

PENELITIAN UNGGULAN  
PERGURUAN TINGGI

**LAPORAN PENELITIAN UNGGULAN PERGURUAN TINGGI  
TAHUN ANGGARAN 2018**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GERAK DASAR  
FOREHAND GROUNDSTROKE DAN BACKHAND GROUNDSTROKE  
BAGI ANAK USIA 8-12 TAHUN MELALUI PENDEKATAN ACTION METHOD  
DALAM PERMAINAN TENIS**



Oleh:

Drs. Ngatman, M.Pd.	(Ketua)
Dr. Abdul Alim, M. Or.	(Anggota)
Yudanto, S. Pd. Jas., M. Pd.	(Anggota)

**DIBIYAI OLEH DIPA UNY NOMOR: SP DIPA-042.01.2.4000904/2018  
TAHUN 2018**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
OKTOBER 2018**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN PENELITIAN UNGGULAN PERGURUAN TINGGI**

1. Judul Penelitian : Pengembangan Latihan Gerak Dasar *Forehand Groundstroke* Dan *Backhand Groundstroke* Bagi Anak Usia 8 - 12 Tahun Melalui Pendekatan *Action Method* Dalam Permainan Tenis
2. Ketua Peneliti
- a. Nama : Drs. Ngatman, M. Pd.
  - b. Jenis Kelamin : Laki-laki
  - c. NIP : 196706051994031001
  - d. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala 550
  - e. Jabatan Struktural : Pembina Tk. I/IV b
  - f. Bidang Keahlian : Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga
  - g. Fakultas/Jurusan : FIK/Pendidikan Olahraga (POR)
  - h. Perguruan Tinggi : UNY, Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta
  - i. Telepon Rumah/HP : (0274) 513092, (0274) 623445/08112959011
  - j. Fax : (0274) 513092
  - k. e-mail : *ngatman@uny.ac.id*

3. Tim Peneliti

No.	Nama	NIP	BidangKeahlian
1.	Dr.Abdul Alim, M. Or.	198211292006041001	Kepelatihan Tenis Lapangan
2.	Yudanto, M. Pd.	198107022005011001	Perkembangan Motorik

4. Mahasiswa yang terlibat

No.	Nama	NIM	Prodi
1.	Zharfan Zu Tharis	15601244004	PJKR
2.	Pambudi Elsa Wiguna	15601244003	PJKR

5. Pendanaan dan Jangka Waktu Penelitian : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNY
- a. Jangka waktu penelitian yang diusulkan : 7 bulan
  - b. Biaya total yang diusulkan : Rp. 25.000.000,00
  - c. Biaya yang disetujui tahun I : Rp. 25.000.000,00



Yogyakarta, 30 Oktober 2018  
Ketua Tim Peneliti

(Drs. Ngatman, M. Pd.)  
NIP. 19670605 199403 1 001

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GERAK DASAR  
FOREHAND GROUNDSTROKE DAN BACKHAND GROUNDSTROKE  
BAGI ANAK USIA 8-12 TAHUN MELALUI PENDEKATAN ACTION METHOD  
DALAM PERMAINAN TENIS**

Drs. Ngatman, M. Pd.  
Dr. Abdul Alim, M. Or.  
Yudanto, S. Pd. Jas., M. Pd.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

**Abstrak**

Teknik *forehand* dan *backhand groundstroke* adalah teknik yang paling dominan dipergunakan dalam permainan tenis lapangan, namun teknik tersebut merupakan teknik dasar yang paling sulit untuk dipelajari anak-anak, khususnya anak usia 8-12 tahun. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa pelatih menemui kesulitan untuk mengajarkan kedua teknik tersebut. Beberapa pelatih mengajarkan/melatihkan teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* dengan model yang sama untuk segala tingkatan usia petenis (anak-anak, remaja dan dewasa) tanpa memperhatikan tingkat kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh anak didiknya. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model latihan gerak dasar teknik *forehand* dan *backhand groundstroke* yang sesuai/relevan bagi anak usia 8-12 tahun melalui pendekatan *action method* dalam permainan tenis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Subjek penelitian ini siswa perkumpulan/sekolah tenis usia 8 – 12 tahun di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta berjumlah 25 anak. Pengumpulan data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan pentahapan sesuai dengan model pengembangan (*research and development*) *Borg and Gall* dengan 10 langkah dalam model pengembangannya. Pendekatan dalam penelitian pengembangan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif (*mixed method*). Instrumen pengumpulan data kuantitatif di dapat dari hasil nilai *pre-tes* dan *post-tes*, sedangkan data kualitatif diambil dari kuisioner dan wawancara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa telah berhasil dikembangkan: (1) produk modul model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik (*tactical approach*) memiliki koefisien reliabilitas *antarrater* (ICC) yang tinggi, (2) produk modul pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* dengan koefisien validitas isi (*content validity*) sangat baik, (3) produk modul pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* yang efektif diipergunakan untuk meningkatkan kemampuan, motivasi, dan semangat berlatih anak usia 8 - 12 tahun (sesuai diterapkan untuk anak usia pemula). Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai *prototype* untuk pengembangan model-model latihan gerak spesifik dalam permainan tenis pada tingkat usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun (usia junior).

**Kata Kunci:** Model Latihan Gerak Dasar, Forehand dan Backhand Groundstroke, Usia 8-12 Tahun

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GERAK DASAR  
FOREHAND GROUNDSTROKE DAN BACKHAND GROUNDSTROKE  
BAGI ANAK USIA 8-12 TAHUN MELALUI PENDEKATAN ACTION METHOD  
DALAM PERMAINAN TENIS**

Drs. Ngatman, M. Pd.  
Dr. Abdul Alim, M. Or.  
Yudanto, S. Pd. Jas., M. Pd.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

**Abstrak**

Teknik *forehand* dan *backhand groundstroke* adalah teknik yang paling dominan dipergunakan dalam permainan tenis lapangan, namun teknik tersebut merupakan teknik dasar yang paling sulit untuk dipelajari anak-anak, khususnya anak usia 8-12 tahun. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa pelatih menemui kesulitan untuk mengajarkan kedua teknik tersebut. Beberapa pelatih mengajarkan/melatihkan teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* dengan model yang sama untuk segala tingkatan usia petenis (anak-anak, remaja dan dewasa) tanpa memperhatikan tingkat kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh anak didiknya. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model latihan gerak dasar teknik *forehand* dan *backhand groundstroke* yang sesuai/relevan bagi anak usia 8-12 tahun melalui pendekatan *action method* dalam permainan tenis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Subjek penelitian ini siswa perkumpulan/sekolah tenis usia 8 – 12 tahun di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta berjumlah 25 anak. Pengumpulan data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan pentahapan sesuai dengan model pengembangan (*research and development*) *Borg and Gall* dengan 10 langkah dalam model pengembangannya. Pendekatan dalam penelitian pengembangan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif (*mixed method*). Instrumen pengumpulan data kuantitatif di dapat dari hasil nilai *pre-tes* dan *post-tes*, sedangkan data kualitatif diambil dari kuisioner dan wawancara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa telah berhasil dikembangkan: (1) produk modul model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik (*tactical approach*) memiliki koefisien reliabilitas *antarrater* (ICC) yang tinggi, (2) produk modul pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* dengan koefisien validitas isi (*content validity*) sangat baik, (3) produk modul pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* yang efektif diipergunakan untuk meningkatkan kemampuan, motivasi, dan semangat berlatih anak usia 8 - 12 tahun (sesuai diterapkan untuk anak usia pemula). Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai *prototype* untuk pengembangan model-model latihan gerak spesifik dalam permainan tenis pada tingkat usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun (usia junior).

**Kata Kunci: Model Latihan Gerak Dasar, Forehand dan Backhand Groundstroke,  
Usia 8-12 Tahun**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi ini dapat terlaksana dengan baik. Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi ini dibiayai dengan dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2018, berdasarkan SK Ketua LPPM UNY Nomor: SP DIPA-042.01.2.4000904/2018 tanggal 5 Desember 2018.

Kegiatan ini dapat terlaksana dan selesai dengan baik berkat bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu Tim Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Pelatih/pengajar, dan siswa perkumpulan/sekolah tenis di Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
3. Semua pihak yang telah membantu kegiatan penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Tim Peneliti menyadari dengan sepenuhnya, bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati dan ikhlas untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga hasil penelitian pengembangan ini dapat memperkaya referensi dalam cabang olahraga tenis lapangan, khususnya dalam mendesain model-model latihan yang tepat bagi anak dan dapat digunakan sebagai bahan acuan penelitian tenis selanjutnya.

Yogyakarta, 30 Oktober 2018

Tim Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Rumusan Masalah .....	4
B. Tujuan Penelitian .....	4
C. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	6
1. Hakikat Pengembangan Model .....	6
2. Model-Model Pengembangan .....	6
3. Hakikat Permainan Tenis .....	9
4. Tahap Latihan Tenis Bagi Anak Usia 8-12 Tahun .....	11
5. Hakikat <i>Forehand Groundstroke</i> dan <i>Backhand Groundstroke</i> .....	12
6. Hakikat <i>Action Method (Tactical Approach)</i> .....	14
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	23
A. Desain Penelitian .....	23
B. Subjek Penelitian .....	26
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	27
D. Teknik Analisis Data .....	28
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	30
A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian .....	30
B. Deskripsi Data Penelitian .....	30
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	45
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47
<b>LAMPIRAN</b> .....	49

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1: Analisis SWOT Produk Model Latihan .....	3
Tabel 2. Otot – otot yang digunakan pada teknik <i>groundstroke</i> .....	13
Tabel 3. Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli .....	36
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas <i>Interclass Coefisien Correlation (ICC)</i> Skala Kecil .....	37
Tabel 5. Hasil Validitas Isi Uji Coba Skala Luas .....	38
Tabel 6. Hasil Penghitungan <i>CVR</i> Validitas .....	39
Tabel 7. Hasil Reliabilitas <i>Antarrater</i> Uji Skala Luas .....	40

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Skema proses " <i>Open Skill</i> " dalam Permainan Tennis .....	17
Gambar 2. Alur Prosedur Penelitian dengan modifikasi .....	26



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Modul Model Latihan Gerak Dasar Tenis Usia 8-12 Tahun .....	50
Lampiran 2. <i>Curriculum Vitae</i> Ketua dan Anggota Peneliti .....	79
Lampiran 3. Berita Acara Pelaksanaan Seminar Proposal dan Instrumen Penelitian serta Daftar Hadir Peserta .....	86
Lampiran 4. Berita Acara Pelaksanaan Seminar Hasil Penelitian Dan Daftar Hadir Peserta .....	90

## BAB I PENDAHULUAN

Cabang olahraga tenis lapangan memiliki karakteristik gerak yang kompleks, hal ini terjadi dikarenakan permainan tenis lapangan merupakan cabang olahraga yang masuk ke dalam kategori keterampilan motorik terbuka (*open skill*) di mana kondisi permainan yang terjadi di lapangan sulit diprediksi sebelumnya dan kondisi yang dialami selalu berubah-ubah. Berdasarkan karakteristik dan sifat-sifat permainan tenis tersebut maka di dalam melatih tenis lapangan diperlukan model latihan yang sesuai dengan karakteristik permainan tenis lapangan tersebut. Dalam permainan tenis lapangan teknik yang paling dominan dalam permainan adalah *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke*.

*Groundstroke* adalah salah satu teknik bermain dalam olahraga tenis lapangan dengan cara melakukan pukulan setelah bola memantul satu kali dari permukaan lapangan sehingga pukulan tersebut masuk ke dalam daerah permainan lawan. Jenis pukulan dalam teknik *groundstroke* dapat diklasifikasi menjadi *forehand groundstrokes* maupun *backhand groundstroke*. Teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* biasanya dijadikan sebagai senjata oleh para pemain tenis untuk meraih poin kemenangan. Senada dengan hal tersebut Cam, Turhan, Onag (2015: 54-57) mengemukakan bahwa berdasarkan analisis statistik komputer melaporkan dari babak *quarter finals* sampai *semi final* selama *tournament tour* tahun 2005 hasil serangkaian kejuaraan di *Australia Open, Dubai Open, Doha Open* dan *China Open* petenis papan atas seperti; *Federer, Nadal, Agassi, Hewit, Roddick, Coria, Davydenko, Ljubcic, Ferrero* lebih banyak menggunakan teknik *forehand* sebesar 37,78% dan teknik *backhand* 48.7% dari keseluruhan total permainannya. Melihat catatan statistik tersebut ternyata 86,48 % teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* sangat dominan dipergunakan dalam permainan tenis.

Teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* adalah teknik dasar dalam permainan tenis yang paling sulit untuk dipelajari ke anak-anak usia dini khususnya usia 8-12 tahun, namun kenyataannya teknik tersebut merupakan teknik dasar bermain tenis lapangan yang pertama untuk dilatihkan/diajarkan. Sering pelatih menemui kesulitan untuk melatih kedua teknik tersebut. Banyak permasalahan yang dihadapi oleh pelatih di antaranya: a). Kompetensi (tingkat pengetahuan dan kemampuan) metode pelatih ataupun

menurut Bempa bagi atlet yunior (pemula) adalah gerak gerak dasar alami seperti melompat, memanjat dan melempar. Dengan penerapan gerak multilateral akan menghindari anak latih yunior (pemula) dari kejenuhan latihan maupun pemucakan prestasi sebelum waktunya (*golden age* sebelum waktunya).

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan analisis kebutuhan sebagaimana telah di uraikan di atas maka penulis memiliki ide dasar penelitian sebagai solusi untuk memecahkan permasalahan tersebut. Sebagai jawaban dari permasalahan di atas penulis membuat konsep model latihan kemampuan gerak dasar *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* melalui *action method (tactical approach)* bagi anak usia 8-12 Tahun. Untuk melihat keunggulan konsep itu secara jelas maka penulis membuat analisis SWOT sebagai berikut:

Tabel.1 Analisis SWOT Produk Model Latihan

SWOT Analisis Tentang Model Latihan Gerak Dasar Teknik <i>Forehand Groundstroke</i> dan <i>Backhand Groundstroke</i> Melalui <i>Action Method (Tactical Approach)</i> Bagi Anak Usia 8-12 Tahun	
<i>Strength</i> (kekuatan)	Model latihan gerak dasar lebih sesuai dengan karakteristik anak usia 8-12 tahun
	Model latihan gerak dasar lebih mudah dilakukan oleh anak usia 8-12 tahun karena menggunakan bentuk-bentuk gerakan sederhana
	Pelatih/pengajar tenis lebih mudah dalam menyusun model-model metodik gerak dasar dalam melatihnya
<i>Weakness</i> (kelemahan)	-
SWOT Analisis Tentang Model Latihan Gerak Dasar Teknik <i>Forehand Groundstroke</i> dan <i>Backhand Groundstroke</i> Melalui <i>Action Method (Tactical Approach)</i> Bagi Anak Usia 8-12 Tahun	
<i>Opportunities</i> (peluang/kesempatan)	Anak berkembang sesuai dengan kemampuan dan kematangan perkembangan fisiknya
	Lebih menimbulkan keceriaan dan kesenangan dalam berlatih karena tidak monoton

	Terhindarkan dari kebosanan berlatih dan pemuncakan prestasi sebelum waktunya.
<i>Threats</i> (ancaman)	-

Mengacu pada analisis SWOT di atas penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul: “pengembangan model latihan gerak dasar teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun melalui pendekatan *action method* dalam permainan tenis”. Dari rancangan penelitian pengembangan ini diharapkan akan dapat dijadikan sebagai cikal-bakal (*prototype*) pengembangan model-model latihan gerak spesifik dalam permainan tenis untuk tingkat usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun (usia junior)

#### **A. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana diuraikan di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana mengembangkan model latihan gerak dasar teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun melalui pendekatan *action method* (*tactical approach*) dalam permainan tenis.
2. Bagaimana efektifitas model latihan gerak dasar teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun melalui pendekatan *action method* (*tactical approach*) dalam permainan tenis”.

#### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah: untuk mengembangkan model latihan gerak dasar teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun melalui pendekatan *action method* (*tactical approach*) dalam permainan tenis”.

#### **C. Manfaat Penelitian**

1. Menambah referensi penelitian cabang olahraga tenis lapangan.
2. Menghasilkan produk “pengembangan model latihan gerak dasar teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun melalui pendekatan *action method* (*tactical approach*) dalam permainan tenis”.
3. Menguji data secara empiris efektifitas model latihan gerak dasar teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun melalui pendekatan *action method* (*tactical approach*) dalam permainan tenis”.

4. Hasil penelitian ini dapat dijadikan wawasan di dalam mengembangkan model latihan gerak spesifik teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia > 12 tahun melalui pendekatan *action method (tactical approach)* dalam permainan tenis.
5. Bagi lembaga-lembaga pendidikan dan masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan sebagai panduan di dalam membina dan mengembangkan tenis lapangan khususnya pada pengembangan model-model latihan gerak yang lebih spesifik dalam permainan tenis bagi anak usia > 12 tahun.
6. Model yang sedang dikembangkan melalui penelitian ini dapat dijadikan sebagai *prototype* untuk pengembangan gerak spesifik bagi petenis tingkat *intermediate* dan *advanced*

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### 1. Hakikat Pengembangan Model

Pengembangan dalam artian umum adalah pertumbuhan dan perubahan yang terjadi secara bertahap sedangkan model adalah suatu konsep pola yang saling berkaitan dan menggambarkan sebuah pola pikir dari berbagai macam tinjauan teoretis atau konsep sehingga dapat menggambarkan struktur dari variabel-variabel atau permasalahan permasalahan yang diteliti pola atau bentuk yang lebih efektif dan efisien di dalam mencapai tujuan yang dituangkan dalam gambar ataupun alur. Terdapat tiga model pengembangan dalam berbagai ragam penelitian pengembangan yaitu (1). Pengembangan prosedural yaitu suatu proses penelitian pengembangan dengan lebih mengarah pada metode deskriptif mengacu pada langkah-langkah atau prosedur yang harus ditempuh untuk menghasilkan produk (2). Pengembangan model konseptual adalah model yang bersifat analitis, yang menyebutkan komponen-komponen produk, menganalisis komponen secara rinci dan menunjukkan hubungan antar komponen yang akan dikembangkan (3). Pengembangan model teoritik lebih menekankan kepada model yang menggambarkan kerangka berpikir dengan teori-teori yang relevan dengan didukung data empirik.

### 2. Model-Model Pengembangan

Dalam penelitian pengembangan terdapat bermacam macam model pengembangan di mana masing-masing model memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Namun di antara berbagai macam model penelitian pengembangan tersebut memiliki tujuan yang sama yaitu menghasilkan suatu produk yang merupakan bentuk dari hasil, ataupun perubahan dari produk lama dengan tinjauan lebih baik dari hasil produk yang terdahulu. Beberapa macam model penelitian pengembangan tersebut adalah disampaikan beberapa model pengembangan

Menurut Endang Mulyatiningsih (2012: 161), penelitian dan pengembangan bertujuan untuk menghasilkan produk baru melalui proses pengembangan. Kegiatan penelitian ini memerlukan beberapa metode dalam proses pengembangan produk, antara lain jenis penelitian survei dengan eksperimen atau *action research* dan evaluasi. Dalam penelitian pengembangan terdapat bermacam macam model pengembangan di mana masing-masing model memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Namun di antara berbagai macam model

penelitian pengembangan tersebut memiliki tujuan yang sama yaitu menghasilkan suatu produk yang merupakan bentuk dari hasil, ataupun perubahan dari produk lama dengan tinjauan lebih baik dari hasil produk yang terdahulu. Dalam beberapa kajian pustaka terdapat model-model penelitian dan pengembangan sistem pembelajaran, di antaranya :

**a. Model 4D**

Model 4D merupakan singkatan dari *Define, Design, Development, and Dissemination* yang dikembangkan oleh Thiagarajan (1974) dalam Endang Mulyatiningsih (2012: 195). Adapun tahapan pengembangan dari model ini, antara lain:

1). *Define* (Pendefinisian)

Pada tahap ini dilakukan untuk menetapkan dan mendefinisikan syarat-syarat pengembangan. Secara umum, pendefinisian ini dilakukan untuk analisis kebutuhan pengembangan, syarat-syarat pengembangan produk yang sesuai dengan kebutuhan pengembangan, dan model pengembangan yang cocok digunakan.

2). *Design* (perancangan)

Tahap ini peneliti sudah mendesain produk awal atau rancangan produk berupa model-model latihan/model-model *drill* tenis lapangan sesuai dengan tingkatan usia anak. Pada konteks pengembangan pada tahap ini dilakukan untuk menyusun model-model latihan yang sesuai dengan tingkat kecakapan anak usia 8 – 12 tahun.

3). *Development* (pengembangan)

Pada tahap ini terdapat dua kegiatan, yaitu: memvalidasi atau menilai kelayakan rancangan produk yang akan dikembangkan dan kegiatan uji coba rancangan produk pada sasaran subjek yang sesungguhnya. Pada saat uji coba ini dicari data respon, reaksi, atau komentar dari sasaran pengguna model. Hasil uji coba digunakan untuk memperbaiki produk, setelah produk diperbaiki kemudian diujikan kembali sampai memperoleh hasil yang efektif.

