

PENYUSUNAN NORMA REACTIVE AGILITY TEST ATLET TENIS

Oleh: Abdul Alim, Wisnu Nugroho, Risti Nurfadhila, Okky Indera Pamungkas

ABSTRAK

Kelincahan merupakan salah satu kunci sukses dalam performa bermain tenis (Paul et al, 2016). Karakteristik permainan tenis identik dengan gerakan mengubah arah (Sekulic et al, 2017; Seculic et al, 2020). Perubahan arah pada tenis berupa perubahan multi arah. Semua gerakan multi arah dilakukan sebagai reaksi terhadap informasi yang diterima yaitu dalam bentuk bola yang datang dari lawan, dan bergantung pada kecepatan, arah, rotasi, dan serta jalur bolanya (Sheppard & Young, 2006). Hal ini menunjukkan bahwa dalam tenis kelincahan yang dilakukan tidak dapat dianggap sebagai keterampilan fisik murni namun merupakan kombinasi dengan kemampuan kognitif (Hojka et al, 2016). Hal ini diperkuat dengan penelitian Henry yang menunjukkan bahwa proses menanggapi tindakan lawan selama reli di tenis mencakup dan menggabungkan tidak hanya keterampilan fisik, tetapi juga keterampilan kognitif dan teknis (Henry, 2015). Keterampilan tersebut merujuk pada kelincahan reaktif (reactive agility-RAG). Oleh karena itu, kelincahan reaktif perlu dimiliki oleh atlet tenis dan perlu dilakukan pengukuran terhadap kelincahan reaktif atlet tenis untuk menunjang performa. Kondisi kemampuan kelincahan dapat diketahui melalui tes fisik. Tes fisik khusus kelincahan dapat dilakukan dengan bantuan berbagai instrumen. Menurut literatur yang ada, mayoritas tes kelincahan dengan berbagai tingkat kekhususan telah dikembangkan dan digunakan dalam tenis selama bertahun-tahun, tetapi sebagian besar tes tersebut utamanya pada tes perubahan arah (change of direction speed-CODS) saja (Eriksson et al, 2015; Huggins et al, 2017; Sekulic et al, 2017). Tes-tes tersebut belum benar-benar mempertimbangkan aspek kognitif, "reaksi terhadap stimulus" kelincahan, yang sesuai dengan karakteristik gerak sebenarnya dalam tenis. Baru-baru ini tes reactive agility test (RAT) untuk memantau kelincahan atlet tenis telah dirancang. Tes tersebut telah menunjukkan hasil yang menjanjikan, dengan reliabilitas test re test dan validitas yang solid. Namun, meskipun tes RAT telah dirancang untuk digunakan dalam lingkungan praktis namun test tersebut belum memiliki norma dalam menentukan level reaktif kelincahan atlet. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyusunan norma reactive agility test (RAT). Tujuan penelitian adalah untuk menyusun norma reactive agility test (RAT). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Subjek penelitian ini adalah 80 atlet tenis lapangan yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran berupa reactive agility test. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, untuk menghasilkan norma teknik Tscore. Penyusunan skor skala untuk masing - masing item tes fisik yaitu dengan mengubah raw skor (angka kasar) kedalam nilai standar skala 5.

Hasil penelitian menghasilkan norma sebagai berikut sangat baik 2.42 – 2.50, baik 2.51 – 2.55, Cukup 2.56 – 2.66, kurang 2.67 – 2.70, dan sangat kurang 2.71 – 2.85. Melalui analisis yang teliti terhadap faktor-faktor kunci yang mempengaruhi agility dalam konteks permainan tenis, norma standar berhasil dibentuk sebagai patokan yang dapat digunakan untuk mengukur kemampuan atlet dalam menanggapi perubahan arah, kecepatan, dan kendali gerakan di lapangan tenis.

Kata Kunci: *Norma, Reactive agility Test, Tenis*