

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SMR PADA TEKNIK
GROUNDSTROKE FOREHAND TENNIS USIA 14-16 TAHUN**



**MUHAMMAD ALI ODE
9903820018**

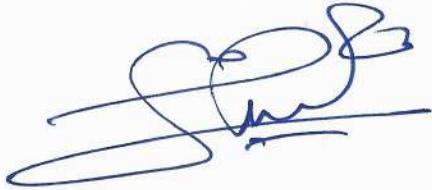
Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk Mendapatkan
Gelar Magister

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**


**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



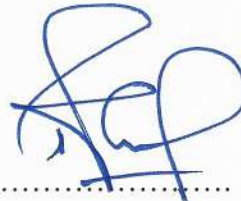
Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.
Tanggal : 13-02-2025



Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd.
Tanggal : 06-02-2025

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana, ES, M.Bus
(Ketua)¹



(Tanda tangan)

(Tanggal)

Dr. Sujarwo, M.Pd.
(Koordinator Prodi)²








(Tanda tangan)

14-02-2025
(Tanggal)

Nama : Muhammad Ali Ode
No. Registrasi : 9903820018
Tanggal Lulus : 22 Januari 2025
Angkatan : 2020

1. Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. (Pembimbing I)		13-02-2025
2.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd. (Pembimbing II)		06-02-2025
3.	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. (Penguji)		06-02-2025
4.	Dr. Iwan Hermawan, M.Pd. (Penguji)		06-02-2025
5.	Dr. wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO (Penguji)		11-02-2025

Nama : Muhammad Ali Ode

No. Registrasi : 9903820018

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SMR PADA TEKNIK *GROUNDSTROKE FOREHAND TENNIS* USIA 14-16 TAHUN

MUHAMMAD ALI ODE

MuhammadAliOde_9903820018@mhs.unj.ac.id

Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan dan menguji efektifitas model latihan SMR pada teknik *groundstroke forehand tennis* usia 14-16 tahun. Jenis penelitian ini menggunakan model *Research and Development (R&D)* dari *Borg and Gall*. Subjek penelitian yaitu atlet junior *tennis* usia 14-16 tahun pada klub *Sonny Ratag Tennis Camp (SRTC)*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *groundstroke forehand tennis*. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui efektifitas model latihan SMR pada teknik *groundstroke forehand tennis* yaitu menggunakan uji *N-Gain Score*. Penelitian ini menghasilkan 20 variasi model latihan *Shadow*, SMR pada teknik *groundstroke forehand tennis* yang layak dan dapat digunakan untuk atlet *tennis* usia 14-16 tahun. Hasil perhitungan uji *N-Gain Score* menunjukkan bahwa nilai rata-rata untuk kelas eksperimen adalah sebesar 0,75 termasuk dalam kategori efektif, sedangkan untuk kelas kontrol sebesar 0,21 termasuk dalam kategori tidak efektif. Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan model latihan SMR pada teknik *groundstroke forehand tennis* usia 14-16 tahun efektif meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand*.

Kata Kunci: Latihan, *Groundstroke*, *Tennis*

DEVELOPMENT OF AN SMR TRAINING MODEL FOR FOREHAND GROUNDSTROKE TECHNIQUE IN TENNIS FOR AGES 14-16 YEARS

MUHAMMAD ALI ODE

MuhammadAliOde_9903820018@mhs.unj.ac.id

Graduate School, Universitas Negeri Jakarta

ABSTRACT

This study aims to develop and test the effectiveness of an SMR training model for the forehand groundstroke technique in tennis for athletes aged 14-16 years. This research uses the Research and Development (R&D) model by Borg and Gall. The subjects of this study were junior tennis athletes aged 14-16 years from the Sonny Ratag Tennis Camp (SRTC) club. Data collection techniques in this study used a tennis forehand groundstroke ability test. The data analysis technique used to determine the effectiveness of the SMR training model for the tennis forehand groundstroke technique was the N-Gain Score test. This study resulted in 20 variations of Shadow and SMR training models for the tennis forehand groundstroke technique, which are feasible and applicable for tennis athletes aged 14-16 years. The results of the N-Gain Score test showed that the average score for the experimental class was 0.75, categorized as effective, while the control class scored 0.21, categorized as ineffective. Therefore, it can be concluded that the use of the SMR training model for the tennis forehand groundstroke technique for ages 14-16 years effectively improves forehand groundstroke ability.