4). *Disseminate* (penyebarluasan)

Pada tahap ini terdapat tiga kegiatan, yaitu: *validation testing, packaging, diffusion and adoption*. Setelah dilakukan *validation testing* pada tahap pengembangan dan menunjukkan hasil yang efektif, selanjutnya dilakukan *packaging* (pengemasan) dan *diffution and adaption*.

(b). Perencanaan meliputi mendefinisikan tujuan, untuk menentukan tujuan dari penelitian, (c). Mengembangkan bentuk awal dari produk yaitu meliputi persiapan bahan-bahan seperti perangkat pembelajaran, buku panduan dan rubrik penilaian, (d). Uji lapangan awal dilakukan dengan wawancara, observasi, kuisioner data dikumpulkan dan kemudian dianalisis, (e). Revisi produk utama yang dilakukan berdasarkan saran ataupun masukan dari hasil uji coba lapangan awal, (f). Uji coba lapangan utama. Diperoleh data kuantitatif dari subjek kemudian dikumpulkan dengan tes awal dan tes akhir hasilnya kemudian dievaluasi, (g). Revisi produk operasional adalah revisi yang sesuai dengan saran dari uji coba lapangan utama, (h). Uji coba lapangan operasional dengan wawancara, observasi, dan kuisioner (i). Revisi produk akhir yaitu adalah revisi seperti yang disarankan oleh hasil uji lapangan operasional (j). Desiminasi dan Implementasi produk (Borg, dkk., 1983: 775).

### 3. Hakikat Permainan Tennis

Prinsip dasar dari permainan tenis adalah memukul bola melewati atas net dan jatuh ke dalam bidang permainan lawan baik bola tersebut dipukul setelah memantul di lapangan (*groundstroke*) maupun sebelum memantul di lapangan (*volley*). Didalam melakukan setiap pukulan sebaiknya bola diarahkan sejauh mungkin dari jangkauan lawan, sehingga akan mempersulit dalam pengembalian bola. Untuk itu, diperlukan tingkat penguasaan keterampilan gerak dasar yang baik pada saat memukul bola. Dengan kata lain, pada saat memukul bola seorang petenis harus (a) mencurahkan perhatian sepenuhnya terhadap bola yang dipukul, (b) memiliki *ball feeling*, *ball controll*, dan *ball adjusment* yang bagus, (c) mempunyai gerak kaki (*foot work*) yang rapi, teratur, dan efektif, (d) memiliki tingkat keseimbangan yang baik, (e) mempunyai kemampuan mengontrol ayunan pukulan raket, (f) mempunyai kemampuan mengontrol permukaan raket, dan (g) selalu fokus selama bermain.

Douglas (1992 : 28-29) mengatakan bahwa teknik pukulan dalam permainan tenis pada prinsipnya dapat dibagi menjadi 3 macam gerakan yang sangat mendasar. *Groundstroke* gerakan dasarnya adalah mengayun (*swing*), *volley* gerakan dasarnya adalah memblok (*block or punch*) serta gerakan dasar servis dan smes adalah melempar (*swing*). Pukulan *groundstrokes*, *volley*, dan servis merupakan teknik pukulan dasar paling dominan dipergunakan dalam permainan tenis. Sedangkan teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* pada umumnya diajarkan pertama kali pada saat anak belajar bermain tenis.



Dalam permainan tenis kurang lebih 95% menggunakan teknik *service*, *groundstroke* dan *volley*. *Groundstroke* adalah teknik pukulan dasar dalam permainan tenis lapangan yang dilakukan setelah bola memantul dari lapangan, tinggi pantulan bola setinggi antara lutut dan bahu pemukul. Pada dasarnya pukulan *groundstrokes* ada dua macam, yaitu: *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke*. *Forehand groundstrokes* dilakukan dengan cara mengayunkan raket ke samping kanan belakang badan (bagi petenis yang tidak kidal). Menurut Paul Roetert dan Mark S. Kovacs (2011: 8-10) otot yang berkontraksi pada saat melakukan pukulan *forehand groundstroke* adalah otot *pectoralis mayor dan minor*, *anterior deltoid*, *biceps brachii*, *supraspinatus*, *teres minor*, *infraspinatus*, *serratus anterior*, *internal oblique*, *eksternal oblique*, *rectus abdominis*, *gluteus medius*, *quadriceps*, *gastrocnemius*, *soleus*, serta kelompok otot lengan sebelah dalam (*wrist & finger flexions*). Sedangkan *backhand groundstrokes* mengarah ke samping kiri tubuh (untuk pemain yang tidak kidal). Otot yang berkontraksi adalah: otot posterior *deltoid*, *trapezius*, *erector spinae*, *infraspinatus*, *rhomboid mayor*, *internal oblique*, *gluteus medius*, *gluteus maximus*, *teres minor*, *rectus abdominis*, *quadriceps*, *serratus anterior*, *gastrocnemius*, *soleus*, dan kelompok otot lengan bagian luar (*wrist & finger ekstensors*).

Untuk meningkatkan keterampilan bermain tenis diperlukan pola dan sistem pelatihan yang benar, disamping usaha keras dan disiplin tinggi dalam berlatih. Menurut Lardner (2003: 3), pola dan sistem latihan yang benar adalah petenis harus dilatih secara sistematis dengan latihan yang sesuai dengan tahap-tahap perkembangannya. Salah satu bekal tahapan paling awal yang seharusnya didapatkan petenis adalah penanaman gerak dasar yang benar. Lebih Lanjut Lardner (2003: 5) mengatakan bahwa dalam semua permainan, termasuk semua jenis olahraga terutama yang menggunakan alat, maka keterampilan dasar untuk memainkannya harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Pendapat ahli tersebut dapat menjadi acuan untuk bagi pelatih maupun petenis tentang prinsip latihan yang benar. Dengan demikian sebelum mempelajari suatu olahraga seorang petenis harus mempunyai landasan gerak dasar dan teknik yang baik dan benar. Berdasarkan pernyataan tersebut tidak dapat dipungkiri lagi bahwa penguasaan teknik pukulan dasar merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain tenis.

Teknik dasar merupakan salah satu kunci penting bagi keberhasilan seorang atlet dalam menguasai olahraga tenis lapangan secara maksimal. Teknik dasar harus dipelajari,

dimengerti dan diketahui dengan benar sehingga terhindar dari kesalahan dalam memukul bola, karena berdasarkan hasil pengamatan para pakar tenis lapangan, bahwa hanya sekitar 15% perolehan angka yang dihasilkan dari pukulan yang tepat dan akurat, selebihnya 85% perolehan angka didapatkan dari kesalahan lawan dalam memukul bola (USTA, 1996 : 3). Berdasarkan pernyataan tersebut maka penguasaan teknik dasar yang baik dan benar sangat dibutuhkan oleh petenis karena akan meningkatkan efektifitas dan kualitas teknik pukulan petenis.

#### **4. Tahap Latihan Tenis Bagi Anak Usia 8-12 tahun**

Tahap latihan dasar bagi pemula untuk setiap cabang olahraga tidak sama. Kapan dan usia berapa yang paling tepat untuk memulai latihan yang sistematis dan ideal sukar untuk dijawab. Kenyataan menunjukkan bahwa cabang olahraga renang terbukti menghasilkan juara dari anak-anak yang berlatih secara sistematis sejak usia 9 tahun dan mencapai prestasi puncak pada usia 15 tahun. Demikian pula dapat dilihat para petenis profesional dunia pada saat ini mencapai prestasi puncak sekitar usia 24-27 tahun (rata-rata usia *top rank 100 ATP*) dan para petenis tersebut sudah mulai berlatih tenis secara teratur sejak usia 8 tahun. Bahkan sebagian besar pemain tenis sudah mulai memegang raket jauh sebelum usia 8 tahun.

Balyi (2012: 2) mengemukakan bahwa terdapat tahapan anak-anak untuk beraktivitas di dalam berolahraga yang disesuaikan dengan pertumbuhan usia yaitu: usia 6 tahun adalah usia saat anak mulai beraktivitas (*start activity*), usia 6-8 tahun adalah usia pengayaan gerak atau pemberian dasar gerak (*fundamental*), sedangkan usia 8-11 tahun adalah tahapan belajar untuk awal usia latihan (*learn to train*) kemudian usia 11-15 tahun merupakan usia untuk masuk proses berlatih (*train to train*) sehingga pada tahapan 15-21 tahun adalah memasuki tahapan berlatih untuk kompetisi (*train to compete*) dan memasuki usia 19 tahun ke atas untuk laki laki, 18 tahun ke atas untuk perempuan masuk dalam tahapan latihan untuk meraih kemenangan (*train to win*).

Berdasarkan uraian di atas usia dasar 6-12 tahun usia yang tepat seorang anak untuk berlatih olahraga sebagai dasar menuju pada proses pada tingkatan latihan. Hal inilah yang sering disalah artikan oleh pelatih. Padahal usia dasar juga merupakan berpotensi di dalam menumbuhkan potensi jasmani anak yang pada akhirnya juga merupakan pondasi dasar anak untuk memudahkan mempelajari olahraga ketika di usia remaja.

Latihan pada tingkat dasar atau pemula ini memiliki beberapa tujuan, di antaranya: a) menumbuhkan rasa senang berolahraga, b) mengembangkan kemampuan fisik, c) penguasaan teknik dasar, d) memberikan pengalaman bermacam-macam gerak yang berbeda-beda, serta e) menanamkan kebiasaan sikap mental yang baik, seperti: disiplin, keanian, konsentrasi, ketekunan, semangat, kejujuran, dan lain-lain.

##### **5. Hakikat *Forehand Groundstroke* dan *Backhand Groundstroke***

Teknik *groundstroke* merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan di dalam tenis lapangan. Hampir setiap petenis menggunakan *groundstroke* untuk memperoleh kemenangan untuk setiap poin yang diperebutkan. Horne dan Keown (2011: 10) menyatakan bahwa *groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan dari garis belakang baik dilakukan dari sisi *forehand* ataupun *backhand* setelah bola memantul satu kali dari permukaan lapangan. Dalam olahraga tenis lapangan teknik *groundstroke* memiliki peranan penting karena hampir semua pukulan yang dilakukan sebagian besar menggunakan teknik *groundstroke*.

Hal senada diungkapkan oleh Hume (1986: 7) yang mengatakan bahwa dalam permainan tenis, teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* banyak memegang peranan dalam mendapatkan angka. *Groundstroke (forehand dan backhand)* merupakan salah satu pukulan dasar di antara teknik pukulan lain untuk mendapatkan angka dari sebuah reli yang dimainkan dan dapat dipergunakan untuk mengeksploitasi kemampuan lawan. Pukulan ini juga dapat dipergunakan sebagai senjata untuk menekan lawan dan melemahkan pertahanan lawan.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan betapa pentingnya penguasaan teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* dalam permainan tenis. Konsistensi dalam melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* akan sangat menentukan keberhasilan seorang petenis dalam memenangkan suatu pertandingan. Dengan demikian maka dalam mengajarkan teknik dasar bermain tenis, teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* harus menjadi fokus utama di samping teknik-teknik bermain tenis yang lain.

Hendro Kusworo (2010: 33-35) mengatakan bahwa pukulan *groundstroke* memiliki gerak yang melibatkan lima kelompok otot yaitu: (a). kelompok otot tungkai, (b). kelompok otot pinggang, (c). Kelompok otot punggung (togok), ( d). Kelompok otot-otot dada dan perut, (e). Kelompok otot lengan dan bahu. sehingga gerak pukulan *groundstroke* terjadi

dengan beberapa tahapan di antaranya adalah gerakan menekan lantai untuk memperoleh tenaga tanah (*ground reaction force*). Dengan gerakan menekan lantai maka tanah sebagai landasan atau *ground* akan memberikan tenaga kepada tubuh sebesar tekan kaki pada lantai, dengan hal tersebut maka tenaga dari tanah akan masuk kedalam tubuh melalui kaki yang melibatkan otot-otot kaki, otot-otot tungkai, otot-otot pinggang, otot-otot togok dilanjutkan pada otot-otot bahu dan lengan atas kemudian otot lengan bawah pada akhirnya otot-otot tangan sehingga terjadilah pukulan *groundstroke*.

Hal ini diperkuat oleh Elliot (2006: 392-396) mengatakan bahwa gerakan *groundstroke* melibatkan beberapa segmen tubuh di antaranya adalah kaki, tungkai, pinggang dan togok, bahu, lengan, atas, lengan bawah, tangan. Melihat dari runtutan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pukulan *groundstroke* memerlukan sinergitas dari beberapa macam otot yang terlibat. Sehingga dengan adanya kualitas dari otot yang terlatih dengan baik akan menghasilkan *performance* pukulan yang optimal.

Tabel. 2. Otot – otot yang digunakan pada teknik *groundstroke*

Pada tahapan gerakan	Otot – otot yang digunakan
Menekan lantai (menolak)	Pada tungkai: <i>soleus, gastrocnemius, quadriceps, dan gluteals</i>
Memutar Togok	<i>Obliques, dan spinal erectors</i>
Ayunan	<i>Anterior deltoid, pectoralis, shoulders internal rotators, elbow flexors (biceps), triceps serattus anterior</i>

Berdasarkan elemen gerak dasar dari teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* terdapat beberapa tahapan di dalam proses pelaksanaan pukulannya, yaitu: persiapan, genggam (grip), posisi berdiri, ayunan ke belakang, ayunan ke depan, dan gerak lanjutan

- a). Persiapan genggam pegangan raket (*grip preparation*): fungsi dari persiapan genggam raket adalah mempersiapkan raket dalam melaksanakan tumbukan (*impact*) pada saat memukul bola sehingga pergelangan tangan memiliki posisi yang kuat dan kokoh.

berkelanjutan dan disesuaikan dengan situasi permainan tenis yang sebenarnya. Pengajar/pelatih harus mampu menguasai metode melatih dan mendesain model-model latihan secara progresif bagi anak latih sesuai dengan *real game* yang terdapat pada permainan tenis.

Menurut *Tennis Canada Coaching Certification System* (1988:7) metode yang cocok untuk pengajaran tenis sekarang ini adalah metode tindakan (*action methods*) melalui proses *open training*. Metode tindakan melalui *open training* adalah pembelajaran di dalam tenis lapangan yang mengutamakan pendekatan taktik (*tactical approach*) dimana dalam proses pembelajarannya mendorong pemain untuk beradaptasi dan mengambil keputusan secara cepat terhadap kondisi lingkungan yang selalu berubah-ubah dan sulit diprediksi sebelumnya melalui tahapan *perception, decision, execution, dan feed back*. Metode tindakan (*action method*) melalui *open training* merupakan metode pengajaran tenis yang selalu menuntut petenis untuk selalu melatih kemampuan *reception skill* dan *projection skill*. Kondisi lingkungan yang dimaksud antara lain : arah angin, sinar matahari, keadaan di sekitar tempat, ketinggian tempat, cuaca, permukaan tempat atau lapangan, suara dan lawan bermain. Oleh karena itu metode tindakan melalui proses *open training* lebih menekankan pada siswa dan sistem pengajarannya lebih menekankan pada taktik (*tactical approach*).

Sedangkan metode *close training* adalah metode pengajaran dalam tenis lapangan yang menekankan pada pendekatan teknik (*technical approach*) dimana dalam proses pembelajarannya menggunakan tahapan-tahapan dalam mengajarkan teknik pukulan. Adapun tahapan-tahapan yang dimaksud di antaranya: (1) posisi siap/*ready position*, (2) raket ditarik ke belakang/*backswing*, (3) raket didorong ke depan di samping badan/*contact point*, (4) raket diayun ke depan sampai berada di samping kiri kepala/*follow through*. Gerakan tersebut biasanya dilakukan melalui gerakan *shadow* atau melakukan pukulan tanpa menggunakan bola. Oleh karena itu metode *close training* lebih menekankan pada penguasaan teknik (*technical approach*).

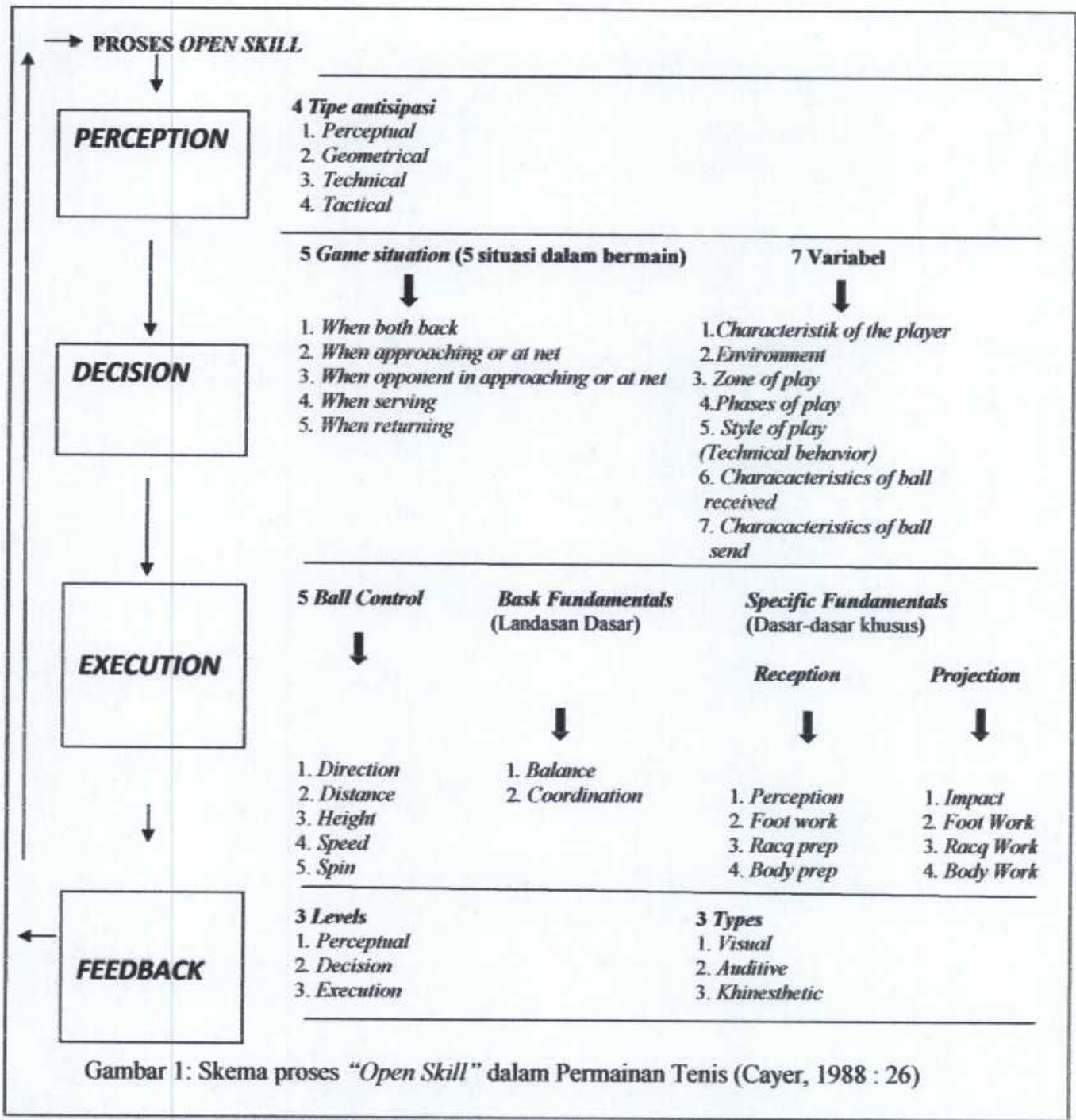
Tenis lapangan merupakan cabang olahraga permainan yang masuk ke dalam kategori jenis keterampilan motorik terbuka (*open skill*). Menurut Sukadiyanto (1999 : 99) dalam permainan tenis, kedatangan bola sangat sulit diperkirakan sebelumnya karena kedatangannya dipengaruhi oleh lima hal, yaitu: (a) tinggi-rendah, (b) jauh-dekat jarak, (c) arah, (d) kecepatan, dan (e) jenis putaran bola. Kelima hal tersebut sangat berpengaruh terhadap posisi

bola yang akan dipukul. Selain itu, cuaca, angin, dan matahari merupakan faktor eksternal yang dapat mengganggu konsentrasi bermain. Oleh karena tenis termasuk jenis keterampilan terbuka, maka sistem pengajarannya pun juga harus selalu berbentuk latihan yang terbuka pula.

