



Penerapan Media Bola Tennis dan Jaring terhadap Hasil Belajar *Swing* pada Olahraga Golf

Aep Rohendi¹, Budiman², Rony M Rizal³, Rizki Permata⁴
¹⁻⁴STKIP Pasundan
aeprohendi22@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan media bola tennis dan jaring terhadap hasil belajar gerakan swing dalam olahraga golf. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Sampel terdiri dari 36 mahasiswa yang dibagi secara acak menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan swing golf. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* dengan bantuan SPSS versi 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penerapan media bola tennis dan jaring terbukti efektif meningkatkan hasil belajar swing. Temuan ini merekomendasikan penggunaan media alternatif dalam pembelajaran golf untuk memperbaiki teknik dasar swing secara efektif, efisien, dan terstruktur.

Kata Kunci: Pembelajaran Golf, Teknik *Swing*, Bola Tennis, Jaring, Hasil Belajar

ABSTRAC

This study aims to examine the effect of using tennis ball and net media on students' learning outcomes in performing the golf swing. The research used an experimental method with a pretest-posttest control group design. A total of 36 university students were randomly selected and divided into experimental and control groups, each consisting of 18 participants. The swing skill test instrument was used to assess performance. Data were analyzed using paired sample t-test and independent sample t-test with SPSS version 23. The results showed a significant improvement in the experimental group compared to the control group. The use of tennis ball and net media was proven effective in enhancing students' swing skills in golf. These findings highlight the importance of applying appropriate and accessible media in sports learning to improve basic techniques in a structured and efficient manner.

Keywords: Golf Learning, Swing Skill, Tennis Ball, Net Media, Learning Outcomes

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan

✉ Email: aeprohendi22@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Golf merupakan salah satu cabang olahraga dari permainan bola kecil yang dipukul dengan *club head* tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam serangkaian lubang di *green area* dengan jumlah pukulan sesedikit mungkin (Okechukwu et al., 2022). Golf adalah olahraga luar ruangan yang dimainkan di seluruh dunia oleh pegolf dari kalangan semua usia (Salonen et al., 2020). Golf adalah olahraga jalan kaki dengan intensitas sedang pada jangka yang waktu lama dengan pengeluaran energi lebih tinggi (Kettinen et al., 2023). Golf dimainkan di lapangan yang berbeda-beda kontur tanahnya dimana para pemain harus melewati empat area spesifik yaitu: *tee area*, *penalty area*, *bunker area* dan *green area* (Rohendi, 2022).

Sekarang ini golf sudah banyak diajarkan di tingkat perguruan tinggi. Pembelajaran golf di perguruan tinggi salah satu program yang menarik bagi mahasiswa yang memiliki minat dalam olahraga golf. Pembelajaran golf di STKIP Pasundan sudah sejak lama telah diterapkan sebelum UPI, UNJ, dan UGM menerapkan pembelajaran golf dan UKM golf. Pembelajaran golf di STKIP Pasundan adalah matakuliah pilihan yang paling banyak diminati oleh mahasiswa, ini menandakan bahwa perkembangan golf di seluruh dunia menjadi semakin populer karena mempunyai dampak terhadap mental dan kesehatan tubuh pada lingkungan sosial yang semakin besar (Dal Mas et al., 2022).

Permainan golf bergantung pada kemampuan eksekusi *swing* untuk mencapai kontak antara bandul stik dengan bola (Schulze, 2019). Serta melibatkan koordinasi gerak tubuh untuk mengoptimalkan tempo, irama dan keseimbangan pada bagian *swing* (Kim & Han, 2018). *Swing* adalah gerakan kompleks yang melibatkan seluruh tubuh untuk mengembangkan momentum yang ditransfer ke bola melalui urutan gerak *backswing*, *downswing*, dan *follow through*. *Swing* adalah gerakan kompleks yang melibatkan seluruh tubuh untuk mengembangkan momentum yang ditransfer ke bola melalui urutan gerak *backswing*, *downswing*, dan *follow through*, yang didalamnya terdapat berbagai kesulitan (Jack Nicklaus, 1987). Dengan memahami bagian-bagian komponen *swing*, maka akan mampu menyusun program manajemen khusus *swing* dengan lebih baik (Dal Mas et al., 2022). Hasil penelitian terdahulu pada umumnya banyak terjadi kesalahan pada saat melakukan *swing* adalah pada waktu *back swing* (Steve Pace, 2012).

