* akan meningkat.

Hasil analisis data untuk variabel X_2 dengan skor rerata 14,00, dari rentang skor 7,00, T-skor terendah 10,00, dan tertinggi 17,00, hal ini menunjukkan bahwa atlet tenis yang memiliki kemampuan koordinasi mata-tangan kurang sebanyak 11 orang atau sebesar 55 %, dan baik sebanyak 9 orang sebesar 45% dapat disimpulkan sedang. Walaupun

demikian perlu diselidiki bagaimana hubungan antara koordinasi mata-tangan (X_2) dengan ketepatan *service* (Y), dan bagaimana pengaruh kemampuan tersebut.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut, telah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan, dimana hasil koefisien korelasi ($r_{y,x1}$) sebesar 0,712 dengan koefisien determinasi R^2 sebesar 0,5069. Hal ini berarti koordinasi mata-tangan memberikan pengaruh sebesar 50,70% terhadap ketepatan *service*.

Dengan memiliki kemampuan koordinasi mata-tangan yang baik maka ketepatan *service* akan meningkat. Hal ini disebabkan karena pada saat melakukan pukulan *service* diperlukan *timing* yang tepat sehingga saat melakukan pukulan bola berada di dalam zona pukul (antara bahu dan lutut), posisi tubuh hampir membelakangi bola sehingga diperlukan koordinasi mata-tangan yang baik untuk dapat melakukan akselerasi *service* yang baik. Dengan latihan koordinasi mata-tangan seperti melakukan lempar tangkap sebelum bola memantul turun, maka akan menghasilkan *timing* yang tepat, sehingga begitu melakukan *service* bola tidak dipukul terlalu rendah atau terlalu tinggi.

Hasil analisis data untuk variabel X_3 dengan skor rerata 148,35, dari rentang skor 34,00, T-skor terendah 125,00, dan tertinggi 159,00, hal ini menunjukkan bahwa atlet tenis yang memiliki kemampuan percaya diri kurang sebanyak 9 orang atau sebesar 45%, dan baik sebanyak 11 orang sebesar 55%. Walaupun demikian perlu diselidiki bagaimana hubungan antara percaya diri (X_3) dengan ketepatan *service* (Y), dan bagaimana pengaruh kemampuan tersebut.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut, telah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan, dimana hasil koefisien korelasi ($r_{y,x1}$) sebesar 0,667 dengan koefisien determinasi R^2 sebesar 0,4448. Hal ini berarti percaya diri memberikan pengaruh sebesar 44,48% terhadap ketepatan *service*.

Dengan memiliki rasa percaya diri yang baik maka ketepatan *service* akan meningkat. Hal ini disebabkan karena pukulan *service* adalah teknik yang cukup sulit untuk dikuasai,

sehingga banyak petenis yang memiliki kelemahan di sektor servicenya, namun untuk yang menguasai teknik *service* maka teknik ini dapat menjadi teknik andalan yang mematikan lawan. Percaya diri disini seperti ragu-ragu saat melakukan teknik *service* ataupun saat berlatih petenis tidak percaya diri untuk mempelajari teknik *service* secara sempurna, sehingga menjadi kelemahannya saat bertanding, hal ini yang perlu digaris bawahi bagaimana seorang atlet memiliki percaya diri sehingga mampu menguasai teknik *service* dengan baik. Dengan melakukan latihan yang berulang-ulang atlet diharapkan akan dapat melakukan *service* dengan otomatisasi gerakan yang sempurna.

Hasil analisis data hubungan antara kekuatan genggamannya (X_1), Koordinasi mata-tangan (X_2) dan percaya diri (X_3) dengan ketepatan *service* (Y) memiliki koefisien korelasi $R_{x_{123}y} = 0,897$ dan $F_{hitung} = 21,957$ menyatakan tingkat hubungan antara kekuatan genggamannya, Koordinasi mata-tangan dan percaya diri dengan ketepatan *service* adalah sangat tinggi.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan antara empat variabel tersebut, telah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan, di mana hasil koefisien korelasi ($r_{y,x_{123}}$) sebesar 0,897 dengan koefisien determinasi R^2 sebesar 0,8046 Hal ini berarti kekuatan genggamannya (X_1), Koordinasi mata-tangan (X_2) dan percaya diri (X_3) memberikan pengaruh sebesar 80,46% terhadap ketepatan *service* (Y).

Dengan memiliki kemampuan kekuatan genggamannya, Koordinasi mata-tangan dan percaya diri yang baik maka seorang atlet akan mampu melakukan pukulan *service* dengan tepat, sempurna dan akurasi yang tinggi.

Daftar Pustaka

- Arsil, *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP. 1999
Bompa, Tudor O., *Theory and Methodology of Training*, IOWA: Kendall/ Hunt Publishing Company, 2009
Dadiv O, Seers dan Shelley E Taylor, *Social Psychologi*, Englewood Cliffs, N.J: Prentic Hall Inc, 1991

- Darwis, Ratinus dan Basa, Penghulu, *Olahraga Pilihan*, Padang: DEPDIBUD, 1992
- David L, Gallahue dan John C. Ozmun, *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescent, Adults*, Boston: McGraw-Hill, 1998
- Dick Robert and Carey, Lou, *The Systematic Design of Instruction*, Scot: Foresman and Company, 1990
- Dick, Farnk W., *Sport Training Principles*, London: A & C Balck, 1989
- Harvey Kaye, *Mengambil Keputusan Penuh Percaya Diri, terjemahan Haris Munandar*, Jakarta: Spektrum, 1997
- Irawadi, Hendri, *Cara Mudah Menguasai Tenis*, Padang: Wineka Media Malang, 2009
- James Tangkudung, Wahyuningtyas Puspitorini, *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*, Jakarta: Cerdas Jaya, 2012
- Jerry Minchinton, *Maximizing Self Confidence how Not To Underestimate Yourself*. Mumbay: Jaico Pub House, 1997
- Jonath/Krempel dalam Syafruddin, *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, 2011
- Katilli, A. A., *Olahraga Tenis*, Jakarta: Yayasan Merpati, 1977
- Kiram, Yanuar, *Belajar Motorik*, Padang, FIK UNP, 2000
- Lardner, Rex., *Teknik Dasar Tenis*, Semarang: Dahara Prize, 1996
- Lutan, Rusli, *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metoda*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Jendral Pendidikan Tinggi, 1991
- Magheti, Bey, *Tenis Para Bintang*. Bandung: CV Pionir Jaya, 1990
- Mottram, Tony. 1996. *Fundamental Tenis*. Semarang: Dahara Prize.1996
- Rahantoknam, B. Edward. *Teori dan Aplikasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Jakarta: Dirjen Dikti.1998
- Rex Jhonson dan David Swindley, *Creating Confidence: The Secrets of Self Esteem*. Melbourn: Element, 1999
- Sajoto, M. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize,1998
- Schraff, Robert, *Bimbingan Main Tenis Cepat dan Mudah*, Jakarta: Mutiara 1979

- Sharkey, Brain J. *Coaches Guide to Sport Physiology, Champaign, Lilinois: Human Kinetics Publisher Inc., 1986*
- Sudibyo Setyobroto, *Psikologi Olahraga. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem, 2002*
- Syafruddin. *Dasar-dasar Ilmu Melatih, Padang: DIP Proyek IKIP. 1996*
- Yudoprasetyo. *Belajar Tennis Jilid I. Jakarta: Bhatara Karya Aksara. 1981*