Dalam proses pembelajaran keterampilan olahraga dengan menggunakan *action method*, persepsi anak selalu diaktifkan untuk mengantisipasi setiap gerak yang diajarkan. Jadi dalam setiap aktivitas keterampilan terbuka (*open skill*) diperlukan proses berfikir cepat untuk memecahkan masalah (*problem solving*) dan melakukan gerak antisipatif yang tepat pula. Salah satu metode pembelajaran tenis yang dapat memenuhi parameter tersebut adalah metode tindakan (*action method*). *Actions method* merupakan salah satu metode yang berpusat pada anak didik (*learner centered*) untuk dapat memecahkan permasalahan-permasalahan (*problem solving*) yang dijumpai anak didik dalam permainan tenis. *Actions method* memberikan sebuah kerangka kerja untuk mengintegrasikan dan mengembangkan tahap-tahap proses *open skill*. Tahap-tahap proses *open skill* terdiri dari : *perception, decision, execution, dan feedback*.

Lima situasi yang terdapat dalam permainan tenis yang pasti dijumpai anak didik dalam permainan tenis menurut Cayer (1998 : 24) terdiri dari : dari *serve, return serve, rally-rally, approach shot, dan attack/passing shot*. Untuk dapat menguasai kelima situasi yang terdapat dalam permainan tenis tersebut, setiap pemain harus memiliki bekal kemampuan teknik yang memadai, karena setiap gerakan tekniknya melibatkan keterampilan motorik yang kompleks.

Adapun skema *Actions Method* melalui proses "open skill", terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1: Skema proses "Open Skill" dalam Permainan Tennis (Cayer, 1988 : 26)

Empat tahapan *action method* dari proses *open skill* dalam permainan tenis lapangan terdiri dari : (1) *Perception*, (2) *Decision*, (3) *Execution*, dan (4) *Feedback*.

**a. Perception**

*Perception* adalah kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami karakteristik terhadap datangnya bola melalui kecepatan melakukan reaksi atau antisipasi sebelum membuat keputusan. Dengan demikian dibutuhkan kemampuan untuk menyesuaikan arah datangnya bola sedemikian rupa sehingga dapat menempatkan posisi yang ideal sebelum melakukan pukulan. *Decision* adalah kemampuan untuk mengambil keputusan secepat mungkin sebelum pelaksanaan pukulan tentang apa yang semestinya harus dilakukan (kemampuan untuk mengambil keputusan secepat mungkin sebelum melakukan pukulan). *Execution* adalah fase dimana bola itu dipukul (fase pelaksanaan pukulan). *Feedback* adalah umpan balik terhadap hasil pukulan yang telah dilakukan. *Feedback* dapat berasal dari pemain sendiri maupun berasal dari seorang guru atau pelatih.

Didalam bermain tenis, pelaksanaan ke empat langkah proses *open skill* ini dapat dikembangkan sendiri oleh setiap pemain, namun demikian setiap langkah proses *open skill* ini setiap pemain dituntut untuk memiliki tingkat penguasaan keterampilan bermain tenis yang memadai agar setiap pelaksanaannya dapat dilakukan secara otomatis. Untuk dapat melakukan reaksi secara cepat atau melakukan antisipasi dibutuhkan pengalaman bermain yang cukup memadai dan harus dibekali oleh tingkat ketajaman indera. Antisipasi dalam permainan tenis lapangan menurut Cayer (1988 : 26) terdiri dari 4 macam, yaitu : *perceptual anticipation*, *geometrical anticipation*, *technical anticipation*, dan *tactical anticipation*.

**b. Decision**

Tahap kedua dari proses *open skill* adalah *Decision*. *Decision* adalah kemampuan untuk mengambil keputusan secepat mungkin sebelum pelaksanaan pukulan tentang apa yang semestinya harus dilakukan. *Decision* dapat dilakukan dengan mempertimbangkan lima situasi dalam permainan tenis (*5 games situation*) dengan 7 variabel di dalamnya (*the seven tactical variables*). Adapun *5 games situation* dalam permainan tenis menurut Dave Miley (1998 : 19) terdiri dari : (a) dimana seorang pemain melakukan servis, (b) dimana seorang pemain melakukan pengembalian servis, (c) jika seorang pemain dan lawannya sama-sama melakukan *rally* di lapangan belakang (*backcourt*), (d) jika seorang melakukan *approach shot* ke net, dan (e) jika lawan justru yang melakukan *approach shot* ke net.



#### **4) Fase-fase Bermain (*phases of play*)**

Fase-fase dalam bermain tenis lapangan meliputi : (1) menyerang (*attack*), (2) mengandalkan kekerasan pukulan (*force*), (3) reli (*rally*), (4) bertahan (*deffence*), dan (5) serangan balik (*counter-attack*).

#### **5) Gaya bermain (*style of play or tehcnical behaviour*)**

Gaya bermain seorang petenis akan mempengaruhi pelaksanaan teknik ataupun taktik. Secara umum gaya seorang pemain tenis dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu : (1) pemain yang tidak berani mengambil resiko (*those who play without taking risk*). Pemain dengan tipe demikian biasanya dalam bermain selalu mengandalkan konsistensi, bersikap hati-hati, serta hanya berusaha sekedar mengembalikan bola ke lapangan lawan. (2) Pemain yang berani mengambil resiko (*those who play by taking risk*). Pemain dengan tipe demikian biasanya dalam memukul bola selalu menggunakan *power*, selalu bermain dengan tingkat akurasi atau presisi yang tinggi, bermain dengan mengutamakan kecepatan pukulan (*quicker, on the rise*).

#### **6) Karakteristik Bola yang Diterima (*characteristics of ball received*)**

Karakteristik bola yang diterima akan mempengaruhi pemain untuk membuat adaptasi atau penyesuaian teknik yang dipergunakan dan kadang-kadang modifikasi taktik yang dipergunakan pun juga berbeda. Adapun tipe-tipe karakteristik bola yang diterima meliputi : (1) perbedaan ketinggian (*different heights*), (2) perbedaan kedalaman (*different depths*), (3) perbedaan kecepatan (*different speeds*), (4) perbedaan arah (*different directions*), (5) perbedaan putaran (*different spins*).

#### **7) Karakteristik Bola yang Dikirim / Diberikan (*characteristics of ball sent*)**

Suatu pukulan akan sukses dengan lintasan bola yang spesifik dan ke arah sasaran yang dikehendaki, apabila di dalam pelaksanaannya selalu mengontrol beberapa aspek, diantaranya adalah : (1) ketinggian bola (*height*) (2) arah bola (*direction*), (3) kecepatan bola (*speed*), (4) putaran bola (*spin*), dan (5) jarak (*distance*). Hubungan diantara aspek-aspek di atas akan dapat dikembangkan ke dalam suatu kerangka latihan melalui proses *open training*. Melalui proses latihan dengan metode *open training* ini, nantinya akan semakin memperkaya pukulan-pukulan (*stroke*) pemain.

### c. Execution

Tahap ketiga dari proses *open skill* adalah *execution* yaitu fase pelaksanaan pukulan. Untuk dapat melaksanakan *execution* seorang pemain dituntut untuk memiliki bekal penguasaan teknik dasar bermain tenis yang baik, memiliki control bola yang cukup memadai, sehingga setiap gerak dan pelaksanaan pukulannya dapat dilakukan secara nyaman dan efektif. Menurut Cayer (1988 : 8) seorang pemain yang memiliki penguasaan teknik bagus, memiliki beberapa keuntungan, di antaranya adalah : (a) memiliki kenyamanan saat memukul (*conformity*). Dengan kenyamanan dan penguasaan teknik yang efektif, maka akan menghindari kerja yang berlebihan (*effortless*), memperkecil kemungkinan terjadinya cedera, merupakan dasar yang kuat yang diperlukan untuk pengembangan teknik lebih lanjut. (b) Memiliki kecakapan melakukan berbagai macam tugas secara ajeg atau konsisten.

### d. Feedback

Tahap keempat dari proses *open skill* adalah umpan balik (*feedback*). *Feedback* adalah umpan balik terhadap hasil pukulan yang dilakukan. Suatu evaluasi yang tepat melalui umpan balik ini, seorang pemain akan mengetahui dan menyadari tentang pukulan yang dilakukan terhadap kemampuan lawan serta sebagai media untuk melakukan koreksi terhadap kinerja yang dilakukan oleh pemain itu sendiri (introspeksi). *Feedback* dibedakan menjadi tiga tipe, yaitu *visual*, *auditive*, dan *kinesthetic*.

Untuk memperjelas sistematika dari *action method* dalam pembelajaran tenis lapangan melalui proses *open training*, berikut disajikan tahap, faktor, dan karakteristik-karakteristiknya.

Fase	Faktor	Sifat-sifat (karakteristik)
1. <i>Perception</i>	Keterampilan menerima/ mengantisipasi datangnya bola	<ul style="list-style-type: none"><li>- Persepsi memerlukan kemampuan menyesuaikan datangnya bola secepatnya.</li><li>- Mengantisipasi dimana dan kapan bola mendarat/jatuh</li><li>- Bergerak untuk meraih bola secepat mungkin tanpa mengorbankan keseimbangan badan</li></ul>
2. <i>Decision</i>	Kemampuan atau keterampilan membuat keputusan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Memutuskan apa yang harus dilakukan terhadap bola yang datang</li><li>- Menggunakan informasi pada fase penerimaan dan pengalaman pemain dalam waktu secepat mungkin untuk memberikan</li></ul>

		jawaban
<b>3. Action/ Execution</b>	Keterampilan melakukan gerakan / tindakan	- Pelaksanaan memukul bola - Ketepatan waktu, posisi, dan arah - Mengembangkan teknik pukulan dasar
<b>4. Feedback</b>	Keterampilan melakukan analisis	Proses untuk mengevaluasi terhadap gerak yang dilakukan

(Ngatman, 2001 : 52)

Jadi dalam pengajaran tenis metode yang sering digunakan agar efektif dan efisien khususnya bagi pemula adalah metode *action method* melalui proses *open training/open skill*, walaupun dalam kondisi tertentu metode *close training/close skill* kadangkala masih dipergunakan. Metode tindakan (*action method*) melalui proses *open training* adalah pembelajaran dalam tenis lapangan yang mendorong petenis untuk beradaptasi dan mengambil keputusan terhadap kondisi lingkungan bermain yang berubah-ubah, sedangkan *close training* adalah proses pengajaran tenis lapangan yang dalam melatih/mengajarkannya menggunakan tahapan-tahapan sesuai dengan elemen teknik dasar tenis lapangan.

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini diambil dari model penelitian Sugiyono (2012: 298). Tahapan yang ada dalam prosedur penelitian ini disesuaikan dengan langkah-langkah pengembangan 4D menurut Endang Mulyatiningsih (2012: 195). Adapun tahapan yang dilalui dalam prosedur penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Tahap *Define*

##### a. Latar Belakang masalah

Tahap ini dilaksanakan untuk mencari sumber-sumber permasalahan dan pokok persoalan utama yang selama ini menjadi kendala/hambatan dalam melatih/mengajar gerak dasar teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun. Selama ini model-model latihan/*drill* yang diberikan untuk melatih gerak dasar teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* sama untuk segala tingkatan usia mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa sehingga bagi anak-anak usia 8-12 tahun mengalami kesulitan untuk dapat melakukan pukulan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* dengan teknik yang benar. Pukulan yang dilakukan sering keluar lapangan maupun menyangkut di net. Pada tahapan ini sekaligus dipergunakan untuk melakukan analisis kebutuhan. Kebutuhan pada saat ini perkumpulan tenis maupun sekolah tenis Di Yogyakarta khususnya dan di Indonesia umumnya ternyata sangat memerlukan model-model latihan gerak dasar untuk mengajarkan teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* yang sesuai dengan kemampuan anak usia 8 – 12 tahun.

##### b. Identifikasi Masalah

Analisis permasalahan melalui identifikasi masalah ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa penting diperlukannya model-model latihan gerak dasar untuk melatih/mengajarkan teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* yang sesuai dengan tingkat kemampuan gerak anak usia 8-12 tahun untuk menanggulangi permasalahan yang selama ini dialami oleh perkumpulan atau sekolah tenis dalam memberikan model-model latihan gerak dasar. Hal ini dapat dilakukan melalui

observasi, kuisioner dan wawancara personal dengan pelatih di perkumpulan tenis maupun sekolah tenis di Wilayah DI Yogyakarta.

## 2. Tahap *Design*

Tahap ini berupa perencanaan, yaitu: ide pembuatan desain atau model-model latihan gerak dasar yang relevan dengan tingkat kemampuan anak usia 8 – 12 tahun. Setelah tersusun model-model latihan secara metodis dan sistematis (melalui pendekatan *action method*), selanjutnya peneliti berkonsultasi dengan ahli (*expert*) pengembangan model-model latihan cabang olahraga tenis lapangan, dosen pengampu Mata Kuliah Tenis Lapangan, pelatih tenis di perkumpulan maupun sekolah tenis, mencari sumber dari buku dan hasil-hasil penelitian yang relevan maupun sumber dari media elektronik seperti: *you tube*, *website*, dll..

## 3. Tahap *Development*

### a. Pengembangan Model-model latihan/*drill*

Tahap awal dalam pengembangan tes adalah peneliti mulai mendesain mode-model latihan gerak dasar beserta rubrik elemen gerak dasar dalam melatih teknik *forehand* dan *backhand groundstroke* melalui pendekatan *action method*. Tahapan pengembangan model-model latihan dimulai dari: (1) membentuk sikap siap (*ready position*) dan antisipasi, (2) membentuk sikap kontrol terhadap arah datangnya bola (*ball controll*), (3) membentuk sikap ketepatan memukul bola (*point ofcontact*), serta (4) membentuk sikap gerak ikutan (*follow through*). Keempat model latihan elemen gerak dasar tersebut merupakan rangkaian gerak secara utuh dari teknik *forehand* dan *backhand groundstroke*. Dengan demikian pada tahap ini sudah didapatkan seperangkat produk baru pamodel-model latihan gerak dasar untuk melatih pukulan *forehand* dan *backhand grounstroke* bagi anak usia 8 – 12 tahun.

### b. Validasi dan Revisi

Setelah model-model latihan gerak dasar teknik *forehand* dan *backhand groundstroke* selesai dikembangkan, langkah berikut yang ditempuh adalah melakukan uji validasi ahli materi cabang olahraga tenis lapangan (dosen pengampu MK Tenis Lapangan dan pelatih/pengajar tenis di perkumpulan tenis dan sekolah tenis) dan dilanjutkan dengan validasi ahli yang berkompeten di bidang penyusunan media pembelajaran. Berdasarkan masukan dari validasi kedua ahli (*expert judgement*) tersebut dilakukan

revisi dan penyempurnaan terhadap model-model latihan gerak dasar untuk melatih pukulan *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8 – 12 tahun yang dikembangkan.

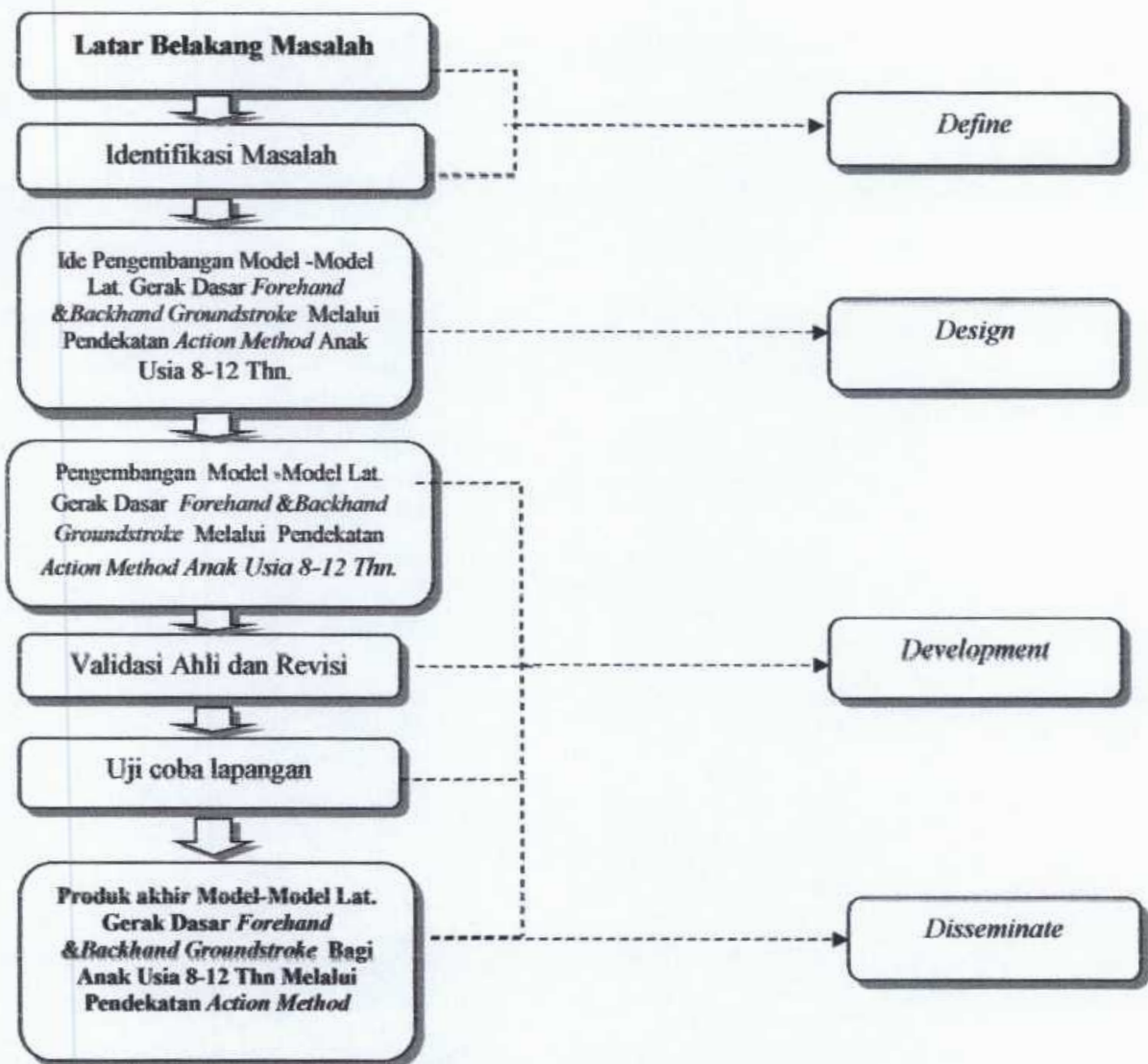
c. Uji Coba Lapangan

Uji coba lapangan dilaksanakan dengan melibatkan beberapa anak latih perkumpulan atau sekolah tenis yang berusia 8 – 12 tahun untuk mencoba menggunakan model-model latihan gerak dasar untuk melatih *forehand* dan *backhand groundstroke* yang telah didesain/dikembangkan. Pada tahap uji coba lapangan ini selain melibatkan anak latih juga melibatkan beberapa pelatih dari perkumpulan atau sekolah tenis diminta untuk mengevaluasi/menilai kelayakan model-model latihan gerak dasar yang telah didesain tersebut melalui angket/kuisisioner yang telah disediakan. Tujuan uji coba lapangan ini adalah untuk melihat apakah model-model latihan gerak dasar teknik *forehand* dan *backhand groundstroke* yang telah dikembangkan memiliki kelemahan-kelemahan dalam pelaksanaannya, serta apakah model-model latihan gerak dasar yang dikembangkan sudah sesuai dengan tingkat kemampuan usia anak latih. Dengan demikian dari tahapan uji coba lapangan ini diharapkan akan diperoleh masukan-masukan maupun koreksidari ahli/*expert* terkait model-model latihan gerak dasar teknik *forehand* dan *backhand groundstroke* yang telah dikembangkan.

4. Tahap *Desseminate*

Pada tahap *desseminate*, setelah tahap akhir dari pengembangan model-model latihan gerak dasar teknik *forehand* dan *backhand groundstroke* yang telah dikembangkan tidak ada revisi lagi maka produk akhir yang dihasilkan adalah: "**model latihan gerak dasar teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun melalui pendekatan *action method (tactical approach)* dalam permainan tenis".**

Dari rangkaian penjelasan tersebut dapat digambarkan tahapan penelitian yang akan dilaksanakan sebagai berikut:



Gambar 2. Alur Prosedur Penelitian dengan modifikasi (Sugiyono 2009: 409)

### B. Subjek Penelitian

Subjek untuk mengembangkan model latihan gerak dasar teknik *forehand* dan *backhand groundstroke* anak usia 8-12 tahun melalui pendekatan taktik (*action method*) dalam permainan tenis ini adalah semua siswa perkumpulan atau sekolah tenis usia 8 – 12 tahun di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

## C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan data

### 1. Teknik Pengumpulan data

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dan kualitatif (*mixed method*) dengan jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan (*research and development*) model *Borg and Gall*. Data Kuantitatif di dapat dari hasil nilai *pre-tes* dan *post-tes*, sedangkan data kualitatif diambil dari kuisisioner dan wawancara. Metode penelitian ini bermaksud menghasilkan produk yang telah diuji dari beberapa tahapan sesuai dengan penelitian pengembangan secara prosedural dari *Borg and Gall*. Dalam pelaksanaanya penelitian ini adalah terpusat subjek pelatih petenis usia 8-12 tahun dengan objek petenis usia 8-12 tahun.