Dalam pembelajaran golf komponen-komponen *swing* perlu untuk dipahami dengan tujuan untuk mempermudah dalam melakukan berbagai teknik pukulan seperti *chip shot*, *pitching shot*, *lob shot*, *long shot* dan *putting green* (Lawrie Montague and David Milne, 2014). Pembelajaran *swing* bisa dilaksanakan dalam ruangan gedung serba guna, kantor, dan rumah tinggal dengan menggunakan media simulator, layer, dan jaring golf (Park & Lim, 2013). Dengan memahami bagian-bagian komponen *swing*, maka akan mampu menyusun program manajemen khusus *swing* dengan lebih baik (Dal Mas et al., 2022). Hasil penelitian terdahulu pada umumnya banyak terjadi kesalahan pada saat melakukan *swing* adalah pada waktu *back swing* (Steve Pace, 2012). Dari masalah tersebut maka diperlukan peningkatan pembelajaran *swing* serta faktor **X** pada pegolf agar pembelajaran lebih efektif (Dal Mas et al., 2022). Dalam meningkatkan pembelajaran *swing* perlu alat batu atau media.

Media adalah bentuk perantara penyampai pesan, atau gagasan pada penerima secara jelas dan lengkap (Hasnul Fikri, 2018), media pembelajaran adalah segala alat atau bahan yang digunakan dalam proses belajar mengajar untuk membantu siswa memahami materi pelajaran yang paling utama adalah meningkatkan pembelajaran yang efektif dan efisien (Praherdhiono, 2017). Maka dengan itu, Khususnya pada penelitian ini penulis mencoba untuk menerapkan pembelajaran golf di STKIP dengan menggunakan ruangan gedung olahraga melalui media jaring khusus untuk golf dan bola tenis lapangan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Penentuan desain merujuk pada pendapat yang mengatakan bahwa unit-unit eksperimen dikelompokkan dalam sel sedemikian rupa sehingga unit-unit eksperimen di dalam sel relative homogeny dan banyak unit eksperimen di dalam sel sama dengan banyak perlakuan yang sedang diteliti (Sobarna et al., 2020). Populasi adalah seluruh mahasiswa tingkat 2 yang mengontrak mata kuliah golf yang berjumlah sekitar 200

orang. Oleh karena populasi terlalu besar, maka di ambil sampel penelitian berjumlah 36 orang mahasiswa, diambil secara random sampling dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 18 orang sebagai kelompok kontrol dan 18 orang sebagai kelompok eksperimen. Dari ke 36 orang diukur tingkat keterampilannya dengan mengembangkan instrument pengukuran penguasaan gerak dasar *swing golf* (Nurhasan, 2013). Analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif uji paired sample t-test untuk mengetahui peningkatan pada setiap kelompok dan uji independent sample t-test untuk mengetahui perbedaan rata-rata untuk semua kelompok. Analisis data menggunakan bantuan software SPSS versi 23.

HASIL

Untuk mengetahui apakah Penerapan Media Bola Tennis Dan Jaring Golf Terhadap Hasil Belajar Swing, maka diadakan pengolahan data berdasarkan skor-skor mentah yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir. Adapun hasil perhitungan rata-rata, simpangan baku dan varians Belajar Swing pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Rata-Rata, Simpangan Baku, Varians Hasil Belajar Swing

Periode tes	Rata-rata	Simpangan Baku	Varians
Pretest eksperimen	120,33	10,496	110,161
Posttest eksperimen	134,23	11,267	126,944
Pretest kontrol	119,07	9,699	94,064
Posttest kontrol	121,00	9,029	81,517

Setelah melakukan perhitungan pada hasil nilai rata-rata dan simpangan baku pada setiap kelompok, selanjutnya melakukan pengujian hipotesis atau signifikansi. Namun, sebelumnya diperlukan persyaratan analisis berupa pengujian normalitas dan homogenitas. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji One Kolmogorov Smirnov Z, sedangkan untuk menguji homogenitas menggunakan uji statistik *one way anova*. Berdasarkan hasil perhitungan didapat semua hasil prngujian normalitas dan homogenitas menyatakan semua data tes baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol berdistribusi normal dan semua kelompok memiliki varians yang sama atau homogen.

