

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN
GROUNDSTROKE PADA ATLET TENIS JUNIOR**







*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**SUCI NANDA SARI
9904920003**

Disertasi yang ditulis untuk memenuhi sebagian Persyaratan
Untuk mendapatkan Gelar Doktor

**PROGRAM STUDI DOKTORAL PENDIDIKAN JASMANI
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA DISERTASI PROMOSI DOKTOR

Promotor	Co-Promotor	
 Susilo, M.Pd., D.Ed Tanggal: 13..JULI..2024.	 Prof. Dr. Samsudin, M.Pd Tanggal: 13..JULI..2024.	
NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus (Ketua) ¹		13 JULI 2024
Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Sekretaris) ²		13 JULI 2024
Nama : Suci Nanda Sari No. Registrasi : 9904920003 Program Studi : Pendidikan Jasmani Tgl. Lulus :		

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Prodi S3 Pendidikan Jasmani

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP

Nama : Suci Nanda Sari
NIM : 9904920003
Program Studi : Pendidikan Jasmani

No	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus (Ketua) ¹		13 Juli 2024
2	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Sekretaris) ²		13 Juli 2024
3	Susilo, M.Pd., D.Ed (Promotor)		13 Juli 2024
4	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Co-Promotor)		13 Juli 2024
5	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Penguji)		13 Juli 2024
6	Dr. Hidayat Humaid, M.Pd (Penguji)		13 Juli 2024
7	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd (Penguji)		13 Juli 2024
8	Dr. Indra Adi Budiman, M.Pd (Penguji Luar)		13 Juli 2024

¹Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, ²Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN GROUNDSTROKE PADA ATLET TENIS JUNIOR

Suci Nanda Sari

[Suci Nanda Sari_9904920003@mhs.unj.ac.id](mailto:Suci.Nanda.Sari_9904920003@mhs.unj.ac.id)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan keterampilan *Groundstroke* dalam olahraga tenis lapangan usia atlet junior. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Research and Development (R&D) dari Borg and Gall dengan Subjek atlet tenis lapangan dari 4 klub di Sumatera Barat. Jumlah subjek pada saat uji coba kelompok kecil sebanyak 15 orang dan pada saat ujicoba kelompok besar sebanyak 58 orang, sedangkan jumlah subjek pada saat uji efektivitas sebanyak 28 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui observasi lapangan, wawancara, angket dan tes penilaian keterampilan *groundstroke* Hewwit Tennis Test. Hasil penelitian ini adalah: 1). Menghasilkan model latihan keterampilan yang dirancang untuk atlet tenis usia 12-14 tahun; 2). Terdapat hasil validasi ahli yang menyatakan 33 model latihan *groundstroke* layak diterapkan; 3). model latihan yang dibuat terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan atlet Tenis lapangan. Terdapat peningkatan yang signifikan dalam pukulan *Groundstroke* setelah menerapkan model latihan ini.

Kata Kunci: Model Latihan; *Groundstroke*; Tenis Lapangan

DEVELOPMENT OF *GROUNDSTROKE* SKILL TRAINING MODEL IN JUNIOR TENNIS ATHLETES

Suci Nanda Sari

Suci Nanda Sari_9904920003@mhs.unj.ac.id

ABSTRACT

This study aims to create a model of *Groundstroke* skill training in court tennis for junior athletes. The method used in this study is Research and Development (R&D) from Borg and Gall with the subject of field tennis athletes from 4 clubs in West Sumatra. The number of subjects at the time of the small group trial was 15 people and at the time of the large group trial was 58 people, while the number of subjects at the time of the effectiveness test was 28 people. The instruments used in this study are through field observation, interviews, questionnaires and the Hewwit Tennis Test *groundstroke* skill assessment test. The results of this study are: 1). Producing a skill training model designed for tennis athletes aged 12-14 years; 2). There are expert validation results that state that 33 *groundstroke* training models are feasible to be applied; 3). The training model made has proven to be effective in improving the skills of Court Tennis athletes. There was a significant improvement in *Groundstroke* strokes after applying this exercise model.