### 2. Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik menggunakan beberapa tahapan. Peneliti melakukan pentahapan sesuai dengan model pengembangan (*research and development*) *Borg and Gall* dengan 10 langkah dalam model pengembangan. Namun terkait dengan jumlah sampel penelitian peneliti menyesuaikan dengan jumlah dan keadaan faktual di lapangan terkait dengan keterbatasan jumlah sampel subjek pengembangan sehingga tahapan langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan sebagai berikut.

- a. Penelitian pendahuluan (studi pendahuluan) untuk menguak latar belakang pentingnya permasalahan yang akan di angkat dalam penelitian.
- b. Membuat analisis kebutuhan dengan menyebarkan kuisisioner/angket kepada responden (pelatih atau pengajar perkumpulan/sekolah tenis) untuk menghimpun masalah dan menganalisis situasi
- c. Pembuatan *draft* produk awal yang kemudian dikonsultasikan kepada ahli untuk dievaluasi. Hasil evaluasi ahli disebut Produk I. Kegiatan evaluasi ahli melibatkan (pakar/ahli dalam pendidikan jasmani dan pakar tenis tapangan/pelatih tenis, serta pakar desain media).
- d. Kegiatan evaluasi kelompok perorangan (uji coba perorangan) dengan melibatkan 5 pelatih tenis lapangan instrumen (kuisisioner dan wawancara)



## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian

#### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan tenis *indoor/out door* Selabora FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Lapangan Tenis Sultan Agung Bantul, Lapangan Tenis Menoreh Kulon Progo, Lapangan Tenis Handayani Gunung Kidul, dan Lapangan Tenis Kompleks Polri Balapan Kota Yogya. Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan setiap hari Selasa dan Jumat, dan Minggu pagi pukul 08.00 WIB – selesai, dan sore pukul 15.30.00 WIB - selesai (Jadwal latihan disesuaikan dengan jadwal latih sekolah tenis/perkumpulan tenis tersebut) sampai dengan selesai mulai tanggal 13 Maret 2018 sampai dengan 30 September 2018.

#### 2. Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa sekolah tenis/perkumpulan tenis dari ke 5 perkumpulan/sekolah tenis yang berusia antara 8 – 12 berjumlah 28 siswa.

### B. Deskripsi Data Penelitian

Setelah melalui tahapan 4 *D* (*Define, Design, Development, dan Disseminate*) beserta langkah-langkah pengembangan secara mendalam maka hasil penelitiannya adalah telah berhasil **dikembangkan** atau **dihasilkan** model latihan gerak dasar *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik (*tactical approach*) dalam permainan tenis lapangan.

Dalam proses pengembangan model latihan diperlukan analisis kebutuhan yang bertujuan untuk mengetahui apakah model latihan gerak dasar yang akan disusun dan dikembangkan oleh peneliti benar-benar dibutuhkan sebagai model latihan gerak dasar *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun dalam permainan tenis lapangan. Apabila analisis kebutuhan yang dilakukan sesuai dengan yang dibutuhkan, maka pengembangan model latihan tersebut layak, sehingga dapat dilanjutkan dengan menyusun rencana penelitian.

## 1. Hasil Studi Pendahuluan

Hasil studi pendahuluan dengan menggunakan kuisisioner dan wawancara/*interview* yang dilakukan peneliti terhadap pelatih/pengajar di perkumpulan atau sekolah tenis di Provinsi DIY sebagai subjek penelitian tahap analisis kebutuhan. Hasilnya diperoleh informasi tentang kebutuhan yang sangat urgen untuk mendesain model-model latihan teknik *forehand* dan *backhand groundstroke* untuk mengajar atau melatih khususnya anak usia 8 – 12 tahun berbasis pendekatan taktik (*tactical approach*). Analisis kebutuhan dilakukan dengan menggunakan angket dan wawancara kepada 5 pelatih/pengajar di DIY. Terdapat tiga pertanyaan mendasar beserta hasilnya dalam bidang metodik melatih tenis lapangan, yaitu sebagai berikut: (a) Menurut pendapat para pelatih/pengajar diperlukan suatu metode baru terutama di dalam melatih anak khususnya usia 8-12 tahun untuk mengajarkan/melatihkan gerak dasar teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* dengan persentase 20% menyatakan membutuhkan dan 80% sangat membutuhkan (b) Kemudian pendapat pelatih/pengajar tenis tentang diperlukannya model latihan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* yang sesuai dengan karakteristik anak usia 8-12 tahun pendapat pelatih menyatakan bahwa 15% membutuhkan dan 85% menyatakan sangat membutuhkan. (c) Pendapat tentang diperlukannya model latihan gerak dasar *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* dengan pendekatan *action method (tactical approach)* bagi anak latih usia 8-12 tahun para pelatih meyatakan 35% menyatakan membutuhkan dan 65% menyatakan sangat membutuhkan. Berikut disajikan secara lengkap hasil cuplikan studi pendahuluan yang telah dilakukan dalam penelitian ini.

### (1) Apakah pelatih atau pengajar perkumpulan tenis memerlukan metode baru dalam melatih khususnya untuk melatih anak usia 6-12 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara dan angket ternyata para pelatih/pengajar memerlukan suatu metode baru terutama di dalam melatih anak khususnya usia 8-12 tahun untuk mengajarkan/melatihkan gerak dasar teknik *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* dengan persentase 20% menyatakan membutuhkan dan 80% sangat membutuhkan. Di bawah ini disajikan grafik histogram dari hasil wawancara dan angket.



- (2) Apakah pelatih/pengajar di perkumpulan atau sekolah tenis memerlukan model latihan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* yang sesuai karakteristik anak usia 8-12 dengan menggunakan pendekatan taktik (*tactical approach*) ?

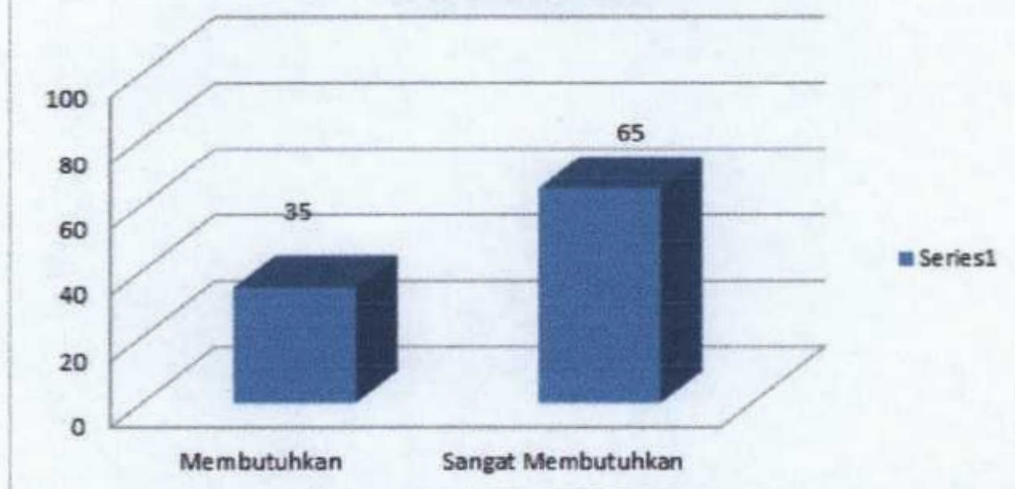
Dari hasil studi pendahuluan melalui wawancara dan angket terhadap pengajar/pelatih di perkumpulan atau sekolah tenis ternyata didapatkan hasil diperlukannya model latihan *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* yang sesuai dengan karakteristik anak usia 8-12 tahun dengan menggunakan pendekatan taktik 15% menyatakan **membutuhkan**, dan 85% menyatakan **sangat membutuhkan**. Dari hasil tersebut dapat digambarkan dalam bentuk grafik histogram di bawah ini.



**(3) Apakah pelatih/pengajar di perkumpulan/sekolah tenis memerlukan model-model latihan gerak dasar *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* dengan pendekatan *action method (tactical approach)* bagi anak latih usia 8-12 tahun ?**

Berdasarkan hasil wawancara dan angket ternyata para pelatih/pengajar di perkumpulan atau sekolah tenis menyatakan: **35% membutuhkan**, dan **65% menyatakan sangat membutuhkan**. Di bawah ini disajikan grafik histogram untuk mendeskripsikan hasil dari angket dan wawancara.

**Model Latihan Gerak Dasar *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* dengan Pendekatan *action method (tactical approach)* bagi Anak Latih Usia 8-12 Tahun**



Berdasarkan kajian pustaka, analisis kebutuhan dan penelitian yang relevan maka dapat disusun draf awal bagan konsep pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8 – 12 tahun berbasis pendekatan taktik. Bagan konsep pengembangan model latihan gerak dasar terdiri dari empat tahapan berisi tentang: (1) Gerak dasar melatih *ball adjustment*, langkah/*step* kaki, tangkap serta ayun bola, (2) Gerak dasar langkah kaki, tangkap bola, timang bola, dan ayun raket, (3) Gerak dasar langkah kaki, timang bola angkat bola memantul, dan ayun raket, (4) Gerak dasar langkah kaki, angkat bola memantul, dan ayun raket. Dari empat tahapan Model latihan gerak dasar tersebut setiap tahapan model latihan yang dikembangkan memiliki tujuan latihan yang berbeda-beda dan muara akhir dari model latihan gerak dasar yang dikembangkan adalah untuk mengajarkan/melatihkan teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* yang mudah dilakukan bagi anak usia 8-12 tahun. Tahapan-tahapan pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik (*tactical approach*) selengkapnya dapat dilihat pada bagan di bawah ini.

**BAHAN KONSEP PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GERAK DASAR FOREHAND & BACKHAND  
GROUNDSTROKE BAGI ANAK USA 8-12 TAHUN DALAM DALAM TENIS LAPANGAN**

**TUJUAN: MEMBENTUK SIKAP GERAK IKUTAN, SERTA GERAK DASAR GROUNDSTROKE YANG SEBENARNYA**

**TAHAPAN  
MODEL  
GERAK  
DASAR  
IV**

6. Mereaksi dan merubah arah. Model gerakan: melakukan rell *groundstroke* dari  $\frac{3}{4}$  lapangan dengan *forehand* dan *backhand* (*open training*)
5. Menerima dan mempertahankan gerakan. Model gerakan: Melakukan *groundstroke* *forehand* dan *backhand* dari  $\frac{3}{4}$  lapangan
4. Menyesuaikan gerakan. Model gerakan: Rell *groundstroke* dari daerah tengah lapangan dengan cara langkah kaki, ayun belakang, Ayun depan, gerak lanjut
3. Mempertahankan Keseimbangan. Model gerakan: : Rell daerah net dengan langkah kaki, ayun belakang, ayun depan, dan gerak lanjut
2. Membedakan target. Model gerakan: Gerakan Langkah kaki, angkat bola dan ayun raket serta menggunakan target pada daerah net
1. Merangkil gerak. Model gerakan: Langkah kaki, angkat bola memantuli, ayun raket pada daerah net

**BAB IV**  
Gerak Dasar:  
Langkah  
Kaki, Angkat  
Bola  
memantuli,  
Ayun raket

**TUJUAN: MEMBENTUK SIKAP AYUNAN KE DEPAN (FORWARD SWING) DAN TITIK PERKENAAN BOLA (CONTACT POINT)**

**TAHAPAN  
MODEL  
GERAK  
DASAR  
III**

6. Mereaksi dan merubah arah. Model gerakan: melakukan rell langkah kaki, timang bola, angkat bola memantuli dan ayun raket pada  $\frac{3}{4}$  lapangan serta menggunakan sasaran
5. Menerima dan mempertahankan gerakan. Model gerakan: Melakukan Rell dengan, langkah kaki, timang bola, angkat bola memantuli dan ayun raket pada  $\frac{3}{4}$  lapangan
4. Menyesuaikan gerakan. Model gerakan: Rell *groundstroke* dari daerah net (*service box*) dengan, langkah kaki, timang bola, angkat bola memantuli dan ayun raket
3. Menjaga Keseimbangan. Model gerakan: : Rell daerah net dengan langkah kaki bergerak ke samping, timang bola, angkat bola memantuli dan ayun raket serta menggunakan target pada daerah net
2. Membedakan target. Model gerakan: Gerakan Langkah kaki, timang bola, angkat bolamemantuli dan ayun raket serta menggunakan target pada daerah net
1. Merangkil gerak. Model gerakan: Langkah kaki,timang bola memantuli, angkat bola memantuli, ayun raket pada daerah net

**BAB III**  
Gerak Dasar:  
Langkah  
Kaki, Timang  
bola, Angkat  
Bola  
memantuli,  
Ayun raket

**TUJUAN: MEMBENTUK SIKAP KONTROL BOLA (BALL FELLING)**

**TAHAPAN  
MODEL  
GERAK  
DASAR  
II**

6. Mereaksi dan merubah arah. Model gerakan: melakukan rell dengan pelatih, langkah kaki, menangkap bola, ayun raket, serta menggunakan sasaran pada daerah net.
5. Menerima dan mempertahankan gerakan. Model gerakan: Melakukan rell, langkah kaki, menangkap bola, meniming bola, ayun raket pada daerah tengah
4. Mengadaptasi gerakan. Model gerakan: Gerak langkah kaki, menangkap bola, meniming bola, ayun raket pada daerah tengah menggunakan target
3. Menjaga Keseimbangan. Model gerakan: : Gerakan Langkah kaki bergerak ke samping, menangkap bola, meniming bola, ayun raket menggunakan target sasaran pada daerah net
2. Membedakan target. Model gerakan: Gerakan Langkah kaki, menangkap bola, meniming bola, ayun raket menggunakan target sasaran pada daerah net
1. Merangkil gerak. Model gerakan: Langkah kaki, menangkap bola, meniming bola, ayun raket pada daerah net

**BAB II**  
Gerak Dasar:  
Langkah Kaki,  
Tangkap Bola,  
Timang Bola,  
Ayun raket

**TUJUAN: MEMBENTUK SIKAP POSISI SIAP (READY POSITION) DAN ANTISIPASI (ANTICIPATION)**

**TAHAPAN  
MODEL  
GERAK  
DASAR  
I**

6. Merakel dan merubah arah. Model gerakan: Melakukan rell dengan, langkah kaki, tangkap dan ayun bola tenis pada daerah net dengan target sesuai instruksi pelatih secara tiba-tiba
5. Menerima dan mempertahankan gerakan. Model gerakan: Melakukan rell dengan, langkah kaki, tangkap dan ayun bola tenis pada daerah net (*service box*)
4. Membentuk Gerak Dasar *Forehand* & *Backhand Groundstroke*. Model gerakan: Gerakan langkah kaki, tangkap serta ayun bola tenis pada daerah net
3. Menjaga Keseimbangan Pada Saat Melakukan Pukulan. Model gerakan: Gerakan Langkah kaki ke samping kanan dan kiri (*side step*), menangkap dan mengayun bola, serta mengarahkan pada target di daerah net
2. Membedakan target. Model gerakan: Gerakan Langkah kaki, tangkap dan ayun bola mengarahkan pada target di daerah net (*service box*)
1. Merangkil gerak. Model gerakan: Langkah kaki, tangkap serta ayun bola tangan (*hand ball*) pada daerah net (*service box*)

**BAB I**  
Gerak Dasar:  
Melatih Ball  
Adjustment,  
Step Kaki,  
Tangkap serta  
Ayun bola (Ball  
Control)

Draf model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8–12 tahun berbasis pendekatan taktik yang telah disusun selanjutnya diuji validasi kepada 5 ahli/*expert* tenis lapangan yang telah ditunjuk untuk mendapatkan masukan dan saran dari para ahli. Hasil penilaian dari para ahli terdapat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli

Pakar/ <i>Expert</i>	Nilai	Keterangan
1	4	Baik
2	3	Baik
3	4	Baik
4	3	Baik
5	4	Baik

Dari hasil penilaian yang telah dilakukan oleh ahli/*expert* selanjutnya dilakukan perhitungan validitas isi (*content validity*) dengan menggunakan rumus *Content Validity Ratio (CVR)* dari Lawshe's, yaitu:

$$CVR = \left\{ \left( Ne - \frac{N}{2} \right) / \frac{N}{2} \right\}$$

Keterangan:

*CVR* = *Content Validity Ratio*

*Ne* = Jumlah *expert judgement*/panelis yang menjawab penting

*N* = Jumlah total panelis

Hasil validasi yang dilakukan para ahli, 5 pakar memberikan nilai baik terhadap draf model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8 – 12 tahun berbasis pendekatan taktik yang dikembangkan. Hasil validitas isi yang diperoleh dengan menggunakan rumus  $CVR = 1,00$ , sehingga dari hasil penilaian yang dilakukan oleh para ahli dapat dikatakan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8 – 12 tahun berbasis pendekatan taktik dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya setelah direvisi sesuai saran dan masukan dari para ahli.

Model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8 – 12 tahun berbasis pendekatan taktik yang telah disetujui oleh pakar/ ahli tenis kemudian digunakan dalam uji coba skala kecil terhadap 3 orang pelatih dan 5 anak latih di *Damas Tennis Academy (DTA)* Kota Yogyakarta. Uji coba skala kecil dilakukan pada tanggal 4

Juli dan 11 Juli 2018. Setelah peneliti memiliki model latihan gerak dasar selanjutnya dilakukan validasi empirik, yaitu dengan uji model latihan gerak dasar skala kecil kemudian berlanjut ke uji model latihan gerak dasar skala besar. Uji model latihan gerak dasar skala kecil ini dilakukan untuk mengetahui kelemahan dari model latihan yang dikembangkan, serta dipakai sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum dilakukan uji skala besar dan kemudian menjadi produk akhir. Hal ini dilakukan untuk mendukung agar model latihan gerak dasar yang dikembangkan menjadi reliabel.

## 2. Uji Coba Skala Kecil

Uji coba skala kecil menggunakan 3 pelatih tenis dengan 5 petenis untuk mencoba menggunakan model latihan yang telah dikembangkan oleh peneliti. Hasil dari penilaian 3 orang pelatih terhadap model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8 – 12 tahun berbasis pendekatan taktik yang telah dikembangkan oleh peneliti dianalisis untuk mengetahui reliabilitas antar *rater* terhadap model latihan gerak dasar yang dikembangkan. Berdasarkan hasil analisis statistik reliabilitas antar *rater* dari data uji coba skala kecil dengan menggunakan *Alpha Cronbach* diperoleh hasil yang tertuang pada tabel 4.

Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas *Interclass Coefisien Correlation (ICC)* Skala Kecil Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar

Tahapan Gerak Dasar	Model Gerak Dasar <i>Forehand</i> dan <i>Backhand Groundstroke</i> Yang Dikembangkan Bagi Anak Usia 8-12 tahun	Koefisien Reliabilitas <i>ICC</i>
I.	Gerak Dasar Melatih Penyesuaian Terhadap Bola ( <i>Ball Adjustment</i> ), Langkah ( <i>Step</i> ) Kaki, Tangkap serta Ayun Bola ( <i>Ball Control</i> ).	0,895
II.	Gerak Dasar Langkah Kaki, Tangkap Bola, Timang Bola, Ayun Raket.	0,898
III.	Langkah ( <i>Step</i> ) Kaki, Timang Bola Angkat Bola Memantul, Ayun Raket.	0,901
IV.	Langkah ( <i>Step</i> ) Kaki, Angkat Bola Memantul, Ayun Raket.	0,920

Berdasarkan tabel 4 tersebut maka dapat disimpulkan bahwa model latihan gerak dasar yang dikembangkan memiliki koefisien reliabilitas antar *rater* yang tinggi. Dengan demikian semua tahapan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8 – 12 tahun berbasis pendekatan taktik yang telah dikembangkan



dinyatakan reliabel dan selanjutnya dapat dipergunakan untuk melakukan uji coba skala besar.

### 3. Uji Coba Skala Luas

Untuk memantapkan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8 – 12 tahun berbasis pendekatan taktik yang dikembangkan setelah diperbaiki pasca uji coba skala kecil, tahap selanjutnya dilakukan uji coba skala luas. Uji coba skala luas dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas model latihan gerak dasar yang dikembangkan. Data penilaian dari 5 pelatih perkumpulan/sekolah tenis di DIY terhadap model latihan gerak dasar yang dikembangkan dengan memilih 3 pilihan jawaban yang terdiri dari: **sangat penting**, **sesuai tidak penting**, dan **tidak penting**.

Adapun hasil validasi isi uji skala luas dari 5 pelatih perkumpulan/sekolah tenis selengkapnya terdapat pada tabel 5.