Selanjutnya melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan pendekatan *paired sample t-test*, digunakan untuk mengetahui pengaruh pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut adalah data hasil pengujiannya:

Tabel 2. Uji Paired Sample Test Pada Setiap Kelompok

T	Sig. (2-tailed)	Keputusan	Kesimpulan
6.765	0.000	Ho Ditolak	Signifikan
1.669	0.106	Ho Diterima	Tidak Signifikan

Berdasarkan output diatas, pada kelompok eksperimen diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka sesuai dasar pengambilan keputusan Paired Samples Test, maka dapat disimpulkan Ho ditolak Hi diterima, yang artinya bahwa terdapat pengaruh Penerapan Media Bola Tennis dan Jaring Golf Terhadap Hasil Belajar Swing. Sedangkan untuk kelompok kontrol diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,106 > 0,05$, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam Paired Samples Test, maka dapat disimpulkan Ho diterima dan Hi ditolak, yang artinya bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan terhadap kelompok yang tidak diberikan Penerapan Media Bola Tennis Dan Jaring Golf. Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan rata-rata kelompok digunakan pendekatan Independent Samples T-Test, dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Beda Gain Skor Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

T	Sig. (2-tailed)	Keputusan	Kesimpulan
5,073	0,00	Ho Ditolak	Terdapat Perbedaan Pengaruh yang Signifikan

Berdasarkan output diatas diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam Uji Independent Sample T-Test, maka disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya bahwa terdapat perbedaan pengaruh Penerapan Media Bola Tenis Dan Jaring Golf antara rata-rata Belajar Swing pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan di lapangan yang didukung oleh hasil penelitian ini, dapat dikatakan bahwa penerapan media bola tenis dan jaring golf memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *swing* menggunakan komponen-komponen *swing*. Hal ini dapat terjadi karena proses pembelajaran dibagi kedalam beberapa tahapan, seperti: 1) Tahap persiapan yaitu: pembelajaran cara memegang stik, pengaturan arah pukulan, cara berdiri, peletakan bandul stik, posisi bola, posisi kedua kaki, posisi kepala, gerakan memutar bahu, gerakan lengan kiri, gerakan lengan kanan, gerakan memutar pergelangan tangan, gerakan kedua sikut, gerakan memutar pinggul, memutar kaki kiri dan meletakkan berat badan dikaki kanan sebelah dalam, memutar kedua kaki kedalam, pembagian berat badan pada waktu *address*, pembagian berat badan pada waktu *down swing* dan *polow through* sebelum *impact*, berat badan berada diatas kaki kiri, diakhiri gerakan mengayun yang menghasilkan, *timing*, *rhythm* dan *balance*. Sesuai dengan pendapat (Eko P. Pratomo, 2009) Mulailah dengan berdiri dengan kaki selebar bahu dan berdiri tegak lurus sambil merentangkan tangan dan tongkat golf di depan, Tekuk lutut sedikit dan biarkan lengan jatuh ke bawah sampai keduanya bertumpu pada dada itu akan berada dalam posisi penyiapan yang sempurna.