Keywords: Training, Groundstroke, Tennis

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Ali Ode
NIM : 9903820018
Tempat/Tanggal Lahir : Mawasangka, 19 Desember 1995
Jenjang : S2 (Magister)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2020/2021

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian **“Pengembangan Model Latihan Smr Pada Teknik *Groundstroke Forehand Tennis* Usia 14-16 Tahun”** merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur *plagiat* dan sumber baik yang dikutip langsung maupun tidak langsung yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sehat tanpa 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, 07 Februari 2025



Muhammad Ali Ode

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Ali Ode
NIM : 9903820018
Jenjang : S2 (Magister)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2020/2021
Semester : 121 (Ganjil) Tahun Akademik 2024/2025

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian tesis dan perbaikan ujian tesis 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, 07 Februari 2025
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Ali Ode



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 : MUHAMMAD ALI ODE
NIM : 9903820018
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : aliodemuhammad@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 SMR PADA TEKNIK
GROUNDSTROKE FOREHAND TENIS USIA 14-16 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, 07 Februari 2025

Penulis


(Muhammad Ali Ode)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Tesis ini yang berjudul “Pengembangan Model Latihan SMR pada *Groundstroke Forehand Tennis* Usia 14-16 Tahun”. Tesis ini dibuat dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam meraih gelar Magister Pendidikan Jasmani pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penulisan Tesis ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan maupun dorongan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si. selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta
2. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Sujarwo, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta
4. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. selaku Pembimbing I.
5. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd. Selaku Pembimbing II.
6. Kepala Pusat Layanan Pembiayaan Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi telah berkenan memberikan penulis beasiswa dalam program Beasiswa Unggulan Non-Gelar Penyelesaian Tugas Akhir.
7. Ibu saya, bapak saya, beserta keluarga besar yang telah menjadi *support system*, mendoakan dan mendukung dalam segala hal selama penulis melaksanakan studi di Universitas Negeri Jakarta.
8. Rekan-rekan S2 Pendidikan Jasmani terkhusus angkatan 2020 Universitas Negeri Jakarta.
9. Pelatih dan atlet Sonny Ratag Tennis Camp yang sudah membantu dalam proses penelitian Tesis penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan Tesis ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap saran dan masukan

untuk pengembangan penulisan Tesis ini baik secara langsung maupun bagi penulis-penulis selanjutnya. Semoga Tesis ini dapat bermanfaat bagi dunia olahraga khususnya *Tennis*, para peneliti, para akademisi dan tentu bagi penulis itu sendiri.

Jakarta, 9 Januari 2025

Muhammad Ali Ode



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Penelitian	6
E. <i>State of The Art</i>	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Konsep Pengembangan Model	8
B. Konsep Model yang Dikembangkan	10
C. Kerangka Teoretik	12
1. Konsep Latihan.....	12
2. Prinsip-Prinsip Latihan	14
3. Jenis-Jenis Model Latihan	18
4. Model latihan <i>shadow</i> , <i>Multiball</i> dan <i>rally</i>	20
5. <i>Tennis</i>	26
6. Karakteristik Usia 14-16 Tahun (<i>Middle Adolescence</i>)	40
D. Rancangan model.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	43
A. Tujuan Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
1. Tempat dan subyek Penelitian	43
2. Waktu Penelitian.....	43
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	44

D.	Pendekatan dan Metode Penelitian	44
E.	Langkah – langkah Pengembangan Model	44
	1. Analisis Kebutuhan (<i>Research and Information Collecting</i>).....	46
	2. Perencanaan Pengembangan Model (<i>Planning</i>)	46
	3. Pengembangan Model (<i>Develop Preliminari from of Product</i>).....	47
	4. Uji Coba Lapangan Tahap Awal (<i>Preliminary Field Testing</i>).....	49
	5. Revisi Produk Tahap Awal (<i>Main Product Revision</i>).....	49
	6. Uji Lapangan Utama (<i>Main Field Testing</i>).....	49
	7. Revisi Hasil Uji Lapangan Utama (<i>Operational product revision</i>) ...	50
	8. Uji Pekasanaan Lapangan (<i>Operational Field testing</i>).....	50
	9. Revisi Produk Akhir (<i>Final Product Revision</i>).....	51
	10. Mendesiminasi dan Implementasi (<i>Dissemination and Implementaion</i>)	51
F.	Teknik Pengumpulan Data	51
	1. Definisi Konseptual <i>Groundstroke Forehand</i>	51
	2. Definisi Operasional <i>Groundstroke Forehand</i>	52
	3. Kisi-kisi Penilaian Kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i>	52
	4. Tes Keterampilan <i>Groundstroke Forehand Tennis</i>	54
G.	Teknik Analisis Data	56
	1. Uji Kelayakan Model	56
	2. Uji-T	56
	3. Gain Skor	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		59
A.	Hasil Pengembangan Model.....	59
	1. Analisis Kebutuhan	59
	2. Perencanaan Pengembangan Model.....	61
B.	Kelayakan Model	87
	1. Uji Ahli.....	87
	2. Revisi Tahap I	89
	3. Uji Coba Kelompok Kecil.....	90
	4. Revisi Tahap II.....	93
	5. Uji Coba Kelompok Besar	93