Tabel 5 Hasil Validitas Isi Uji Coba Skala Luas Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar

Penilai	Model Gerak Dasar <i>Forehand</i> dan <i>Backhand Groundstroke</i> Yang Dikembangkan Bagi Anak Usia 8-12 tahun Berbasis Pendekatan Taktik			
	Gerak Dasar Melatih Penyesuaian Terhadap Bola ( <i>Ball Adjustment</i> ), Langkah ( <i>Step</i> ) Kaki, Tangkap serta Ayun Bola ( <i>Ball Control</i> ). (I)	Gerak Dasar Langkah Kaki, Tangkap Bola, Timang Bola, Ayun Raket. (II)	Langkah ( <i>Step</i> ) Kaki, Timang Bola Angkat Bola Memantul, Ayun Raket. (III)	Langkah ( <i>Step</i> ) Kaki, Angkat Bola Memantul, Ayun Raket. (IV)
DAS	Penting	Penting	Penting	Penting
AAL	Penting	Penting	Penting	Penting
JKS	Penting	Penting	Penting	Penting
STR	Penting	Sesuai tidak penting	Penting	Penting
BSW	Penting	Penting	Penting	Sesuai tidak penting

Berdasarkan rekapitulasi hasil penilaian ahli/pelatih tenis pada tabel 5 di atas maka dapat disimpulkan bahwa dari 5 orang peiatih/pengajar tenis, Model Latihan Gerak Dasar I (Gerak Dasar Melatih Penyesuaian Terhadap Bola (*Ball Adjustment*), Langkah

(*Step*) Kaki, Tangkap serta Ayun Bola (*Ball Controll*) menyatakan penting. Model Latihan Gerak Dasar II (Gerak Dasar Langkah Kaki, Tangkap Bola, Timang Bola, Ayun Raket) dari 5 orang pelatih/pengajar tenis 4 orang menyatakan bahwa model latihan pada tahap II menyatakan penting dan 1 penilai/pengajar tenis menyatakan sesuai tidak penting. Model Latihan Gerak dasar III (Langkah (*Step*) Kaki, Timang Bola Angkat Bola Memantul, Ayun Raket) dari 5 orang pelatih/pengajar tenis menyatakan penting. Sedangkan Model Latihan Gerak Dasar IV (Langkah (*Step*) Kaki, Angkat Bola Memantul, Ayun Raket) dari 5 orang pelatih/pengajar tenis 4 orang menyatakan penting dan 1 pelatih/pengajar tenis menyatakan sesuai tidak penting. Dari data tersebut kemudian dapat dianalisis dengan *Content Validity Ratio (CVR)* dengan rumus Lawshe's sebagai berikut:

$$CVR = \left\{ \left( ne - \frac{N}{2} \right) / \frac{N}{2} \right\}$$

Keterangan:

*CVR* = *Conten Validity Ratio*

*Ne* = Jumlah *expert judgement* yang menjawab penting

*N* = Jumlah total panelis

Hasil perhitungan *CVR* Validitas Isi Uji Skala Luas disajikan pada tabel 6 berikut.

Tabel 6: Hasil Penghitungan *CVR* Validitas Isi Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*

Tahapan Gerak Dasar	Model Gerak Dasar <i>Forehand</i> dan <i>Backhand Groundstroke</i> Yang Dikembangkan Bagi Anak Usia 8-12 tahun	Koefisien Validitas Isi ( <i>CVR</i> )
I.	Gerak Dasar Melatih Penyesuaian Terhadap Bola ( <i>Ball Adjustment</i> ), Langkah ( <i>Step</i> ) Kaki, Tangkap serta Ayun Bola ( <i>Ball Controll</i> ).	1,00
II.	Gerak Dasar Langkah Kaki, Tangkap Bola, Timang Bola, Ayun Raket.	0,60
III.	Langkah ( <i>Step</i> ) Kaki, Timang Bola Angkat Bola Memantul, Ayun Raket.	1,00
IV.	Langkah ( <i>Step</i> ) Kaki, Angkat Bola Memantul, Ayun Raket.	0,60

Berdasarkan tabel 6 tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa Model Latihan Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke* Bagi Anak Usia 8-12 Tahun Berbasis

Pendekatan Taktik yang dikembangkan memiliki koefisien validitas isi (*content validity*) sangat baik. Hal ini dikarenakan nilai koefisien CVR semua pengembangan model latihan gerak dasar pada tahapan I, II, III, dan IV pada uji skala luas di atas 0,50. Dengan demikian model-model latihan gerak dasar pada tahapan tersebut dapat dipergunakan sebagai model standar/baku yang dapat digunakan untuk melatih *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik. Hal ini sesuai dengan pendapat Nitko dan Brookhart (2011: 38) yang mengatakan bahwa tingkat ketepatan (*validitas*) suatu instrumen (*tes*) yang bersangkutan mampu mengukur apa yang seharusnya diukur.

Hasil reliabilitas *antarrater* uji skala luas dari model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8 – 12 tahun berbasis pendekatan taktik yang dikembangkan disajikan pada tabel 7.

Tabel 7 Hasil Reliabilitas *Antarrater* Uji Skala Luas Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar

Tahapan Gerak Dasar	Model Gerak Dasar <i>Forehand</i> dan <i>Backhand Groundstroke</i> Yang Dikembangkan Bagi Anak Usia 8-12 tahun	Koef. Reliabilitas <i>ICC</i>
I.	Gerak Dasar Melatih Penyesuaian Terhadap Bola ( <i>Ball Adjustment</i> ), Langkah ( <i>Step</i> ) Kaki, Tangkap serta Ayun Bola ( <i>Ball Controll</i> ).	0,902
II.	Gerak Dasar Langkah Kaki, Tangkap Bola, Timang Bola, Ayun Raket.	0,918
III.	Langkah ( <i>Step</i> ) Kaki, Timang Bola Angkat Bola Memantul, Ayun Raket.	0,911
IV.	Langkah ( <i>Step</i> ) Kaki, Angkat Bola Memantul, Ayun Raket.	0,922

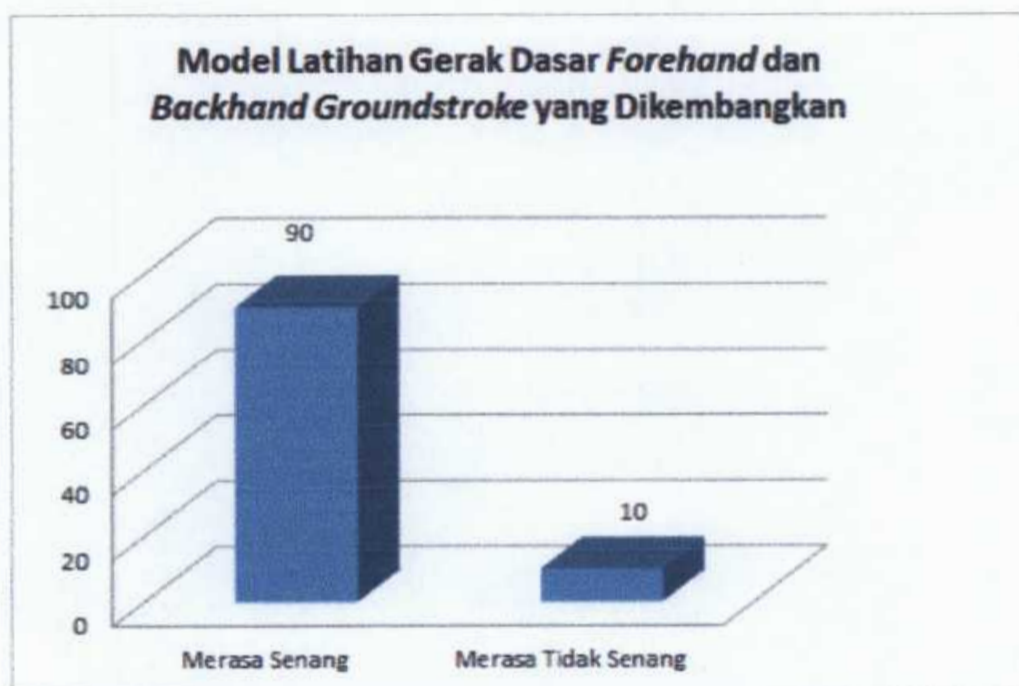
Berdasarkan tabel 7 tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji coba skala luas model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8 – 12 tahun berbasis pendekatan taktik memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Dengan demikian produk yang dikembangkan dapat dipergunakan sebagai model standar/baku untuk melatih gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* berbasis pendekatan taktik bagi anak usia 8 – 12 tahun.

#### 4. Uji Efektifitas Model

Setelah produk pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8 – 12 tahun berbasis pendekatan taktik telah dilakukan uji

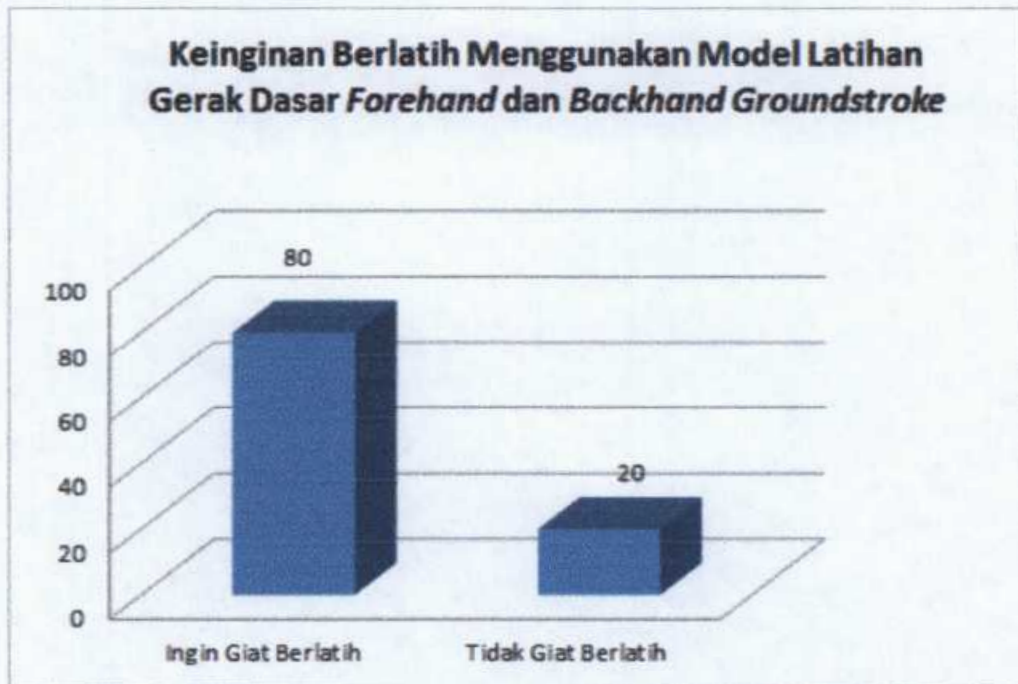
coba skala luas dan memperoleh validitas dan reliabilitas yang baik, maka tahap selanjutnya adalah dilakukan uji keefektifan model yang dikembangkan. Uji efektifitas ini bertujuan: (1) untuk melihat model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* yang dikembangkan efektif dipergunakan untuk mengajarkan atau melatih *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun, (2) untuk melihat model latihan gerak dasar yang dikembangkan dapat meningkatkan kemampuan *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun, serta (3) untuk meningkatkan motivasi anak usia 8-12 tahun untuk berlatih.

Oleh sebab itu setelah anak latih berusia 8-12 tahun menggunakan/mencobakan model-model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* berbasis pendekatan taktik yang dikembangkan, anak latih tersebut diberikan angket dengan indikator "senang" dan "keinginan berlatih" sehingga dapat menambah motivasi anak latih usia 8-12 tahun. Dari hasil uji keefektifan yang dilakukan terhadap 10 petenis usia 8-12 tahun yang dilakukan dengan menggunakan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* berbasis pendekatan taktik diperoleh hasil seperti pada grafik histogram di bawah ini.



Berdasarkan grafik histogram tersebut dapat disimpulkan bahwa petenis yang melakukan latihan dengan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke*

yang dikembangkan 90 % merasa senang, dan 10 % merasa tidak senang. Demikian pula dengan petenis yang memiliki keinginan berlatih lebih giat setelah menggunakan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* 80 % menyatakan ingin meningkatkan latihan tenis lebih giat lagi dan 20 % tidak ingin meningkatkan latihan tenis. Dari fakta realita hasil uji efektifitas model yang dikembangkan dapat disimpulkan bahwa model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan gairah, semangat, dan motivasi berlatih petenis usia 8-12 tahun.



Pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik dalam permainan tenis setelah melalui proses studi pendahuluan, draf pembuatan model, pengembangan model, validasi ahli, uji coba skala kecil, revisi, uji skala luas, dan uji efektifitas model akhirnya dihasilkan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik dalam permainan tenis melalui empat tahapan model latihan gerak dasar yang valid dan reliabel.

Produk akhir yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah berupa model-model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik yang didalamnya terdapat **modul/panduan melakukan model**

latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* beserta deskripsinya secara lengkap.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik dalam permainan tenis diperoleh koefisien reliabilitas *antarrater* (ICC) yang tinggi ( $r = 0,902 - 0,922$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa di antara para rater yang menilai model latihan gerak dasar yang dikembangkan oleh peneliti memiliki penilaian yang relatif sama. Dengan demikian model latihan tersebut relevan apabila digunakan sebagai model untuk melatih/mengajar teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun (pemula) karena memiliki tingkat konsistensi/keajegan antar penilai. Strand (1993: 11) mengatakan bahwa apabila model latihan keterampilan olahraga memiliki koefisien reliabilitas  $\geq 0,80$  maka model tersebut sangat bagus dan dapat digunakan sebagai model latihan untuk melatih/mengajar suatu keterampilan cabang olahraga, termasuk cabang olahraga tenis lapangan. Pernyataan tersebut juga senada dengan pendapat Sukadji (2000: 34) yang mengatakan bahwa suatu pengembangan model latihan dikatakan memenuhi persyaratan sebagai model yang baik apabila model tersebut bermakna "seberapa besar derajat model yang dikembangkan mengukur secara konsisten sasaran yang diukur".

Menurut Hohm dan Klavora (1987: 62), dalam bermain tenis selain bekal penguasaan teknik dasar bermain tenis yang baik dan benar juga sangat dibutuhkan tingkat konsistensi/keajegan dalam melakukan pukulan. Hal ini didukung oleh fakta bahwa dalam bermain tenis, 87 % angka diperoleh akibat kesalahan dalam melakukan pukulan (*unforce error*). Kesalahan pukulan disebabkan oleh tingkat konsistensi/keajegan teknik memukul bola yang rendah. Dengan demikian petenis dengan tingkat konsistensi yang tinggi dalam memukul bola maka memiliki peluang yang cukup besar untuk dapat memenangkan pertandingan. Untuk mendapatkan tingkat konsistensi yang tinggi dalam bermain tenis harus dibentuk melalui pemberian model-model latihan yang tepat sejak awal pada saat anak belajar teknik dasar bermain tenis, khususnya pada usia 8-12 (pemula). Teknik dasar bermain tenis yang diajarkan pertama kali pada anak usia 8-12 tahun pada umumnya adalah teknik *forehand* dan *backhand groundstroke*.

Melalui uji validasi isi (*content validity*) beberapa pakar tenis, pengembangan Model Latihan Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke* Bagi Anak Usia 8-12 Tahun Berbasis Pendekatan Taktik yang dikembangkan memiliki koefisien validitas isi (*content validity*) sangat baik. Hal ini dikarenakan nilai koefisien CVR semua pengembangan model latihan gerak dasar pada tahapan I, II, III, dan IV memiliki koefisien validitas isi di atas 0,50. Dengan demikian model-model latihan gerak dasar pada tahapan tersebut dapat dipergunakan sebagai model standar/baku yang dapat digunakan untuk melatih *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik. Hal ini sesuai dengan pendapat Nitko dan Brookhart (2011: 38) yang mengatakan bahwa tingkat ketepatan (validitas) suatu instrumen/model yang dikembangkan mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Dengan demikian tahapan model-model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik tersebut memiliki tingkat relevansi dan ketepatan untuk melatih kemampuan anak usia 8-12 tahun.

Dari hasil uji efektifitas yang dilakukan dengan menggunakan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* berbasis pendekatan taktik yang dikembangkan, mayoritas anak mengatakan merasa senang (90 %), dan hanya 10 % merasa tidak senang jika melakukan latihan dengan menggunakan model latihan tersebut. Demikian pula kemampuan *forehand* dan *backhand groundstroke* anak usia 8-12 tahun semakin meningkat sebagai dampak dari penerapan model-model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* dalam proses latihan di perkumpulan/sekolah tenis masing-masing. Model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan gairah, semangat, dan motivasi berlatih petenis usia 8-12 tahun. Dari fakta tersebut dapat ditarik suatu makna bahwa model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* yang dikembangkan efektif untuk dipakai sebagai model latihan meningkatkan kemampuan, semangat, dan motivasi berlatih anak usia 8-12 tahun dalam permainan tenis.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh mulai dari studi pendahuluan, hasil uji coba skala kecil, uji coba skala luas, dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Produk modul pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik (*tactical approach*) memiliki koefisien reliabilitas *antarrater* (ICC) yang tinggi. Dengan demikian model latihan gerak dasar tersebut relevan jika digunakan sebagai model untuk melatih/mengajar teknik dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun (pemula) karena memiliki tingkat konsistensi/keajegan antar penilai.
2. Produk modul pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik memiliki koefisien validitas isi (*content validity*) sangat baik. Dengan demikian model latihan gerak dasar tersebut memiliki tingkat ketepatan/akurasi sebagai model latihan yang dapat digunakan untuk melatih anak usia 8-12 tahun.
3. Produk modul pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik (*tactical approach*) dapat dipergunakan secara efektif untuk meningkatkan kemampuan, motivasi, dan semangat berlatih anak usia 8 - 12 tahun (sesuai diterapkan untuk anak usia pemula).

#### B. SARAN

Pada bagian ini dikemukakan beberapa saran yang dikemukakan oleh peneliti sehubungan dengan produk yang telah dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran deseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

##### 1. Saran Pemanfaatan

Produk modul pengembangan model latihan gerak dasar *forehand* dan *backhand groundstroke* bagi anak usia 8-12 tahun berbasis pendekatan taktik (*tactical approach*) hendaklah dapat dijadikan salah satu buku panduan di dalam melatih kemampuan



## Daftar Pustaka

- Balyi, I, Way, R. Rosenburg, K.grove.J.& Robilliard.B. (2012). *Canadian Sport For I Life: An Introduction Physical Literacy* (Van Couver Canada).
- Bompa.O.T. dan Haff, Gregory. G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training* Champaign. IL.Human Kinetic ,
- Borg, W. & Gall, M. D. (1983). *Education Research*. New York. Interstate Book Manufactures.
- Cayer, Louis. (1988). *Mini Tennis/Novice Tennis Instructor*. Canada: National Coaching Certification System.
- Douglas, Paul. (1992). *The Handbook of Tennis*. England: Pelham Books.
- Elliot, Bruce (2006). "Biomechanics And Tennis."(*Brithis Journal And Sport Madicine, May 2006; v. 40.5*),
- Horne and Keown. (2015). *Groundstroke Tennis Drill eBooks*. ([www.eBooks Author Academy.com](http://www.eBooks Author Academy.com) Global Tennis Coaching.com, 2011), (diakses 14 Februari 2015), h.10.
- Hume, Joice. (1986). *Play Better Tennis*. London Pelham Books.
- Ibrahim Cam, Bulut Turhan, Zeynep Onag, (2013). *The Analysis of the last shots of the top level tennis players in open tennis tournaments*. (Turkish Journal Of Sport And Exercise, Vol.15)
- Kusworo, Hendro . (2010). *Pembelajaran Forehand Groundstroke serta Kekuatan Otot Bahu Bagi Petenis Pemula* (Thesis). Surabaya. Pascasarjana Unesa.
- Lardner, Rex. (1987). *Teknik Dasar Tenis (Strategi dan Teknik Yang Akurat)*. Semarang: Dahara Prize. (terjemahan)
- Mardapi, Djemari. (2008). *Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Non Tes*. Yogyakarta. Mitra Cendekia Press.
- Miley, Dave. Dan Miguel Crespo, (1998). *Advanced Coaches Manual*. Bank Lane, Roehampton, London: International Tennis Federation.
- Mulyatiningsih, Endang. (2012). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Nana Sudjana. (2009). *Penilaian Hasil Belajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Ngatman. (2001). *Action Methods Dalam Tenis Lapangan (Tabloit Tennis)*. Jakarta: Pengurus Besar (PB) PELTI.

Paul, Roetert E.; Kovacs, Mark S. 2011. *Tennis Anatomy*. United States Tennis Assosiation: Human Kinetics Publishers.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & R&D*. Bandung: Alfabeta.

United States Tennis Association. 1996. *Tennis Tactics: Winning Patterns of Play*. Champaign, Illinols: Lelsure Press.