Keywords: Training Model; *Groundstroke*; Court Tennis

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Suci Nanda Sari
NIM : 9904920003
Jenjang : S3
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2020
Semester : 120 (Genap) Tahun Akademik 2023/2024

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi/ tesis * dengan judul “Pengembangan Model Latihan Keterampilan *Groundstroke* Pada Atlet Tenis junior” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari pihak mana pun. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Juli 2024
Yang membuat pernyataan,



(Suci Nanda Sari)

*coret salah satu

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suci Nanda Sari
NIM : 9904920003
Jenjang : S-3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2020/2021
Semester : 120 (Genap) Tahun Akademik 2023/2024

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, Juni 2024
Yang membuat pernyataan,



(Suci Nanda Sari)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Suci Nanda Sari
NIM : 9904920003
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / S3 Pendidikan Jasmani
Alamat email : sucinandasari1606@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 :

Pengembangan Model Latihan Keterampilan *Groundstroke* pada Atlet Tenis Junior

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, 13 Juli 2024

Penulis

(Suci Nanda Sari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT sebab atas segala rahmat, karunia, taufik dan hidayah-Nya maka Disertasi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan keterampilan *Groundstroke* untuk Atlet tenis Junior” dapat penulis susun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Doktor Pendidikan Jasmani di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyusunan Disertasi ini, penyusunan ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya peran, bantuan, bimbingan, saran dan masukan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, sudah semestinya penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

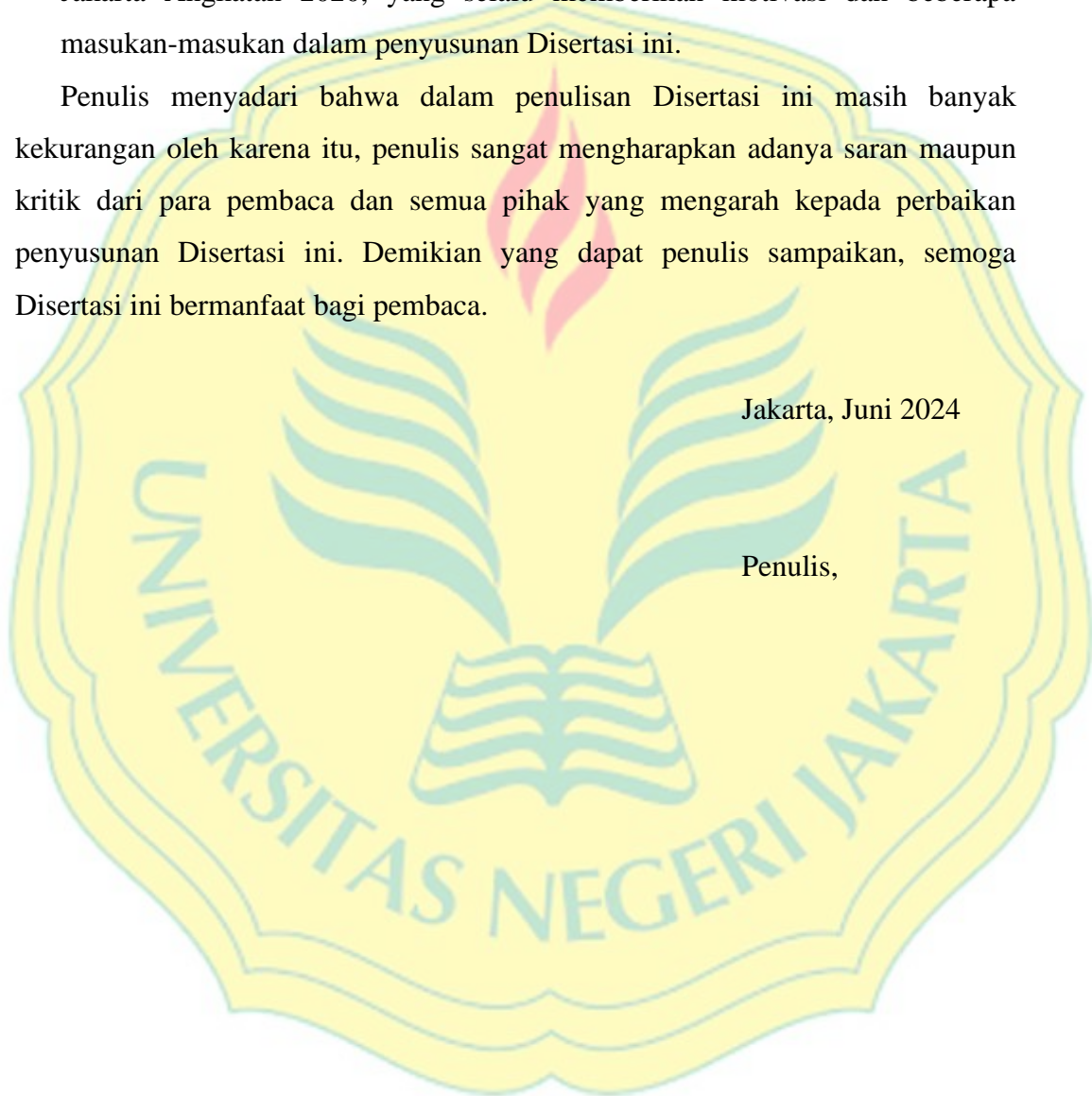
1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si. selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menyusun penulisan Disertasi ini.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S, M. Bus. Selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksatkan penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Samsudin. M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta sekaligus sebagai Co-Promotor yang telah memberikan arahan dan saran dalam penyusunan Disertasi ini.
4. Bapak Susilo, M.Pd., D.Ed selaku Promotor yang telah memberikan bimbingan dalam pembuatan Disertasi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
5. Bapak Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd, Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd, Bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd, dan Bapak Dr. Indra Adi Budiman, M.Pd Selaku penguji yang telah memberikan arahan, saran dan masukan dalam penyusunan Disertasi ini.

6. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmunya bagi peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Teman-teman Program Studi Doktor Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2020, yang selalu memberikan motivasi dan beberapa masukan-masukan dalam penyusunan Disertasi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Disertasi ini masih banyak kekurangan oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya saran maupun kritik dari para pembaca dan semua pihak yang mengarah kepada perbaikan penyusunan Disertasi ini. Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga Disertasi ini bermanfaat bagi pembaca.

Jakarta, Juni 2024

Penulis,



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Kegunaan Penelitian.....	7
E. <i>State Of Art</i>	7
F. <i>Road Map</i> Penelitian	10
G. Keterbaharuan Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	12
A. Konsep Penelitian Model	12
1. Model Pengembangan Borg and Gall	14
2. Model Pengembangan Dick and Carrey	17
3. Model Pengembangan ADDIE	18
B. Konsep Model yang Dikembangkan	21
C. Kerangka Teoritik	23
1. Belajar Keterampilan Gerak.....	23
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Belajar Keterampilan	29

3.	Klasifikasi Keterampilan Motorik.....	33
4.	Tingkatan dalam belajar keterampilan	34
5.	<i>Overlearning</i>	35
6.	Metode Latihan Keterampilan	36
7.	Prinsip Latihan Keterampilan.....	39
8.	Prinsip Prinsip Latihan	44
9.	Olahraga Tennis lapangan	48
10.	Karakteristik atlet junior Tennis lapangan.....	68
11.	Analisis Biomekanika <i>groundstroke</i>	73
D.	Rancangan Model	81
BAB III METODE PENELITIAN.....		83
A.	Tujuan Penelitian	83
B.	Tempat, Subjek dan Waktu Penelitian.....	83
C.	Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	84
D.	Pendekatan dan Metode Penelitian	85
	Langkah-langkah Pengembangan Model	86
1.	<i>Research and Information Collection</i> (penelitian dan pengumpulan data)	86
2.	<i>Planning</i> (perencanaan).....	86
3.	<i>Develop Preliminary form of Product</i> (Pengembangan draft produk awal).....	87
4.	<i>Preliminary Field Testing</i> (Uji Coba Lapangan Awal).....	87
5.	<i>Main Product Revision</i> (Revisi Hasil Uji Coba)	88
6.	<i>Main Field Testing</i> (Uji Lapangan Produk Utama).....	88
7.	<i>Operational Product Revision</i> (Revisi Produk)	88
8.	<i>Operational Field Testing</i> (Uji Coba Lapangan Skala Luas/Uji Kelayakan).....	88
9.	<i>Final Product Revision</i> (Revisi Produk Final)	90
10.	<i>Disemination and Implementation</i> (Desimenasi dan Implementasi)	90
E.	Penyusunan Instrumen.....	90

1. Definisi Konseptual.....	90
2. Defenisi Operasional.....	91
3. Kisi-Kisi Instrumen.....	91
F. Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	95
G. Teknis Analisis Data	97
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	100
A. Hasil Penelitian	100
1. <i>Research and Information Collecting</i> (Penelitian dan Pengumpulan Data).....	100
2. <i>Planning</i> (Perencanaan)	103
3. <i>Develop Preliminary of Product</i> (Pelaksanaan Perancangan Model).....	103
4. Validasi Ahli dan Revisi Tahap I.....	121
5. Uji Coba Kelompok Kecil dan Revisi Tahap II (Preliminary Field Testing and Main Product Revision)	126
6. Uji Coba Kelompok Besar/ Utama dan Revisi Tahap III (<i>Main Field Testing and Operational Product Revision</i>).....	143
7. Model Final	159
8. Uji Efektivitas Model (<i>Operational Field Testing</i>)	160
B. Pembahasan.....	166
C. Keterbatasan Penelitian	169
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	170
A. Kesimpulan.....	170
B. Implikasi.....	171
C. Saran.....	171
DAFTAR PUSTAKA	172