6. Revisi Produk akhir	95
C. Efektifitas Model	96
1. Data Statistik.....	96
2. Uji Normalitas	97
3. Uji Homogenitas.....	97
4. Uji Efektivitas.....	98
D. Pembahasan	100
1. Penyempurnaan Produk.....	100
2. Pembahasan Produk.....	101
3. Keterbatasan Produk.....	102
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran	103
1. Saran Pemanfaatan	103
2. Saran Desiminasi	104
3. Saran dan Pengembangan Lebih Lanjut.....	104
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN	109



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Hasil Wawancara dengan Pelatih SRTC	4
Tabel 1.2	<i>State of The Art</i>	6
Tabel 2.1	Umur seseorang Mulai Pelatihan Spesialisasi dan Pencapaian Puncak Prestasi dalam Berbagai Cabang Olahraga	41
Tabel 3. 1.	Pengambilan Keputusan Presentase	56
Tabel 3. 2.	Kategori Perolehan Nilai N-Gain Score	58
Tabel 3. 3.	Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain	58
Tabel 4. 1.	Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	60
Tabel 4.2	Kesimpulan <i>Expert Judgment</i> Terhadap Model Latihan SMR pada Teknik <i>Groundstroke</i> <i>Forehand</i> Tennis	87
Tabel 4.3	Saran dan Masukan Ahli Sebagai Validator.....	88
Tabel 4.4.	Hasil Uji Coba Kelompok Kecil (n=10).....	90
Tabel 4.5.	Hasil Revisi Uji Coba Kelompok Besar (n=20).....	93
Tabel 4.6.	Data Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	96
Table 4.7.	Data Hasil Uji Normalitas Kemampuan <i>Groundstroke</i> <i>Forehand</i> Kelompok Eksperimen.....	97
Tabel 4.8.	Hasil Kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i>	98
Tabel 4.9.	Hasil Uji-t Kelompok Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	98
Tabel 4.10.	Hasil Uji N-Gain Score Kelompok Eksperimen	99
Tabel 4.11.	Hasil Uji N-Gain Score Kelompok Kontrol.....	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Model Pengembangan Borg & Gall.....	9
Gambar 2.2	Piramida faktor-faktor latihan	13
Gambar 2.3	<i>Sequential Model For Long-Term Athletic Training</i>	15
Gambar 2.4	<i>Tennis Court</i>	28
Gambar 2.5	<i>Hard Court</i>	28
Gambar 2.6	<i>Grass Court</i>	29
Gambar 2.7	<i>Clay Court</i>	29
Gambar 2.8	Posisi Siap (<i>Ready position</i>).....	30
Gambar 2.9	Tipe Pegangan <i>Grip Forehand</i>	31
Gambar 2.10	Tipe Pegangan <i>Grip Backhand</i>	31
Gambar 2.11	<i>Service</i>	33
Gambar 2.12	<i>Volley Forehand And Backhand</i>	34
Gambar 2.13	<i>Overhead Smash</i>	34
Gambar 2.14	<i>Lob</i>	34
Gambar 2.15	<i>Groundstroke Forehand</i>	36
Gambar 2.16	<i>Forehand Drive</i>	38
Gambar 2.17	<i>Groundstroke Backhand</i>	39
Gambar 2.18	<i>Backhand Drive</i>	40
Gambar 2.19	Desain Rancangan Model Latihan SMR <i>Groundstroke Forehand</i>	42
Gambar 3.1	Langkah-langkah Penelitian R&D menurut Borg and Gall	45
Gambar 3.2	Pelaksanaan tes <i>groundstroke forehand</i> tennis	55
Gambar 3.3	Rumus Uji <i>N-Gain Score</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat - Surat	109
Lampiran 2. Data-Data.....	128
Lampiran 3. Produk.....	153
Lampiran 4. Dokumentasi.....	173

