

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara model latihan ritme dan model latihan tanpa ritme terhadap keterampilan *groundstroke* dan tingkat konsentrasi pada atlet tenis. Selain itu dilihat pula pengaruh model latihan ritme terhadap kelompok keterampilan tinggi dan kelompok keterampilan rendah yang dibandingkan dengan model latihan tanpa ritme. Selanjutnya dilihat pula interaksi yang terjadi antara model Latihan ritme dan kelompok keterampilan. Didasarkan pada rumusan masalah dan hasil pengolahan data serta temuan-temuan yang telah dibahas sebelumnya, didapatkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan ritme dan model latihan tanpa ritme terhadap keterampilan *groundstroke* dan tingkat konsentrasi pada atlet tenis. Kemudian didapatkan pula terdapat perbedaan pada kelompok keterampilan tinggi bahwa model latihan ritme memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan model latihan tanpa ritme. Pada kelompok keterampilan rendah pula didapatkan model latihan ritme memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan model latihan tanpa ritme. Selanjutnya didapatkan pula bahwa tidak ada interaksi antara model latihan dengan kelompok keterampilan.

Peningkatan keterampilan *groundstroke* menjadi sangat penting karena keterampilan *groundstroke* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet tenis. Keterampilan *groundstroke* meliputi *servis*, *forehand* dan *backhand*. Pada penelitian ini terfokus pada peningkatan keterampilan *forehand* dan *backhand*. Model pelatihan ritme membuat pergerakan dalam *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*) menjadi lebih stabil, terkoordinasi dengan baik dan menjadikan gerakan lebih efisien dan tepat yang membuat gerakan semakin harmonis. Beberapa penelitian telah didapatkan manfaat latihan ritme pada cabang olahraga lain seperti pada basket, renang, anggar dan cabang olahraga lainnya. Khusus pada cabang olahraga tenis, ritme yang baik mencakup kemampuan kontrol sempurna selama tumbukan, pengamatan pergerakan bola yang berhasil, transmisi bola yang mudah, dan pengaturan waktu yang efektif.

Pelatihan ritme yang menjadikan pergerakan lebih efisien dan tepat berpengaruh pada keadaan fisik dan mental seorang atlet. Cabang olahraga tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang memakan waktu yang lama dalam satu pertandingan, menyebabkan keadaan fisik sangat terkuras. Efisiensi dan ketepatan atlet dalam melakukan pergerakan menjadi faktor penting dalam mencapai sebuah kemenangan karena dengan efisiensi dan ketepatan yang baik seorang atlet tidak akan mudah lelah sehingga tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu yang dapat mengakibatkan cepat lelah. Rasa lelah akan sangat mempengaruhi mental atlet dalam hal ini konsentrasi atlet akan cepat terkuras sehingga yang terjadi kelelahan bukan hanya dialami oleh fisik tapi juga mental. Hasil dari penelitian ini yang menunjukkan interaksi positif antara keterampilan *groundstroke* dan tingkat konsentrasi bisa menjadi perhatian khusus bagi pelatih untuk memberikan pelatihan yang bukan hanya berfokus pada teknik dan fisik saja akan tetapi pada mental juga.

5.2 Implikasi

Hasil dari penelitian ini pengaruh model latihan ritme terhadap keterampilan *groundstroke* dan tingkat konsentrasi pada atlet tenis. Peningkatan keterampilan ini akan memberikan efek positif bagi performa atlet tenis ketika pertandingan. Pengaruh dari latihan ritme yang dapat menjadikan pergerakan *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*) lebih efektif, efisien dan tepat yang dikarenakan terkoordinasinya setiap gerakan menjadi gerakan yang lebih harmonis. Dengan efisiensi gerakan yang lebih tinggi diharapkan atlet tenis bisa lebih mudah untuk mendapatkan sebuah kemenangan dalam pertandingan. Efisiensi gerakan juga akan berpengaruh pada keadaan fisik yang lebih tahan lama dan konsentrasi atau fokus atlet akan lebih terjaga. Harapan penulis dengan adanya hasil penelitian ini dapat menjadikan pengetahuan baru bagi para pelatih dalam memberikan jenis latihan tenis.

5.3 Rekomendasi

Pada penelitian ini walaupun terjadi peningkatan keterampilan *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*) dan peningkatan konsentrasi tetapi sampel yang digunakan merupakan atlet yang sudah biasa mendapatkan pelatihan-pelatihan keras sebelumnya sehingga tubuh mereka lebih cepat beradaptasi terhadap jenis latihan baru. Kedepannya peneliti berharap model latihan ritme ini bisa diterapkan pada atlet tenis usia dini ataupun atlet tenis pemula sehingga hasil yang didapatkan mungkin saja akan lebih beragam. Selain itu penulis berharap hasil penelitian ini bisa diterapkan oleh para pelatih tenis sehingga kemanfaatan penelitian ini bisa lebih dirasakan oleh orang banyak.