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Desain Penelitian Model Borg & Gall	14
Gambar 2. 2	Langkah-langkah Proses Model Dick and Carrey	18
Gambar 2. 3	Desain Pengembangan Model Borg & Gall.....	22
Gambar 2. 4	Lapangan Tenis dan Ukurannya.....	48
Gambar 2. 5	Tahapan Gerak <i>Forehand</i>	55
Gambar 2. 6	Posisi <i>Ball Impact Forehand</i>	55
Gambar 2. 7	<i>Forehand Grip</i>	57
Gambar 2. 8	Otot yang bekerja pada pukulan <i>groundstroke</i>	59
Gambar 2. 9	Otot saat melakukan <i>Groundstroke Forehand</i>	60
Gambar 2. 10	<i>Backhand Grip</i>	63
Gambar 2. 11	Posisi siap.....	63
Gambar 2. 12	Tahap memukul <i>Backhand</i>	64
Gambar 2. 13	Gerak lanjutan	65
Gambar 2. 14	Otot saat melakukan <i>Groundstroke Backhand One Hand</i>	66
Gambar 2. 15	Otot saat melakukan <i>Groundstroke Backhand Two Hand</i>	67
Gambar 2. 16	Tennis Canada <i>Long Term Athlete Development Model</i>	71
Gambar 2. 17	<i>Forehand groundstroke— illustrates the preparation phase of the open stance Forehand, while illustrates the forward swing</i>	77
Gambar 2. 18	<i>Impact Bola dengan raket</i>	78
Gambar 2. 19	Pantulan bola hasil Pukulan <i>groundstroke</i>	78
Gambar 2. 20	Pola perkenaan raket dengan Bola	79
Gambar 2. 21	Biomekanika <i>Backhand</i>	80
Gambar 2. 22	Biomekanika <i>Backhand</i>	80
Gambar 2. 23	Desain Rancangan Model	82
Gambar 3. 1	<i>Groundstroke Hewwit Tennis Achievement Test</i>	97
Gambar 3. 2	Norma <i>Hewwit Tennis Achievement Test</i>	97

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Daftar <i>State of Art</i> dalam penelitian	8
Tabel 1. 2.	Rancangan <i>Road Map</i> Penelitian.....	10
Tabel 2. 1	Model ADDIE.....	19
Tabel 2. 2	Karakteristik Kinerja pada Tiga Tahapan Pembelajaran	28
Tabel 2. 3	Batasan keberhasilan <i>groudnstroke forehand</i>	58
Tabel 3. 1	Langkah-langkah Pengembangan Model Borg and Gall.....	85
Tabel 3. 2	Nama Validasi Ahli Pakar	87
Tabel 3. 3	Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model Latihan Keterampilan <i>Groundstroke</i> Pada Atlet Tenis Junior Sumatera Barat.....	89
Tabel 3. 4	Kisi-Kisi Instrumen Model Latihan keterampilan <i>Groundstroke Forehand</i> untuk Atlet tenis Junior	91
Tabel 3. 5	Kisi-Kisi Instrumen Model Latihan keterampilan <i>Groundstroke Backhand</i> untuk Atlet tenis Junior.....	93
Tabel 3. 6	Rumus Persentase (Anis Sudjiono: 2008)	98
Tabel 3. 7	Kategori Perolehan Nilai N-Gain Score	99
Tabel 3. 8	Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain Score	99
Tabel 4. 1	Tabel <i>Need Aessment Model</i>	102
Tabel 4. 2	Draft Model latihan <i>Groundstroke</i>	104
Tabel 4. 3	Hasil Validasi Ahli terhadap Model latihan <i>Groundstroke</i>	121
Tabel 4. 4	Rangkuman Model latihan <i>Groundstroke</i> Setelah di Validasi Ahli.....	123
Tabel 4. 5	Rangkuman Data Uji Coba Kelompok Kecil	126
Tabel 4. 6	Rangkuman Data Uji Coba Kelompok Besar	143
Tabel 4. 7	Model Latihan Kerampilan <i>Groundstroke</i> Final.....	159
Tabel 4. 8	Hasil Deskriptif data Pre dan Post Test	161
Tabel 4. 9	Uji Normalitas Data	162
Tabel 4. 10	Uji Paired Samples Test.....	163
Tabel 4. 11	Uji Homogenitas Data	163
Tabel 4. 12	Uji Independent Samples Test	164
Tabel 4. 13	Data Grup Statistik.....	164
Tabel 4. 14	Data Descriptive N-Gain Score	165
Tabel 4. 15	Hasil Perhitungan Uji N-Gain Score	166

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Model Latihan Groundstroke untuk Atlet Tenis Junior	184
Lampiran 2. Program Latihan.....	217
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	226
Lampiran 4. Data dan Pengolahan Data Penelitian	236
Lampiran 5. Surat Izin dan Balasan Penelitian.....	244