**Lampiran 1**

**PRODUK MODUL PENGEMBANGAN MODEL**

**LATIHAN GERAK DASAR *FOREHAND GROUNDSTROKE* DAN *BACKHAND GROUNDSTROKE* BAGI ANAK USIA 8-12 TAHUN MELALUI PENDEKATAN *ACTION METHOD* DALAM PERMAINAN TENIS**



**Oleh:**

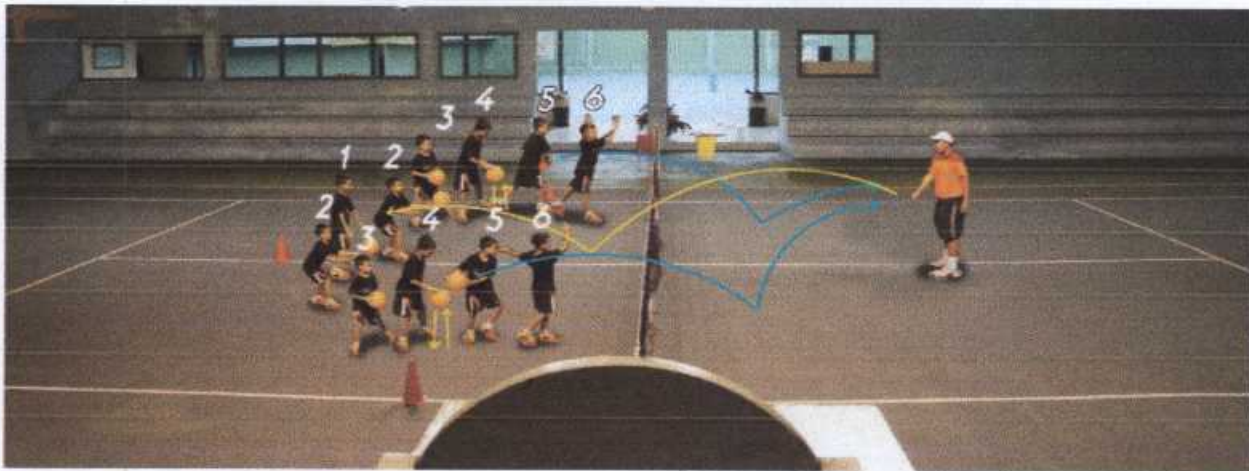
**Drs. Ngatman, M.Pd. (Ketua)  
Dr. Abdul Alim, M. Or. (anggota)  
Yudanto, M. Pd. (anggota)**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
NOVEMBER 2018**

## BAB I

Gerak Inti: Langkah Kaki (*Step Kaki*), Tangkap, serta Mengayun Bola

### 1. Tahap Merangkai Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*



**Tujuan** : Membentuk posisi siap (*ready position*) dan penyesuaian arah datangnya bola (*ball adjustment* dan *ball control*).

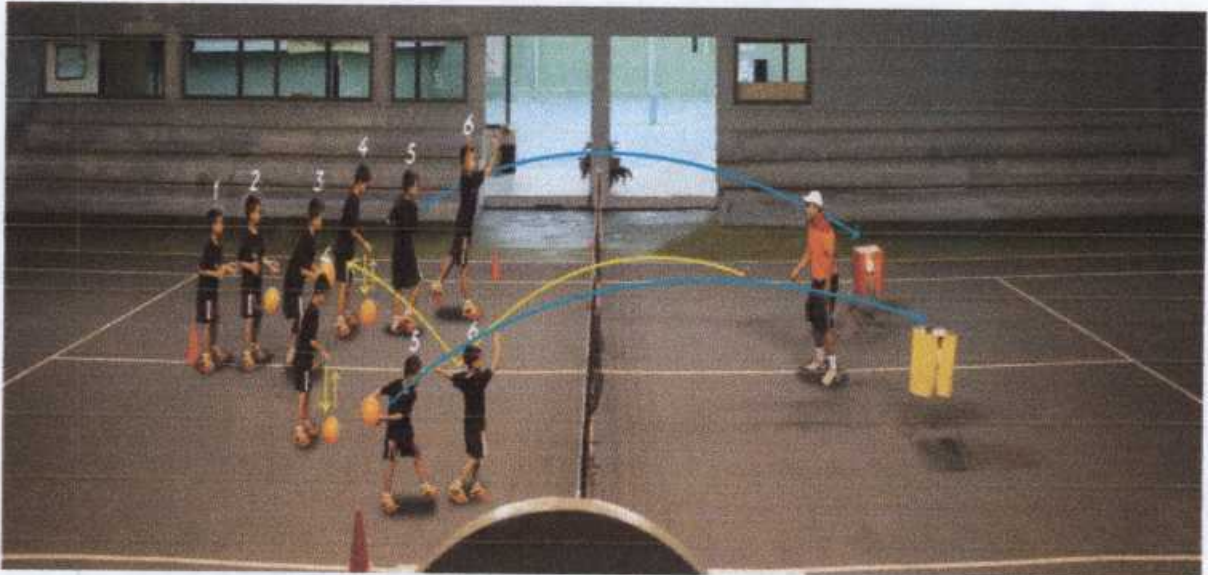
**Model Gerakan** : Langkah Kaki, Ayun Dan Tangkap Bola Tangan (*Hand Ball*) Di Daerah Net (*Service Box*)

**Ilustrasi Gerakan** :

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola) dan siap menerima bola yang dilemparkan oleh pelatih.
- (2-3). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke depan dan menangkap bola yang dilemparkan kepadanya.
4. Memantul- mantulkan bola ke bawah dengan lutut kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan difokuskan ke bola yang dipantul-pantulkan.
5. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Setelah bola dipantul-pantulkan, kemudian bola ditarik/dibawa ke belakang dengan dua tangan sambil memutar pinggang. Selanjutnya bola diayun ke d depan/ke sasaran melewati net dan mengarah ke pelatih yang berada di depannya.
6. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu.

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

**2. Tahap Latihan Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke* Membedakan Target Di Sebelah Kanan dan Sebelah Kiri**



**Tujuan** : Membentuk posisi siap (*ready position*) dan penyesuaian arah datangnya bola (*ball adjustment dan ball controll*).

**Model Gerakan** : Gerak Langkah Kaki, Serta Tangkap dan Ayun Bola Tangan Di Daerah Net (*Service Box*) Dengan Menggunakan Target/ Sasaran Di Sebelah Kiri dan Kanan

**Ilustrasi Gerakan** :

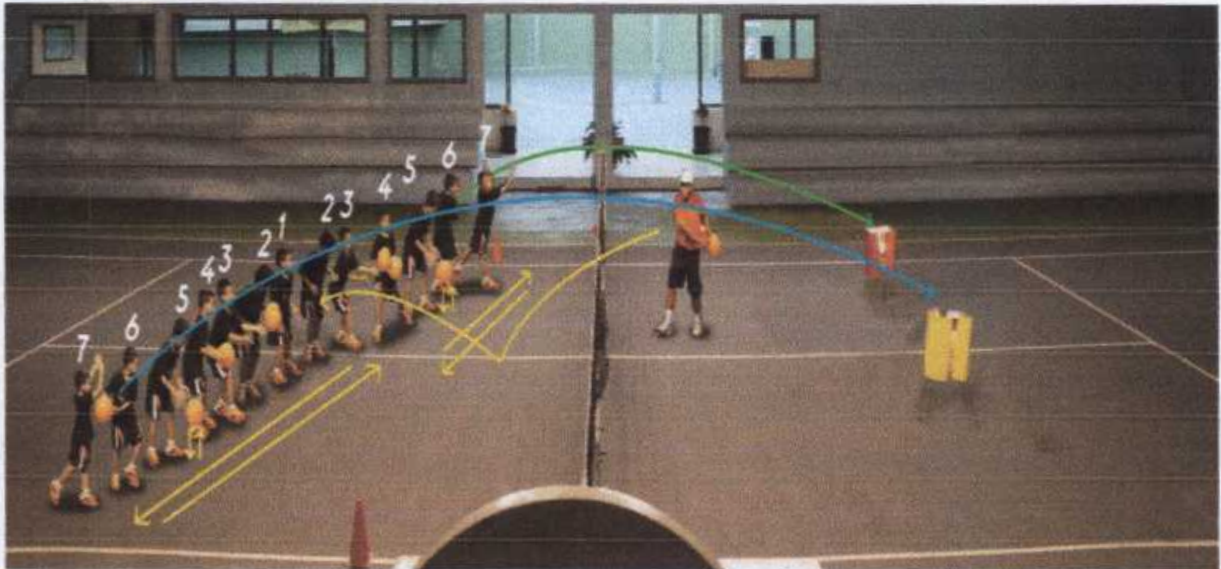
1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$  , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola) dan siap menerima bola yang dilemparkan oleh pelatih.
- (2-3). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$  , pandangan ke depan dan menangkap bola yang dilemparkan kepadanya.
4. Memantul- mantulkan bola ke bawah dengan lutut kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$  , pandangan difokuskan ke bola yang dipantul-pantulkan.
5. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$  , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Setelah bola dipantul-pantulkan, kemudian bola ditarik/dibawa ke belakang dengan dua tangan sambil memutar pinggang. Selanjutnya bola diayun ke depan/ke sasaran melewati net dan mengarah ke target yang berada di

depannya. Gerak dasar *forehand* sasarannya ke keranjang berwarna kuning, sedangkan gerak dasar *backhand* sasarannya ke keranjang berwarna merah.

6. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu.

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

### 3. Tahap Latihan Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke* Untuk Mempertahankan Keseimbangan



**Tujuan** : Membentuk posisi siap (*ready position*) dan penyesuaian arah datangnya bola (*ball adjustment dan ball controll*).

**Model Gerakan** : Langkah Kaki Ke Samping (*Side Step*), serta Tangkap Dan Ayun Bola Tangan Di Daerah Net (*Service Box*) Dengan Menggunakan Target/ Sasaran Di Sebalah Kiri dan Kanan

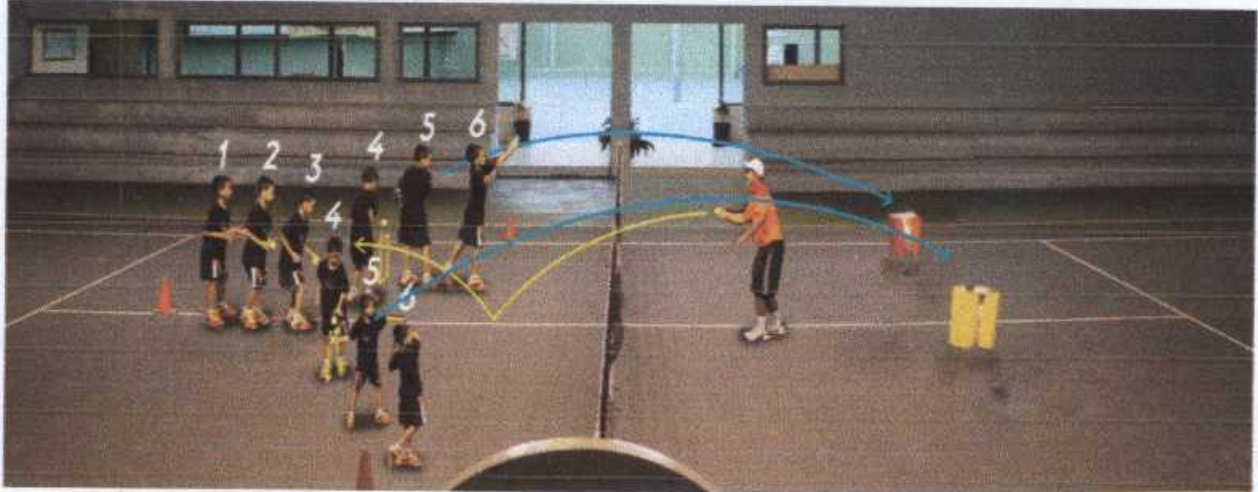
**Ilustrasi Gerakan** :

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola) dan siap menerima bola yang dilemparkan oleh pelatih.
- (2-4). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke depan dan menangkap bola yang dilemparkan kepadanya disertai dengan melangkah/ bergeser ke samping kanan untuk gerak dasar *forehand* dan kiri untuk gerak dasar *backhand*.

5. Memantul- mantulkan bola ke bawah dengan menekuk lutut (merendah), sudut lekukan lutut kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$  , pandangan difokuskan ke bola yang dipantul-pantulkan.
6. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$  , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Setelah bola dipantul-pantulkan, kemudian bola ditarik/dibawa ke belakang dengan dua tangan sambil memutar pinggang. Selanjutnya bola diayun ke depan/ke sasaran melewati net dan mengarah ke target yang berada di depannya. Gerak dasar *forehand* sasarannya ke keranjang berwarna kuning, sedangkan gerak dasar *backhand* sasarannya ke keranjang berwarna merah.
7. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkahkan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu. ( Apabila gerakan 1-7 sudah dilakukan, selanjutnya kembali ke nomor urutan gerakan 1 untuk dilakukan pengulangan gerakan)

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

#### 4. Tahap Mengadaptasi Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*



**Tujuan** : Membentuk posisi siap (*ready position*) dan penyesuaian arah datangnya bola (*ball adjusment dan ball controll*).

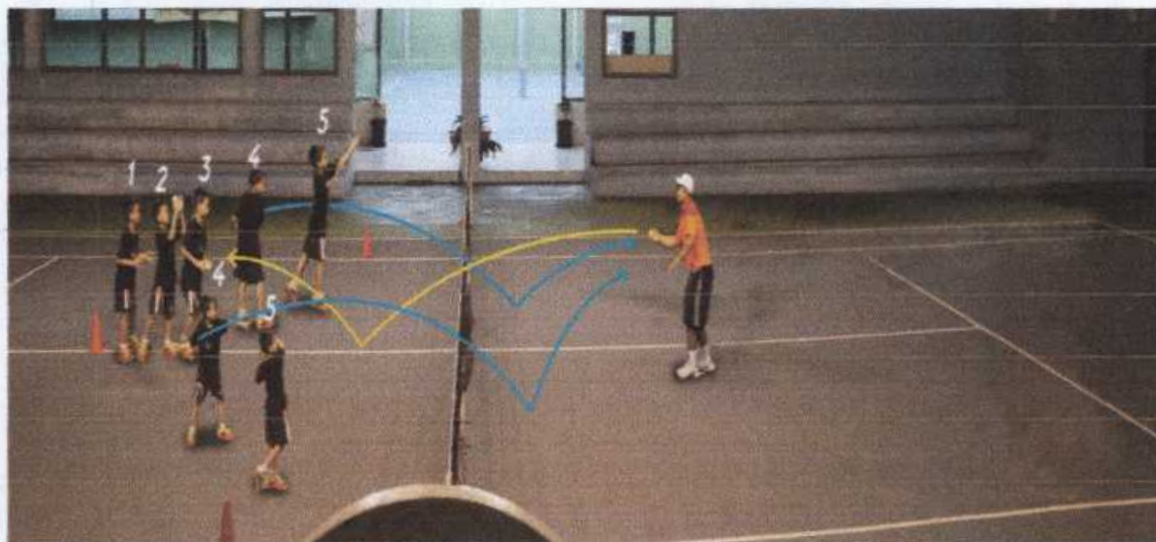
**Model Gerakan** :Langkah Kaki Ke Samping (*Side Step*), serta Tangkap Dan Ayun Bola Tenis Di Daerah Net (*Service Box*) Dengan Menggunakan Target/ Sasaran Di Sebalah Kiri dan Kanan

### Ilustrasi Gerakan :

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola) dan siap menerima bola tenis yang dilemparkan oleh pelatih.
- (2-3). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke depan dan menangkap bola tenis yang dilemparkan kepadanya.
4. Memantul-mantulkan bola tenis ke bawah disertai melangkah bergeser ke samping (*side step*) kanan untuk gerak dasar *forehand* dan melangkah bergeser ke samping kiri untuk gerak dasar *backhand* dengan lutut kaki ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ . Pandangan fokus ke arah bola yang dipantulkan
5. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Setelah bola dipantul-pantulkan, kemudian bola dibawa ke belakang dengan satu tangan sambil memutar pinggang. Selanjutnya bola diayun ke depan/ke sasaran melewati net dan mengarah ke target yang berada di depannya. Gerak dasar *forehand* sasarannya ke keranjang berwarna kuning, sedangkan gerak dasar *backhand* sasarannya ke keranjang berwarna merah.
6. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu.

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

### 5. Tahap Menerima Bola Dan Mempertahankan Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*



### Tujuan

: Membentuk posisi siap (*ready position*) dan penyesuaian arah datangnya bola (*ball adjustment dan ball control*).



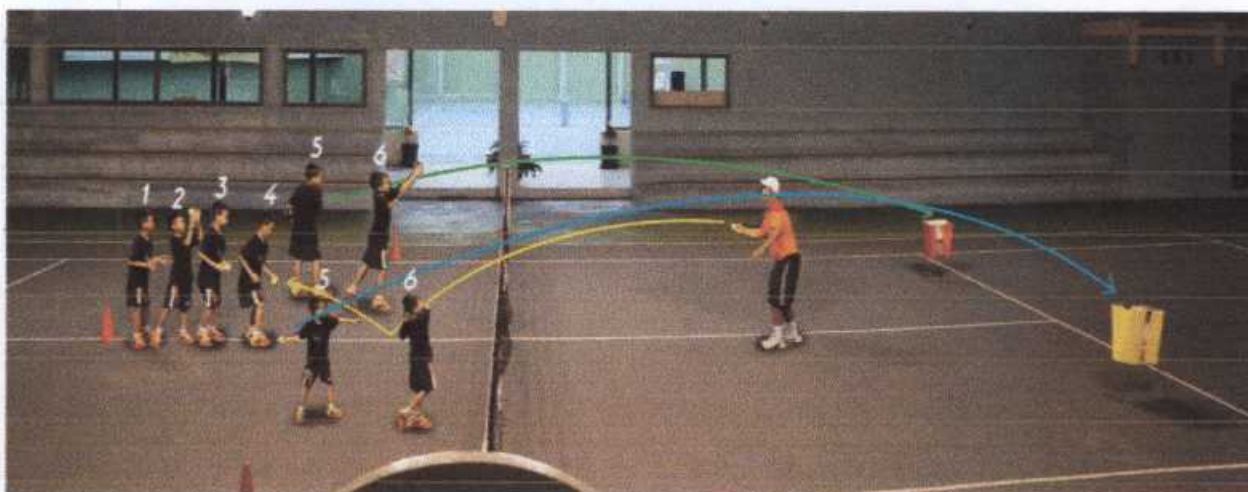
**Model Gerakan** : **Memantul-Mantulkan Bola) Dengan Langkah Kaki, Tangkap dan Ayun Bola Tennis Di Daerah Net (Service Box)**

**Ilustrasi Gerakan :**

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola) dan siap menerima bola tennis yang dilemparkan/diumpankan oleh pelatih.
- (2-3). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke depan dan menangkap bola tennis yang dilemparkan kepadanya pada daerah net (*service box*).
4. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Setelah bola dipantul-pantulkan, kemudian bola dibawa ke belakang dengan satu tangan sambil memutar pinggang. Selanjutnya bola diayun melewati net menuju ke pelatih yang berada di depannya (di seberang net).
5. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu. (gerakan 1-5 dilakukan secara berkesinambungan dengan pelatih sehingga terjadi reli pada daerah net).

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

**6. Tahap Gerak Dasar Mereaksi Bola Tennis Dan Merubah Arah Dengan Langkah Kaki, Serta Tangkap Dan Ayun Bola Tennis Di Daerah Net Menggunakan Sasaran/Target Sesuai Instruksi Dari Pelatih**



**Tujuan** : Membentuk Gerak Dasar Posisi Sikap Siap dan Menyesuaikan Arah Datangnya Bola (*Ball Adjustment*), serta Melakukan Ayunan Ke belakang (*Backswing*)

**Model Gerakan** : Langkah Kaki (*Step Kaki*), Serta Tangkap dan Ayun Bola Tennis Di Daerah Net Dengan Sasaran Sesuai Instruksi Dari Pelatih

**Ilustrasi Gerakan** :

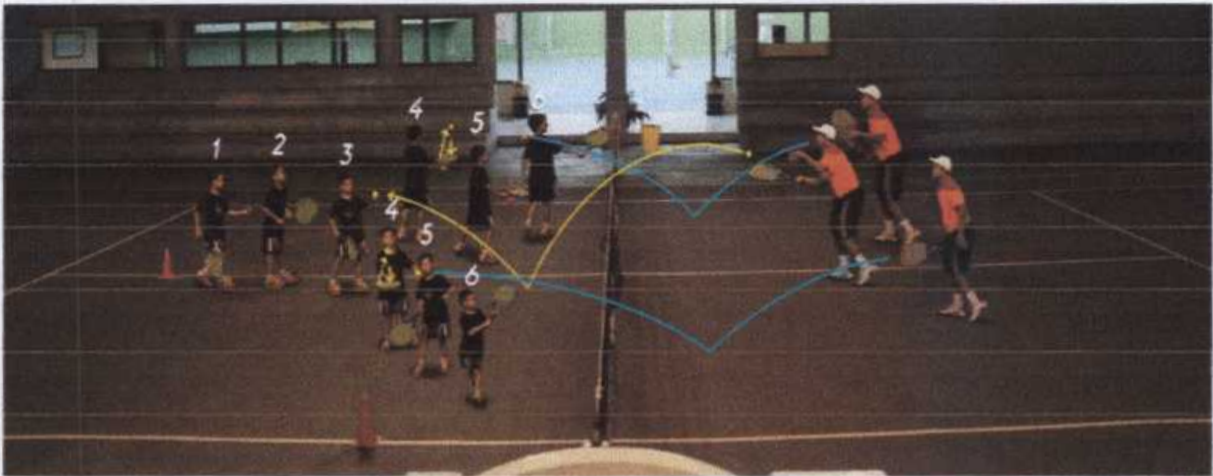
1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola) dan siap menerima bola tennis yang dilemparkan/diumpangkan oleh pelatih.
- (2-4). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke depan dan menangkap bola tennis yang dilemparkan kepadanya pada daerah net (*service box*).
5. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Kemudian bola dibawa ke belakang dengan satu tangan sambil memutar pinggang. Selanjutnya bola diayun ke depan/ke sasaran melewati net dan mengarah ke target yang berada di depannya. Gerak dasar *forehand* sasarannya ke keranjang berwarna kuning, sedangkan gerak dasar *backhand* sasarannya ke keranjang berwarna merah sesuai instruksi pelatih yang diberikan secara tiba-tiba
7. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu.