Kemudian, pelaksanaan gerak terdiri dari, (1) pembelajaran *back swing* diawali dengan putaran memutar kaki kiri dan meletakkan berat badan dikaki kanan sebelah dalam, pada waktu melalui bola kedua kaki memutar kedalam, bahu dan badan diputar untuk mengerakan *club head* menjauhi bola, bahu diputar sampai puncak, lengan kiri tetap lurus sampai kedua pergelangan tangan menekuk pada puncak *swing*. (2) pembelajaran *down swing* diawali dengan putaran panggul seakan-akan *club head* tertinggal dibekang badan, lengan dan *club head* merilis pada poros torso, diteruskan dengan badan bagian kiri mendahului gerakan sehingga menimbulkan ketegangan pada bahu dan lengan kiri tetap lurus, secara otomatis menyebabkan pergelangan tangan tetap kencang sebagai pengungkit. Sesuai dengan pendapat (Katherine M. Steele, PhD1, 2, 3, Eugene Y. Roh et al., 2018). (3) pembelajaran *follow trugh*, berat badan dipindahkan ke kaki kiri, agar kedua lengan terentang maksimal melewati daerah pukulan (*hitting area*), kedua lengan lurus setelah terjadinya *impact*. (4) pembelajaran *finising* merentangkan panggul bagian kiri dan kedua lengan sejauh mungkin sebelum tangan membengkok, lengan kanan tertuju ke arah *hole* dengan sendirinya yang akan membawa *club head* terus ke atas sampai finis. Kepala dan pandangan tidak berubah selama *swing* dilakukan dan kepala tetap merendah dengan sedikit terangkat untuk melihat terbangnya bola melalui sudut sebelah kiri. Sesuai pendapat para ahli rumus *swing* benar adalah $Timing + Rhythm = Balance$ yang harus terus ditingkatkan sampai mencapai otomatisasi (David Milne, 2017).

Selanjutnya, perbaikan *swing*, pada kesalahan secara umum dengan menelusuri gerakan *club head* pada busurnya yang benar, biasanya dapat menelusuri kembali *swing* yang telah dilakukan. Apabila seorang pemain menggerakkan pinggulnya ke samping pada waktu *back swing* itu salah, padahal seharusnya panggul diputar, panggul kanannya cenderung untuk berputar pada waktu dimulainya *down swing*. Dengan demikian pemain tidak dapat mengembalikan berat badannya ke kiri, sehingga timbullah lengkungan luar. Lengkungan luar tersebut jarang terjadi kalau saja memutar kedua panggul ke belakang kemudian meluncurkan dan memutar kedua panggul pada waktu *down swing*.

Kesalahan-kesalahan yang menyebabkan terjadinya pukulan *shank* mungkin adalah karena pemain melepaskan pukulan dari puncak *swing*, menggerakkan pinggulnya terlalu jauh ke depan melampaui bola, memutar pada badan sebelah kanan. Namun demikian, penyebab utamanya adalah adanya gerakan kepala. Kalau saja mengambil jarak yang baik dari bola dan menjaga agar kepala tetap berada dalam posisi diam selama *swing*, pukulan *shank* akan jarang terjadi. Hasil uji efektivitas pembelajaran *swing* dengan menggunakan bola tenis pada permainan

