

**MODEL LATIHAN *GROUNDSTROKE***

**TENIS LAPANGAN**



HAZRINA AMNI

9903817009

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2019**

# MODEL LATIHAN *GROUNDSTROKE* TENIS LAPANGAN

Hazrina Amni

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model-model latihan *groundstroke* tenis lapangan dengan menguji efektifitas terhadap latihan *groundstroke* dengan fokus usia atlet 14-16 tahun. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg and Gall dengan menggunakan 10 tahapan. Subjek dalam penelitian ini melibatkan atlet usia 14-16 tahun. Rancangan item model divalidasi oleh 3 ahli pakar tenis lapangan yang terdiri dari 1 dosen tenis lapangan UNJ, 1 dosen biomekanika olahraga UNJ dan 1 pelatih tenis cibinong prestasi. Hasil penelitian model latihan *groundstroke* pada cabang olahraga tenis lapangan pada kelompok eksperimen dengan rata-rata nilai beda 6.30 dan kelompok kontrol rata-rata nilai beda 4.30. nilai beda ini merupakan nilai rata-rata peningkatan kecepatan hasil tes dalam kelompok. Selisi dari hasil rata-rata nilai beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau *mean difference* = 2.000, *t*-hitung = 2.113, *df* = 38, dengan *p-value* = 0.041 dan  $0.043 < 0.05$ , artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen. Dapat disimpulkan bahwa model latihan *groundstroke* yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan latihan *groundstroke* untuk atlet atlet usia 14-16 tahun

Kata Kunci : Latihan, *Groundstroke*, Tenis Lapangan.

# **GROUNDSTROKE TRAINING MODEL LAWN TENNIS**

**Hazrina Amni**


## **ABSTRACT**

The aim of this research was to produce groundstroke training models lawn tennis by testing the effectiveness of groundstroke training in lawn tennis with the focus of the age of athletes 14-16 years. The method of the research that used in this study was the Research and Development method of Borg and Gall by using 10 stages. The subjects in this research involved athletes aged 14-16 years. The design of the model items was validated by 3 experts in lawn tennis consisting of 1 Jakarta States University field tennis lecturer, 1 sport biomechanics lecturer at Jakarta States University and 1 tennis coach of cibinong prestasi. The results of the research *groundstroke* training model in lawn tennis the experimental group with an average value of 6.30 and the control group an average value of 4.30. this difference value is the average value of increasing the speed of test results in groups. Selection of the mean results of the different values of the experimental group and the control group or mean difference = 2,000, t-count = 2,113, df = 38, with p-values = 0.041 and 0.043 <0.05, meaning that there are significant differences between the experimental group and the group control that shows that the treatment given to the experimental group. It can be concluded that the groundstroke training model which developed effectively can improve groundstroke training for athletes aged 14-16 years.


**Keywords:** Training, *Groundstroke*, lawn tennis.

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

  
Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.  
Tanggal : 26/11-2019

Pembimbing II

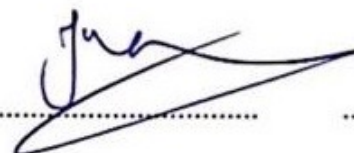
  
Dr. Hernawan, S.E., M.Pd.  
Tanggal : 26/11-2019

Nama

Tanda tangan

Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd.  
(Ketua)<sup>1</sup>



4-12-2019

Nama

Tanda tangan

Tanggal

Dr. Taufik Rihatno  
(Sekretaris)<sup>2</sup>



26-11-2019

Nama : Hazrina Amni

No. Registrasi : 9903817009

Tanggal Lulus :

<sup>1</sup> Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup> Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, Agustus 2019

METERAI  
TEMPEL  
FFF8EAHF0518617  
6000  
ENAM RIBURUPIAH



Hazrina Amni





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 : HAZRINA AMNI  
NIM : 9903817009  
Fakultas/Prodi : POR  
Alamat email : yienayin04@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  
TENIS LAPANGAN

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 , 08 APRIL 2020

Penulis

( HAZRINA AMNI )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmannirrahim...*

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala Puji bagi Allah SWT Karena atas berkah rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “**Model Latihan *Groundstroke* Tenis Lapangan**”.

Tesis ini disusun untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (S2) Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini melibatkan banyak pihak yang membantu penyelesaian tesis ini hingga akhir. Semangat dan kerja keras yang menjadi nafas untuk bisa menghasilkan produk model ini bisa selesai sesuai dengan yang diharapkan.

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.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Jakarta, Agustus 2019

Hazrina Amni

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b>	
A. Konsep Pengembangan Model .....	7
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	10
C. Kerangka Teoretik .....	12
1. Latihan .....	12
2. Tennis Lapangan .....	18
3. <i>Groundstroke</i> .....	28
4. Karakteristik Usia 14-16 Tahun ( <i>Middle Adolescence</i> ) .....	34
D. Rancangan Model.....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Peneltian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Karakteristik Model Yang di kembangkan .....	38
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	39
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	39
F. Instrumen Penelitian.....	48



**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Pengembangan Model.....53  
B. Kelayakan Model .....76  
C. Efektifitas Model.....86  
D. Pembahasan .....97