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

## BAB II

### Gerak Inti: Langkah Kaki, Tangkap Bola, Timang Bola Serta Ayun Raket

#### 1. Tahap Merangkai Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*



**Tujuan** : Membentuk Sikap Perasaan Terhadap Bola (*Ball Feeling*) dan Sikap Mengontrol Bola (*Ball Control*)

**Model Gerakan** : Langkah Kaki, Tangkap Bola, Timang Bola, Serta Ayun Raket Di Daerah Net (*Service Box*)

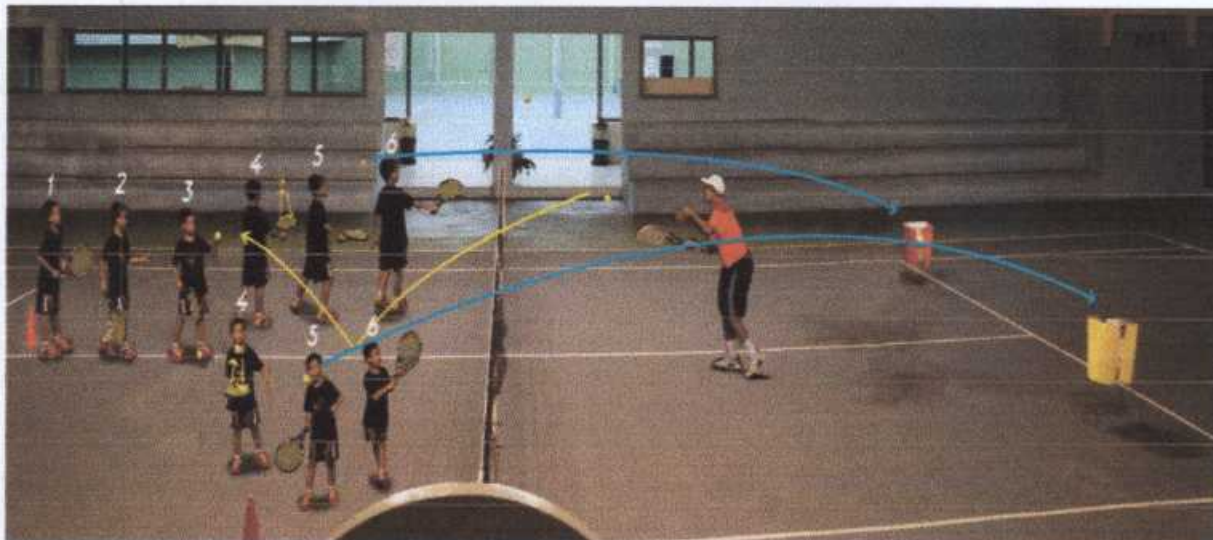
**Ilustrasi Gerakan** :

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), satu tangan terkuat memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental, serta tangan yang lain siap-siap untuk menangkap bola tenis yang diumpankan oleh pelatih dari seberang net.
- (2-3). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), satu tangan terkuat memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) continental, serta tangan yang lain menangkap bola tenis yang diumpankan oleh pelatih dari seberang net.
4. Menimang-nimang bola dengan posisi pegangan *forehand* kontinental atau *backhand* continental. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan fokus ke bola yang ditimang-timang.
5. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand groundstroke* dan kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand groundstroke*. Selanjutnya bola yang ditimang diayun melewati net ke arah pelatih yang berdiri di seberang net.

6. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu.

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

## 2. Tahapan Gerak Dasar Membedakan Target/Sasaran



**Tujuan** : Membentuk Sikap Perasaan Terhadap Bola (*Ball Feeling*) dan Sikap Mengontrol Bola (*Ball Control*)

**Model Gerakan** : Langkah Kaki, Tangkap Bola, Timang Bola, Serta Ayun Raket Ke Target/Sasaran Di Daerah Net (*Service Box*)

**Ilustrasi Gerakan** :

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), satu tangan terkuat memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental, serta tangan yang lain (tangan kiri) **bersiap-siap** menangkap bola tenis yang diumpankan oleh pelatih
- (2-3). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), satu tangan terkuat memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental, serta tangan yang lain (tangan kiri) **menangkap** bola tenis yang diumpankan oleh pelatih
4. Menimang nimang bola dengan raket, pegangan *forehand* dan *backhand* menggunakan *continental grip*. Lutut ditekuk/merendah dengan sudut kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan fokus ke bola tenis yang ditimang.

5. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand groundstroke* dan kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand groundstroke*. Selanjutnya bola diayun melewati net ke arah target yang telah ditentukan. Gerak dasar *forehand groundstroke* ke keranjang berwarna kuning dan *backhand groundstroke* ke keranjang berwarna merah
6. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahakan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu.

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

### 3. Tahapan Latihan Gerak Dasar Mempertahankan Keseimbangan.



**Tujuan** : Membentuk Sikap Perasaan Terhadap Bola (*Ball Feeling*) dan Sikap Mengontrol Bola (*Ball Control*).

**Model Gerakan** : Langkah Kaki Bergerak Ke Samping (*Side Step*), Tangkap Bola, Timang Bola, Serta Ayun Raket Ke Arah Target/Sasaran Di Daerah Net (*Service Box*).

**Ilustrasi Gerakan** :

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), satu tangan terkuat memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental, serta tangan yang lain (tangan kiri) bersiap-siap menangkap bola tenis yang diumpankan oleh pelatih
- (2-3). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), satu tangan terkuat memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental, serta tangan yang lain (tangan kiri) menangkap bola tenis yang diumpankan oleh pelatih

- (4-5). Menimang-nimang bola dengan raket, pegangan *forehand* dan *backhand* menggunakan *continental grip*. Lutut ditekuk/merendah dengan sudut kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan fokus ke bola tenis yang ditimang **sambil bergerak melangkah ke samping** kanan untuk gerak dasar *forehand groundstroke* dan bergerak ke kiri untuk gerak *backhand groundstroke* di daerah net (*service box*).
6. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand groundstroke* dan kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand groundstroke*. Selanjutnya bola diayun melewati net ke arah target yang telah ditentukan. Gerak dasar *forehand groundstroke* ke keranjang berwarna kuning dan *backhand groundstroke* ke keranjang berwarna merah
7. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahakan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu. (Apabila gerakan 1-7 sudah dilakukan, selanjutnya kembali ke nomor urutan gerakan 1 untuk dilakukan pengulangan gerakan)

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

#### 4. Tahap Mengadaptasi Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*



**Tujuan** : Membentuk Sikap Perasaan Terhadap Bola (*Ball Feeling*) dan Sikap Mengontrol Bola (*Ball Control*).

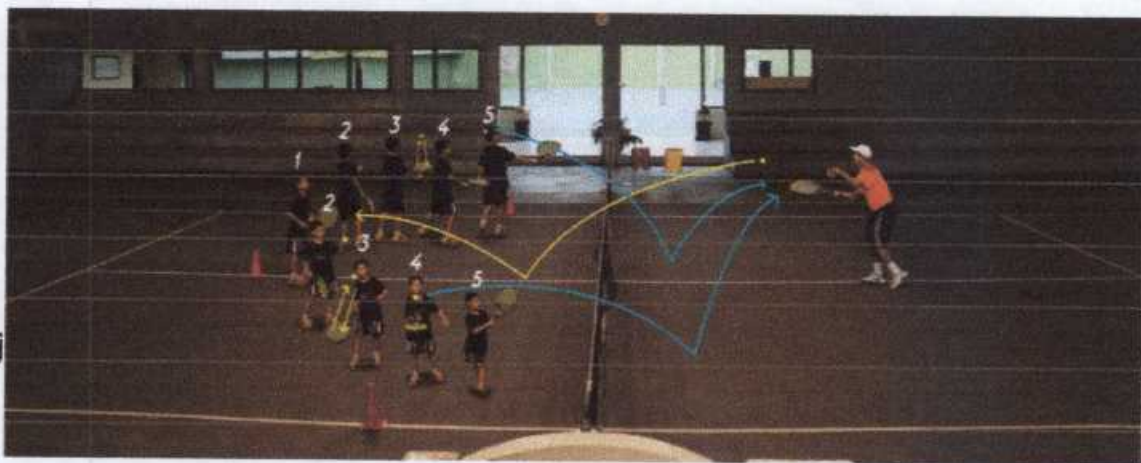
**Model Gerakan : Langkah Kaki Bergerak Ke Samping (*Side Step*), Tangkap Bola, Timang Bola, Serta Ayun Raket Ke Arah Target/Sasaran Di Daerah Lapangan Tengah (*Middle Court*).**

**Ilustrasi Gerakan :**

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), satu tangan terkuat memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental, serta tangan yang lain (tangan kiri) **bersiap-siap** menangkap bola tenis yang diumpangkan oleh pelatih.
2. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), satu tangan terkuat memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental, serta tangan yang lain (tangan kiri) **menangkap** bola tenis yang diumpangkan oleh pelatih di daerah lapangan tengah (*middle court*).
- (3-4). Menimang-nimang bola dengan raket, pegangan *forehand* dan *backhand* menggunakan *continental grip*. Lutut ditekuk/merendah dengan sudut kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan fokus ke bola tenis yang ditimbang di daerah lapangan tengah.
5. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand groundstroke* dan kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand groundstroke*. Selanjutnya bola diayun melewati net ke arah target yang telah ditentukan. Gerak dasar *forehand groundstroke* ke keranjang berwarna kuning dan *backhand groundstroke* ke keranjang berwarna merah di daerah lapangan tengah.

**Ilustrasi Lanjutan :** Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

**5. Tahap Menerima Bola Dan Mempertahankan Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke***



Tuj

aian

**Model Gerakan** : Langkah Kaki, Tangkap Bola, Timang Bola Dan Ayun Raket, Serta Reli Di Daerah Lapangan Tengah.

**Ilustrasi Gerakan** :

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), satu tangan terkuat memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental, serta tangan yang lain (tangan kiri) **bersiap-siap** menangkap bola tenis yang diumpankan oleh pelatih.
2. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), satu tangan terkuat memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental, serta tangan yang lain (tangan kiri) **menangkap** bola tenis yang diumpankan oleh pelatih di daerah net (*service box*).
3. Menimang-nimang bola dengan raket, pegangan *forehand* dan *backhand* menggunakan *continental grip*. Lutut ditekuk/merendah dengan sudut kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$  pandangan fokus ke bola tenis yang ditimang di daerah net.
4. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand groundstroke* dan kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand groundstroke*. Selanjutnya bola diayun melewati net ke arah pelatih yang berdiri di dekat net sehingga terjadi reli dengan pelatih.
5. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkahi kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu (latihan gerak dasar 1-5 dilakukan secara berkesinambungan dengan pelatih sampai terjadi reli dengan pelatih di daerah net)

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

**6. Tahap Gerak Dasar Mereaksi Bola Tenis Dan Merubah Arah Bola Tenis Di Daerah Net (Service Box)**





**Tujuan** : Membentuk Sikap Perasaan Terhadap Bola (*Ball Feeling*) dan Sikap Mengontrol Bola (*Ball Control*).

**Model Gerakan** : Gerak Dasar Langkah Kaki, Tangkap Bola, Timang Bola, Serta Ayun Raket Ke Arah Target/Sasaran Di Daerah Net

**Ilustrasi Gerakan** :

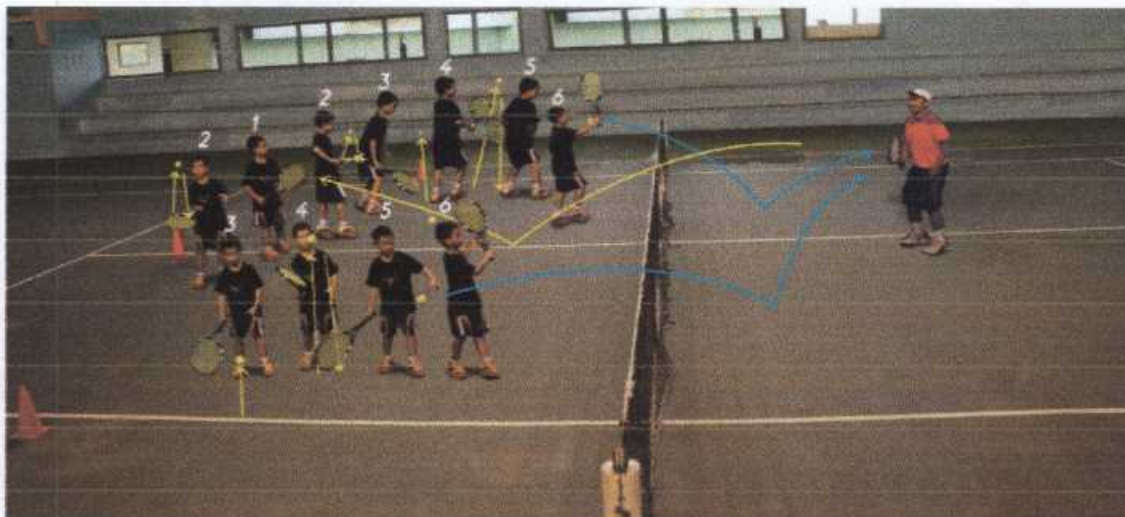
1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), satu tangan terkuat memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental, serta tangan yang lain (tangan kiri) **bersiap-siap** menangkap bola tenis yang diumpankan oleh pelatih.
2. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), satu tangan terkuat memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental, serta tangan yang lain (tangan kiri) **menangkap** bola tenis yang diumpankan oleh pelatih di daerah net (*service box*).
3. Menimang-nimang bola dengan raket, pegangan *forehand* dan *backhand* menggunakan *continental grip*. Lutut ditekuk/merendah dengan sudut kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$  pandangan fokus ke bola tenis yang ditimang di daerah net.
4. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Selanjutnya raket diayun ke depan/ke sasaran melewati net dan mengarah ke target yang berada di depannya. Gerak dasar *forehand* sasarannya ke keranjang berwarna kuning, sedangkan gerak dasar *backhand* sasarannya ke keranjang berwarna merah sesuai instruksi pelatih yang diberikan secara tiba-tiba
5. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahakan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu.

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

### BAB III

**Gerakan Inti** : Gerak Dasar Langkah kaki, Timang Bola, Dan Angkat Bola Memantul, Serta Ayun Raket

#### 1. Tahapan Gerak Dasar Merangkai Pukulan *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*



**Tujuan** : Membentuk Sikap Ayunan Ke Belakang (*Back Swing*), Titik Perkenaan Bola (*Point of Contact*), Serta Ayunan Ke Depan (*Foreward Swing*).

**Model Gerakan** : Gerak Dasar Langkah Kaki, Timang Bola, Angkat Bola, Serta Ayun Raket Pada Daerah Net

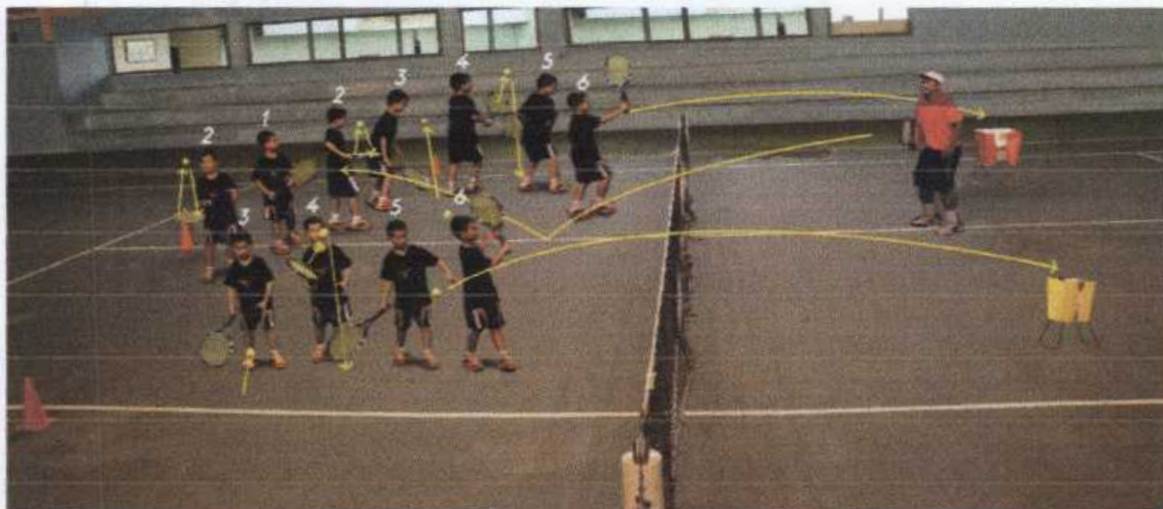
**Ilustrasi Gerakan** :

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), kedua tangan memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental bersiap menerima bola tenis yang diumpankan/diberikan oleh pelatih.
2. Menimang-nimang bola dengan raket, pegangan *forehand* atau *backhand* menggunakan *continental grip*. Lutut ditekuk/merendah dengan sudut kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$  pandangan fokus ke bola tenis yang ditimang di daerah net.
- (3-4) Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah bola. Selanjutnya mengangkat bola dan memantulkan ke atas dengan menggunakan pegangan kontinental baik *forehand* ataupun *backhand groundstroke*.

5. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Kemudian raket ditarik ke belakang (*backswing*) dilanjutkan dengan gerakan mengayun ke depan (*foreward swing*) ke arah sasaran (pelatih yang berada di seberang dekat dengan net).
6. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu.

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

## 2. Tahapan Gerak Dasar Membedakan Target/Sasaran



**Tujuan** : Membentuk Sikap Ayunan Ke Belakang (*Back Swing*) dan Ketepatan Memukul Bola (*Point of Contact*).

**Model Gerakan** : Gerak Dasar Langkah Kaki Ke Samping (*Side Step*), Timang Bola, Angkat Bola, Serta Ayun Raket Ke Depan Ke Arah Sasaran Di Daerah Net (*Service Box*)

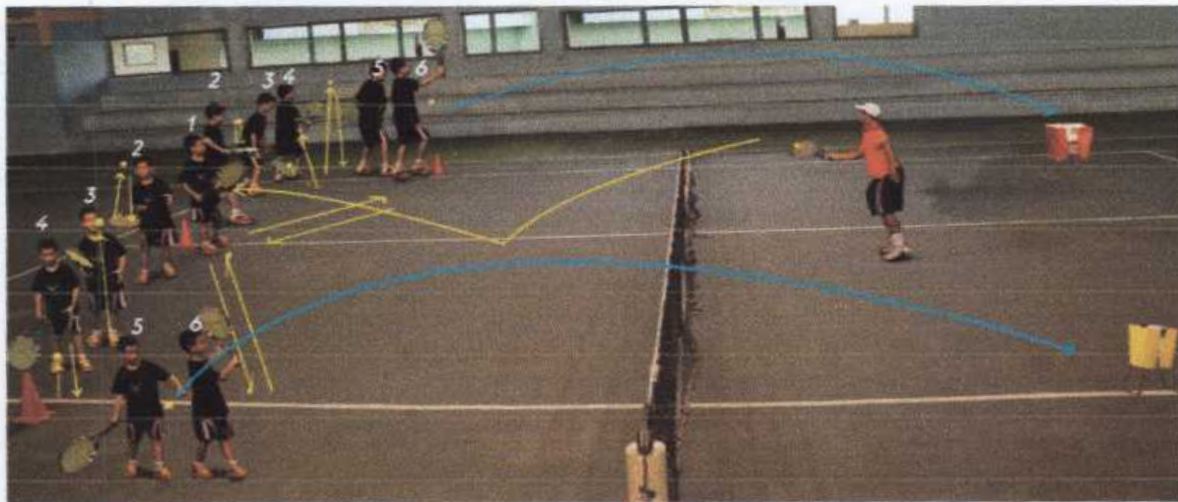
**Ilustrasi Gerakan** :

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), kedua tangan memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental bersiap menerima bola tenis yang diumpankan/diberikan oleh pelatih.
2. Menimang-nimang bola dengan raket, pegangan *forehand* atau *backhand* menggunakan *continental grip*. Lutut ditekuk/merendah dengan sudut kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan fokus ke bola tenis yang ditimang di daerah net.

