

**MODEL LATIHAN *GROUNDSTROKE* BERBASIS  
*GAME SITUATION* UNTUK ATLET TENIS  
LAPANGAN PADA USIA 12-14 TAHUN**



**DIVYA ZUHRA RAHMAWATI  
9903819031**

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2022**





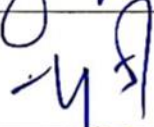


### BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Divya Zuhra Rahmawati

No. Registrasi : 9903819031

Program Studi : Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Program Studi)		27 / 12 2021
2	Dr. dr. Junaidi, Sp. Ko (Pembimbing I)		17 / 12 2021
3	Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd (Pembimbing II)		21 / 12 2021
4	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd (Penguji)		10 / 12 2021
5	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Penguji)		14 / 12 2021

## SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Divya Zuhra Rahmawati  
NIM : 9903809031  
Tempat/Tanggal Lahir : Bandar Lampung, 05 Desember 1997  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa Tesis dengan judul “Model Latihan *Groundstroke* Berbasis *Game Situation* Untuk Atlet Tenis Lapangan Pada Usia 12-14 Tahun” merupakan Karya saya Sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 7 Februari 2022  
Yang menyatakan,

A yellow postage stamp with a value of 1000 Rupiah is placed over the signature. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'METERAN TEMPEL'. A unique identification number '04AJX684993470' is printed at the bottom of the stamp.

Divya Zuhra Rahmawati  
99023819031



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DIVYA ZUHRA RAHMAWATI  
NIM : 99038190 31  
Fakultas/Prodi : MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat email : DIVYAZUHRA@GMAIL.COM

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

MODEL LATIHAN GROUNDSTROKE BERBASIS GAME SITUATION UNTUK  
ATLET TENIS LAPANGAN PADA USIA 12-14 TAHUN

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 9 FEBRUARI 2022

Penulis

(DIVYA ZUHRA R )  
nama dan tanda tangan



## KATA PENGANTAR

Puji Serta Syukur Saya Panjatkan Ke Hadirat Allah SWT, atas Berkah dan Rahmatnya lah tesis yang berjudul "Model Latihan *Groundstroke* Berbasis *Game Situation* Untuk Atlet Tenis Lapangan Pada Usia 12-14 Tahun" dapat terselesaikan di waktu yang tepat. Tesis ini disusun untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (S2) Program Studi Pendidikan Jasmani, Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini melibatkan banyak pihak yang membantu. Semangat dan kerja keras yang menjadi nafas untuk bisa menghasilkan produk model ini bisa sesuai dengan yang diharapkan.

Penulisan tesis ini bertujuan untuk memberikan Model-Model Latihan *Groundstroke* Berbasis *Game Situation* yang Berisikan Aktivitas Permainan yang menyerupai sebenarnya untuk atlet Usia 12-14 Tahun. Tentunya tesis ini diharapkan menjadi Tambahan Referensi Latihan Bagi Pelatih dan atlet dalam Penyusunan Latihan Bagi Usia 12-14 Tahun. Model-Model Latihan yang Ada ini Diharapkan dapat Meningkatkan kemampuan *groundstroke* tenis lapangan baik *groundstroke forehand* dan *groundstroke backhand* dengan cara menggabungkan latihan seperti sesungguhnya dan menggunakan point. Permainan yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan Rasa Gembira dan Menurunkan Rasa Jenuh dan Bosan dari latihan yang kurang bervariasi.

Pada Kesempatan Kali ini Penulis Mengucapkan Terima Kasih Banyak Terutama kepada Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga, Dr. dr. Junaidi, Sp. Ko dan Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd selaku Pembimbing dan Kepada Kedua Orang Tua Saya, Buya Syahril, S.E dan Umyy Rosiana, S.Sos untuk semua Supportnya. Tidak Lupa Pula Penulis Mengucapkan kepada Dosen dosen FIK UNJ, khususnya Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or, Dr. Sri Nuraini, M.Pd dan Okki Yonda, M.Pd yang Banyak Menginspirasi Saya di Dunia Kepelatihan Khususnya Tenis Lapangan. Kemudian Kami Ucapkan kepada Semua Pihak yang Telah Banyak Membantu Berkontribusi dalam Penyusunan tesis ini yang tidak Dapat Saya Sebutkan Satu persatu, Semoga Allah SWT Membalas Semua Kebaikan.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para mahasiswa olahraga pada umumnya, serta mendapat anugrah dari Tuhan Yang Maha Esa, aamiin.

Jakarta, Desember 2021

Divya Zuhra Rahmawati





## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Fokus Penelitian.....	6
1.3. Rumusan Masalah .....	7
1.4. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
1.5. <i>State Of The Art</i> .....	8
1.6. <i>Road Map</i> .....	10
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Pengembangan Model .....	11
2.2 Konsep Model Yang Dikembangkan.....	25
2.3 Kerangka Teoritik .....	29
A. Tenis Lapangan.....	29
B. Groundstroke .....	40
C. Latihan .....	45
D. Karakteristik Usia 12-14 Tahun.....	58
E. Game Situation .....	61
2.4 Rancangan Model .....	66
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Tujuan Penelitian .....	67
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	67
3.3 Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	68
3.4 Pendekatan Dan Metode Penelitian .....	68
3.5 Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	69
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Pengembangan Model .....	78
4.2 Kelayakan Model .....	99
4.3 Efektivitas Model.....	110
4.4 Pembahasan.....	118
 <b>BAB V PENUTUP</b>	
4.1 Kesimpulan .....	125

4.2 Saran dan Rekomendasi.....	125
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>127</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>133</b>