**BAB V KESIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI**

A. Kesimpulan.....100  
B. Saran.....100

**DAFTAR PUSTAKA .....102**

**RIWAYAT HIDUP**



## DAFTAR GAMBAR

1.1 Tabel PNP KU 16 Tahun Putra Bulan Maret 2019 .....	2
1.2 Tabel PNP KU 14 Tahun Putri Bulan Maret 2019 .....	2
2.1 Model Pengembangan Borg and Gall .....	9
2.2 <i>Tennis Court</i> .....	20
2.3 <i>Hard Court</i> .....	21
2.4 <i>Grass Court</i> .....	21
2.5 <i>Clay Court</i> .....	22
2.6 Posisi Siap ( <i>Ready Position</i> ) .....	23
2.7 Tipe Pegangan <i>Grip Forehand</i> .....	24
2.8 Tipe Pegangan <i>Grip Backhand</i> .....	25
2.9 <i>Service</i> .....	27
2.10 <i>Volley Forehand &amp; Backhand</i> .....	27
2.11 <i>Overhead Smash</i> .....	28
2.12 <i>Lob</i> .....	28
2.13 <i>Groundstroke Forehand</i> .....	30
2.14 <i>Forehand Drive</i> .....	32
2.15 <i>Groundstroke Backhand</i> .....	33
2.16 <i>Backhand Drive</i> .....	34
2.17 Umur seseorang Mulai Pelatihan Spesialisasi dan Pencapaian Puncak Prestasi dalam Berbagai Cabang Olahraga .....	35
3.1 Langkah-langkah Penelitian R&D menurut Borg and Gall .....	40
4.1 Model Latihan <i>Groundstroke forehand drive</i> 1 .....	57
4.2 Model Latihan <i>Groundstroke forehand drive</i> 2 .....	58
4.3 Model Latihan <i>Groundstroke forehand drive</i> 3 .....	59
4.4 Model Latihan <i>Groundstroke forehand drive</i> 4 .....	60
4.5 Model Latihan <i>Groundstroke forehand drive</i> 5 .....	61
4.6 Model Latihan <i>Groundstroke forehand drive</i> 6 .....	62
4.7 Model Latihan <i>Groundstroke forehand drive</i> 7 .....	63
4.8 Model Latihan <i>Groundstroke forehand drive</i> 8 .....	64
4.9 Model Latihan <i>Groundstroke forehand drive</i> 9 .....	65
4.10 Model Latihan <i>Groundstroke forehand drive</i> 10 .....	66

4.11 Model Latihan <i>Groundstroke backhand drive</i> 11 .....	67
4.12 Model Latihan <i>Groundstroke backhand drive</i> 12 .....	68
4.13 Model Latihan <i>Groundstroke backhand drive</i> 13 .....	69
4.14 Model Latihan <i>Groundstroke backhand drive</i> 14 .....	70
4.15 Model Latihan <i>Groundstroke backhand drive</i> 15 .....	71
4.16 Model Latihan <i>Groundstroke backhand drive</i> 16 .....	72
4.17 Model Latihan <i>Groundstroke backhand drive</i> 17 .....	73
4.18 Model Latihan <i>Groundstroke backhand drive</i> 18 .....	74
4.19 Model Latihan <i>Groundstroke backhand drive</i> 19 .....	75
4.20 Model Latihan <i>Groundstroke backhand drive</i> 20 .....	76
4.21 Diagram Uji Efektifitas Produk Kelompok Eksperimen .....	91
4.22 Diagram Perbedaan Efektifitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	94



## DAFTAR TABEL

3.1 Instrument <i>Research and Information Collecting</i> .....	41
3.2 Desain Penelitian Uji Efektivitas Model .....	46
3.3 Instrument Penilaian <i>Forehand Drive</i> .....	50
3.4 Instrument Penilaian <i>Backhand Drive</i> .....	51
4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan .....	55
4.2 Kesimpulan Uji Ahli ( <i>experts judgment</i> ) Terhadap Model latihan <i>groundstroke</i> tenis lapangan.....	77
4.3 Saran dan Masukan Para Ahli Sebagai Validator.....	78
4.4 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil (n=15).....	81
4.5 Hasil Revisi Uji Coba Lapangan Utama (n=30).....	84
4.6 Jadwal Latihan.....	87
4.7 Hasil <i>Groundstroke</i> Sebelum <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok Eksperimen.....	88
4.8 Hasil Distribusi Tabel Normalitas Pada Kelompok Eksperimen .....	89
4.9 Hasil Paired Sample Statistic ( <i>Pre-test</i> ) dan Setelah diberikan Treatment ( <i>Pos-test</i> ) pada kelompok Ekperimen .....	90
4.10 Hasil Paired Sample Correlation ( <i>Pre-test</i> ) dan ( <i>Pos-test</i> ) pada kelompok Ekperimen.....	90
4.11 Hasil Paired Sample Statistic ( <i>Pre-test</i> ) dan ( <i>Pos-test</i> ) pada kelompok Ekperimen.....	91
4.12 Hasil <i>Groundstroke</i> Kelompok Kontrol ( <i>Pre-test</i> ) Dan Hasil ( <i>Post-test</i> ) .....	92
4.13 Hasil Paired Sample Statistic <i>Pre-test</i> dan <i>Pos-test</i> pada Kelompok Kontrol.....	93
4.14 Hasil Paired Sample Correlation ( <i>Pre-test</i> ) dan ( <i>Pos-test</i> ) pada kelompok Kontrol.....	93
4.15 Hasil Paired Sample Statistic ( <i>Pre-test</i> ) dan ( <i>Pos-test</i> ) pada Kelompok Kontrol.....	93
4.16 Rekapitulasi Selisih Nilai Beda .....	95
4.17 Hasil Independent Samples Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	96

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Surat Izin Penelitian.....	106
LAMPIRAN 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	107
LAMPIRAN 3. Surat Validasi Ahli Instrumen .....	108
LAMPIRAN 4. Instrumen penilaian <i>groundstroke forehand drive</i> .....	111
LAMPIRAN 5. Jadwal Latihan.....	113
LAMPIRAN 6. 18 Item Model Latihan .....	122
LAMPIRAN 7. Dokumentasi.....	140