golf didapatkan dari hasil uji coba pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Secara keseluruhan, deskripsi kelas kontrol dan kelas eksperimen pada tahap tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) dapat disajikan pada tabel sebagai berikut (Hernawan et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan melakukan pengujian dengan pendekatan statistika, dapat diketahui bahwa kedua variabel yaitu Penerapan media bola tenis dan jaring golf terhadap hasil belajar *swing* pada pembelajaran golf menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut merupakan faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan teknik dasar *swing* pada permainan golf. Artinya semakin seseorang menguasai teknik dasar, maka hasil keterampilannya juga akan semakin meningkat, tetapi sebaliknya jika seseorang memiliki teknik dasar yang kurang baik, maka keterampilannya juga akan kurang baik. Selain kemampuan taktik penguasaan teknik dasar juga penting bagi pemain (Erčulj et al., 2010). Sama halnya pada saat bermain dan bertanding, teknik dasar merupakan modal penting untuk dipahami dan dipelajari (Malik, A. A., & Rubiana, 2019). Maka dari itu, seorang pemain yang baik harus dibekali oleh pengetahuan dan penguasaan teknik dasar yang baik, hal ini dikarernakan dasar awal bagi setiap pemain (Noviada, G., Kanca, I. N., & Darmawan, 2014). Dengan menguasai teknik dasar pada suatu permainan dan olahraga, maka kualitas bermain menjadi lebih baik. Untuk itu agar mendapatkan prestasi yang maksimal, maka perlu kiranya menguasai dan mengembangkan berbagai teknik dasar suatu permainan (Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan penggunaan media bola tenis dan jaring golf berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar *swing* pada olahraga golf. Hal ini menandakan bahwa dengan menggunakan media yang dimodifikasi pada beberapa alat dapat membentuk teknik yang baik, disamping itu penekanan terhadap keberhasilan teknik juga membuat penguasaan gerak semakin baik, mahasiswa semakin paham terhadap kesalahan yang terjadi ketika melakukan *swing*, dengan begitu kualitas gerakan semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dal Mas, F., Jupp, W., Massaro, M., Bagnoli, C., & Marseglia, G. R. (2022). Corporate Social Responsibility and Intellectual Capital in Sports and Leisure: The case of a Golf Club. *European Conference on Knowledge Management*, 23(1). <https://doi.org/10.34190/eckm.23.1.161>
- David Milne. (2017). *David Milne Pelatih Nasional Golf Indonesia Di Ajang Turnamen golf South East Asian Amateur Golf Team Championship 2017 Title*.
- Eko P. Pratomo. (2009). *Sensasi Golf Investing In Golf*. PT Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Erčulj, F., Blas, M., & Bračić, M. (2010). Physical Demands on Young Elite European Female Basketball Players With Special Reference to Speed, Agility, Explosive Strength, and Take-off Power. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(11), 2970–2978. <https://doi.org/https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e3181e38107>
- Hasnul Fikri. (2018). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia Interaktif*. Penerbit Samudra Biru.
- Hernawan, Widiastuti, Apriliantan, & Pradityana. (2018). Pengembangan Model Pengenalan Air Anak Usia Din. *Jurnal Pendidikan Usia Dini, Volume 12*.
- Jack Nicklaus. (1987). *Total Golf Techniques*. Treasure P; n.e. edition (October 1, 1987).
- Katherine M. Steele, PhD1, 2, 3, Eugene Y. Roh, M., , Gordhan Mahtani, MS1, 2, David W. Meister, M., Amy L. Ladd, M., & , Jessica Rose, PhD1, 2. (2018). Golf swing rotational velocity: The essential follow-through. *Annals of Rehabilitation Medicine*, 713–721. <https://doi.org/10.5535>
- Kettinen, J., Tikkanen, H., & Venojärvi, M. (2023). Comparative effectiveness of playing golf to Nordic walking and walking on acute physiological effects on cardiometabolic markers in healthy older adults: a randomised cross-over study. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*,

- 9(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001474>
- Kim, J. H., & Han, J. K. (2018). Training effects of Interactive Metronome® on golf performance and brain activity in professional woman golf players. *Human Movement Science*, p.p.1,2. <https://doi.org/10.1016>
- Lawrie Montague and David Milne. (2014). The Elite Golfer Improvement System. In *Hard Core*. Published by Pro Tour Golf College Country Club Boulevard, Connolly, Western Australia 6027.
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET. *Journal of S.P.O.R.T*, 3. <https://doi.org/276633715>
- Noviada, G., Kanca, I. N., & Darmawan, G. E. B. (2014). Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal. *Journal PKO*, 2.
- Nurhasan. (2013). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Okechukwu, C. E., Agag, A., Naushad, N., Abbas, S., & Deb, A. A. (2022). From uro-oncologists' perspectives: golf as a means of improving wellbeing among prostate cancer survivors. In *Supportive Care in Cancer* (Vol. 30, Issue 9). <https://doi.org/10.1007/s00520-022-07020-7>
- Park, K. H., & Lim, S. H. (2013). An indoor golf simulator for continuous golf games. *International Journal of Smart Home*, 7(3).
- Praherdhiono, H. (2017). Teknologi pada media pembelajaran. *Retrieved April, 29*.
- Rohendi, R. (2022). *Filsafat Golf Dalam Perspektif Inspirasi Dan Prestasi untuk Meraih Sukses* (Zulharmen (ed.); 1st ed.).
- Salonen, H., Salthammer, T., & Morawska, L. (2020). Human exposure to air contaminants in sports environments. In *Indoor Air* (Vol. 30, Issue 6). <https://doi.org/10.1111/ina.12718>
- Schulze, C. (2019). Effect of playing golf on children's mental health. *Mental Health and Prevention*, 13. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.11.001>
- Sobarna, A., Hambali, S., Sutiswo, S., & Sunarsi, D. (2020). The influence learning used ABC run exercise on the sprint capabilities. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 67. <https://doi.org/10.29210/142100>
- Steve Pace. (2012). *The Three Most Common Swing Problems*.
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2, 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>