- (3-4) Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah bola. Selanjutnya mengangkat bola dan memantulkan ke atas dengan menggunakan pegangan kontinental baik *forehand* ataupun *backhand groundstroke*.
5. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Selanjutnya raket ditarik ke belakang (*backswing*) dilanjutkan dengan gerakan mengayun ke depan (*forward swing*) ke arah sasaran melewati net dan mengarah ke target yang berada di depannya. Gerak dasar *forehand* sasarannya ke keranjang berwarna merah, sedangkan gerak dasar *backhand* sasarannya ke keranjang berwarna kuning.
6. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu.

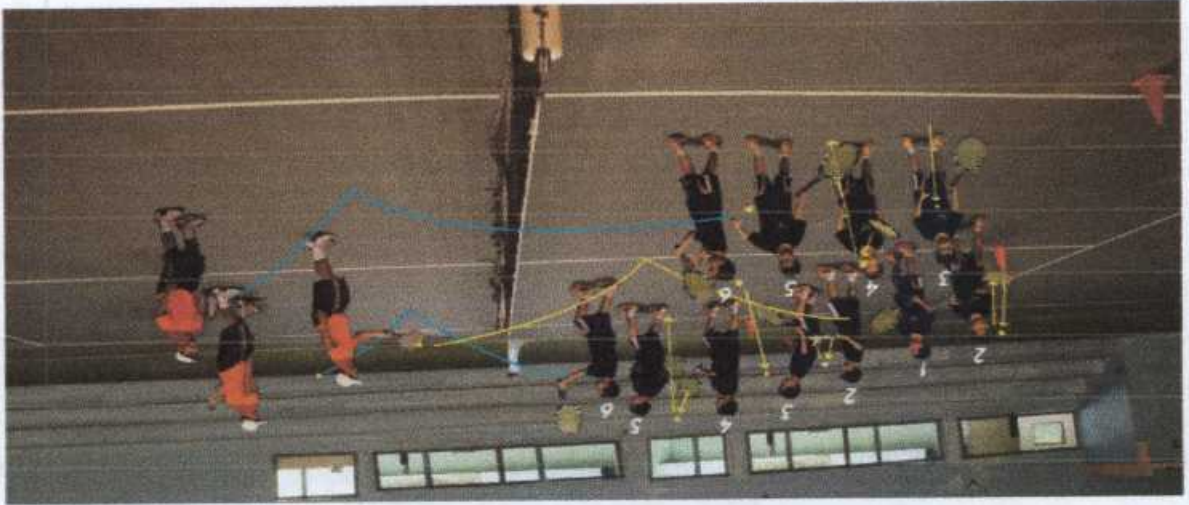
**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

### 3. Tahapan Latihan Gerak Dasar Mempertahankan Keseimbangan.



**Tujuan** : Membentuk Sikap Ayunan Ke Belakang (*Back Swing*) dan Ketepatan Memukul Bola (*Point of Contact*).

**Model Gerakan** : Gerak Dasar Langkah Kaki Ke Samping (*Side Step*), Timang Bola, Angkat Bola, Serta Ayun Raket Ke Depan Ke Arah Sasaran Di Daerah Net (*Service Box*)



#### 4. Tahap Mengadaptasi Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

6. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu (Apabila gerakan 1-6 sudah dilakukan, selanjutnya kembali ke nomor urut gerakan 1 untuk dilakukan pengulangan gerakan)
5. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^\circ$  sampai  $160^\circ$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Selanjutnya raket ditarik ke belakang (*backswing*) dilanjutkan dengan gerakan mengayun ke depan (*forward swing*) ke arah sasaran melewati net dan mengarah ke target yang berada di depannya. Gerak dasar *forehand* sasaraannya ke keranjang berwarna merah, sedangkan gerak dasar *backhand* sasaraannya ke keranjang berwarna kuning.
- (3-4) Lutut ditekuk kurang lebih  $120^\circ$  sampai  $160^\circ$ , pandangan ke arah bola. Selanjutnya mengangkat bola dan memantulkannya ke atas dengan menggunakan pegangan kontinental baik *forehand* ataupun *backhand groundstroke* disertai dengan bergerak/bergeser ke samping (*side step*).
2. Menimang-nimang bola dengan raket, pegangan *forehand* atau *backhand* menggunakan *continental grip*. Lutut ditekuk/merendah dengan sudut kurang lebih  $120^\circ$  sampai  $160^\circ$  disertai dengan bergerak/bergeser ke samping (*side step*), pandangan fokus ke bola tenis di daerah net.
1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^\circ$  sampai  $160^\circ$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), kedua tangan memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental **bersiap** menerima bola tenis yang dipantulkan/diberikan oleh pelatih.

**Ilustrasi Gerakan** :



**Backhand Groundstroke**

**5. Tahap Menerima Bola Dan Mempertahankan Gerak Dasar Forehand dan**

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

6. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerakan mengayun lengan setinggi bahu ( Gerak dasar 1-6 dilakukan secara berkelanjutan sehingga terjadi reli dengan pelatih)
5. Lutut ditekuk kurang lebih 120° sampai 160°, kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Selanjutnya raket ditarik ke belakang (*backswing*) dilanjutkan dengan gerakan mengayun ke depan (*forward swing*) ke arah sasaran melewati net menuju ke pelatih yang berdiri di seberang dekat net sehingga terjadi reli dengan pelatih pada daerah lapangan tengah (*middle court*).
- (3-4) Lutut ditekuk kurang lebih 120° sampai 160°, pandangan ke arah bola. Selanjutnya angkat bola dan memantulkannya ke atas dengan menggunakan pegangan kontinental baik *forehand* ataupun *backhand groundstroke* disertai dengan bergerak ke depan.
2. Menimbang-nimbang bola dengan raket, pegangan *forehand* atau *backhand* menggunakan *continental grip*. Lutut ditekuk/merehendam dengan sudut kurang lebih 120° sampai 160°, pandangan fokus ke bola tenis di daerah net.
1. Lutut ditekuk kurang lebih 120° sampai 160°, pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), kedua tangan memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental **bersiap** menerima bola tenis yang dipantulkan/diberikan oleh pelatih.

**Ilustrasi Gerakan :**

**Tujuan** : Membentuk Sikap Ayunan Ke Belakang (*Back Swing*) dan Ketepatan Memukul Bola (*Point of Contact*).  
**Model Gerakan** : Gerak Dasar Langkah Kaki Ke Samping (*Side Step*), Timang Bola, Angkat Bola, Serta Ayun Raket Ke Depan Ke Arah Sasaran Di Daerah Net (*Service Box*)



**6. Tahap Gerak Dasar Mereaksi Bola Tennis Dan Merubah Arah Bola Tennis Di Daerah  $\frac{3}{4}$  lapangan ( $\frac{3}{4}$  court).**

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^\circ$  sampai  $160^\circ$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), kedua tangan memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental **bersiap** menerima bola tenis yang dipantulkan/diberikan oleh pelatih.
2. Menimang-nimang bola dengan raket, pegangan *forehand* atau *backhand* menggunakan *continental grip*. Lutut ditekuk/merendah dengan sudut kurang lebih  $120^\circ$  sampai  $160^\circ$ , pandangan fokus ke bola tenis di daerah net.
- (3-4) Lutut ditekuk kurang lebih  $120^\circ$  sampai  $160^\circ$ , pandangan ke arah bola. Selanjutnya mengangkat bola dan memantulkan ke atas dengan menggunakan pegangan kontinental baik *forehand* ataupun *backhand groundstroke* disertai dengan bergerak ke depan.
5. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^\circ$  sampai  $160^\circ$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Selanjutnya raket ditarik ke belakang (*backswing*) dilanjutkan dengan gerakan mengayun ke depan (*forward swing*) ke arah sasaran melewati net menuju ke pelatih yang berdiri di seberang dekat net sehingga terjadi reli dengan pelatih pada daerah  $\frac{3}{4}$  lapangan ( $\frac{3}{4}$  court).
6. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerak ikutan mengayun lengan setinggi bahu ( Gerak dasar 1-6 dilakukan secara berkesinambungan sehingga terjadi reli dengan pelatih)

**Tujuan** : Membentuk Gerak Mengayunan Ke Belakang (*Back Swing*), Sikap Ketepatan Titik Pukul Bola (*Point of Contact*).

**Model Gerakan** : Reli Dengan Pelatih, Gerak Dasar Langkah Kaki, Timang Bola Dan Angkat Bola Memantul, Serta Ayun Raket Pada Daerah  $\frac{3}{4}$  Lapangan

**Ilustrasi Gerakan** :

**Tujuan** : Membentuk Gerak Mengayunan Ke Belakang (*Back Swing*), Sikap Ketepatan Titik Pukul Bola (*Point of Contact*).

**Model Gerakan** : Reli Dengan Pelatih, Gerak Dasar Langkah Kaki, Timang Bola Dan Angkat Bola Memantul, Serta Ayun Raket Pada Daerah  $\frac{3}{4}$  Lapangan

**Ilustrasi Gerakan:**

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), kedua tangan memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental **bersiap** menerima bola tenis yang diumpankan/diberikan oleh pelatih.
2. Menimang-nimang bola dengan raket, pegangan *forehand* atau *backhand* menggunakan *continental grip*. Lutut ditekuk/merendah dengan sudut kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan fokus ke bola tenis di daerah  $\frac{3}{4}$  lapangan .
- (3-4) Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah bola. Selanjutnya mengangkat bola dan memantulkan ke atas dengan menggunakan pegangan kontinental baik *forehand* ataupun *backhand groundstroke* disertai dengan bergerak ke depan.
5. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Selanjutnya raket ditarik ke belakang (*backswing*) dilanjutkan dengan gerakan mengayun ke depan (*foreward swing*) ke arah sasaran melewati net menuju ke pelatih yang berdiri di seberang dekat net sehingga terjadi reli dengan pelatih pada daerah  $\frac{3}{4}$  lapangan ( $\frac{3}{4}$  court). Target keranjang berwarna untuk pukulan *forehand groundstroke* dan keranjang berwarna merah untuk pukulan *backhand groundstroke*.
6. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahakan kaki belakang ke depan disertai gerak ikutan mengayun lengan setinggi bahu

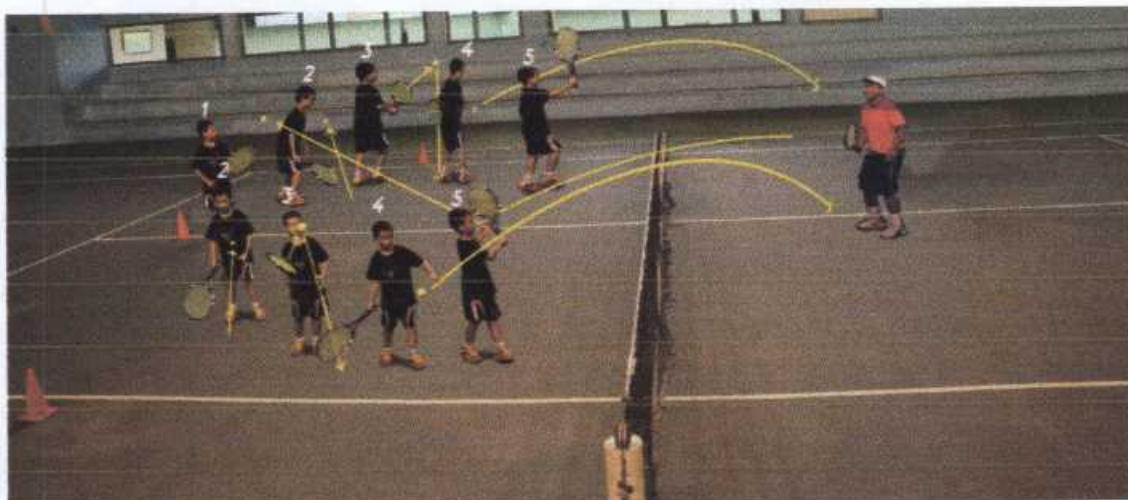
**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.



## BAB IV

**Gerak Inti : Gerak Dasar Langkah kaki, Angkat Bola Memantul, Serta Ayun Raket**

### 1. Tahapan Gerak Dasar Merangkai Pukulan *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*



**Tujuan : Membentuk Sikap Ayunan Ke Depan (*Foreward Swing*) , Gerak Ikutan (*Follow Through*), Serta Gerak Dasar Pukulan *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*.**

**Model Gerakan : Langkah Kaki, Angkat Bola Memantul, Serta Ayun Raket Di Daerah Net (*Service Box*).**

**Ilustrasi Gerakan :**

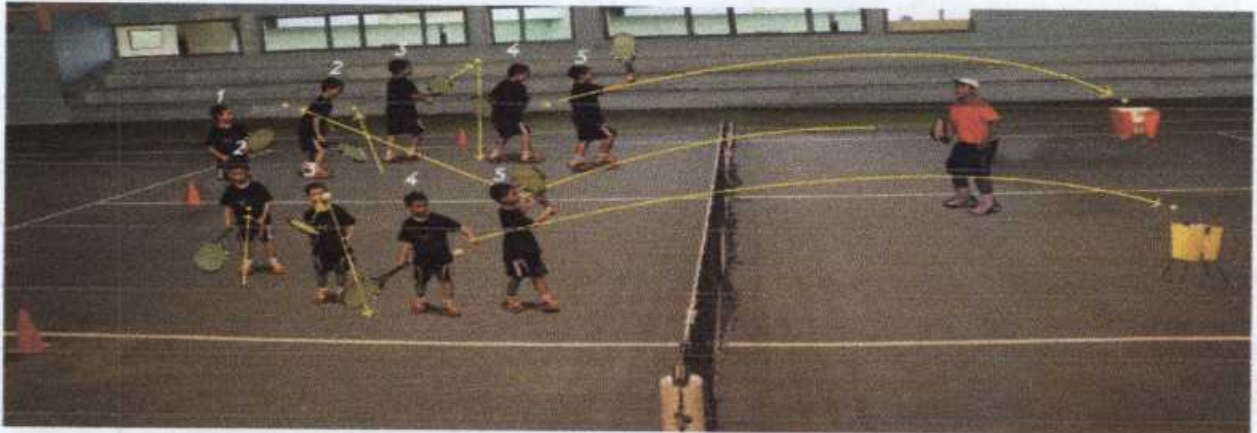
1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), kedua tangan memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental **bersiap** menerima bola tenis yang diumpankan/diberikan oleh pelatih.
2. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), mengangkat bola memantul ke atas dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental baik pukulan *forehand* maupun *backhand groundstroke*.
- (3-4). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Selanjutnya raket ditarik ke belakang (*backswing*) dilanjutkan dengan gerakan mengayun ke depan (*foreward swing*) ke arah sasaran melewati net dan mengarah ke target yang berada di depannya. Gerak dasar *forehand*

sasarannya ke keranjang berwarna merah, sedangkan gerak dasar *backhand* sasarannya ke keranjang berwarna kuning.

5. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerak ikutan mengayun lengan setinggi bahu

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

## 2. Tahapan Gerak Dasar Membedakan Target/Sasaran.



**Tujuan** : Membentuk Sikap Ayunan Ke Depan (*Foreward Swing*), Gerak Ikutan (*Follow Through*), Serta Gerak Dasar Pukulan *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*.

**Gerakan Inti** : Langkah Kaki, Angkat Bola Memantul, Serta Ayun Raket Ke Sasaran/target Dilakukan Di Daerah Net (*Service Box*).

**Ilustrasi Gerakan** :

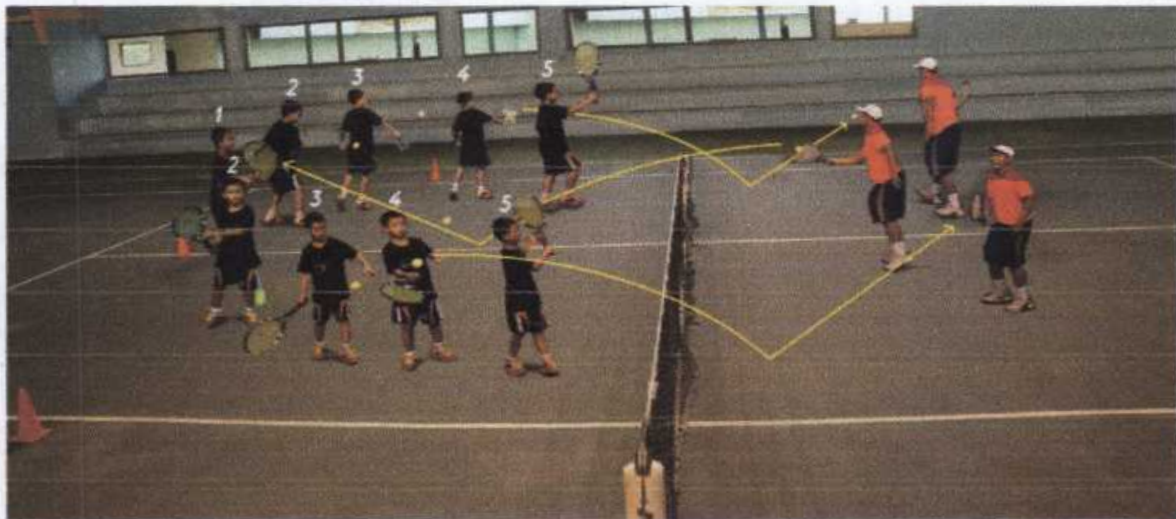
1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), kedua tangan memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental **bersiap** menerima bola tenis yang diumpankan/diberikan oleh pelatih.
2. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), mengangkat bola memantul ke atas dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental baik pukulan *forehand* maupun *backhand groundstroke*.
- (3-4). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Selanjutnya raket ditarik ke belakang (*backswing*) dilanjutkan dengan gerakan mengayun ke depan (*foreward swing*) ke arah sasaran melewati net dan

mengarah ke target yang berada di depannya. Gerak dasar *forehand* sasarannya ke keranjang berwarna merah, sedangkan gerak dasar *backhand* sasarannya ke keranjang berwarna kuning.

5. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerak ikutan mengayun lengan setinggi bahu

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

### 3. Tahapan Latihan Gerak Dasar Memelihara/Menjaga Keseimbangan



**Tujuan** : Membentuk Gerak Dasar Ayunan Ke Belakang (*Backswing*), Ayunan Ke Depan (*Foreward Swing*), Dan Gerak Ikutan (*Follow Throught*) *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*.

**Gerak Inti** : Melakukan Reli Di Daerah Net Sambil Bergerak, Langkah Kaki, Ayun Ke Belakang, Ayun Ke Depan, Serta Gerak Ikutan.

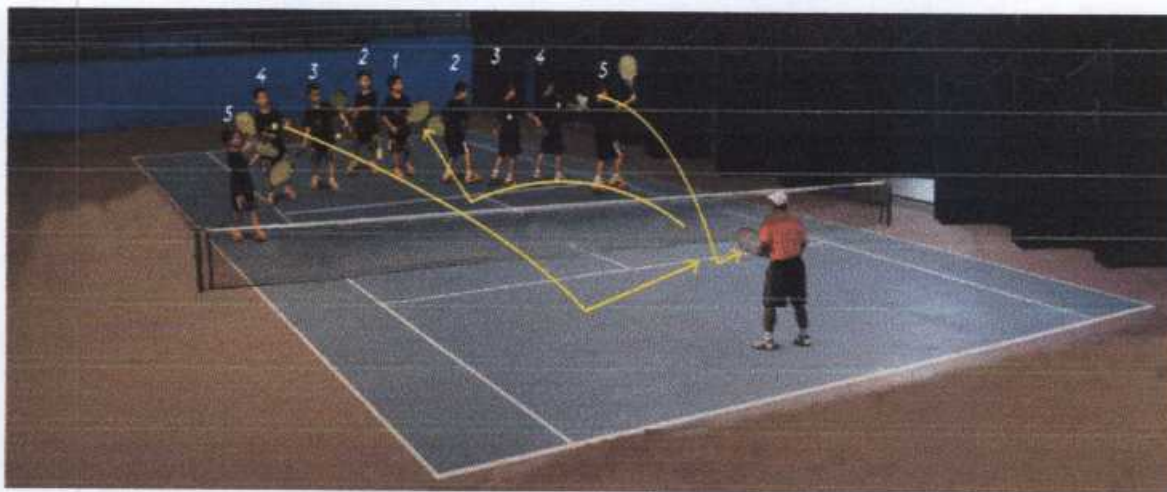
**Ilustrasi Gerakan** :

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), kedua tangan memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental **bersiap** menerima bola tenis yang diumpankan/diberikan oleh pelatih.
2. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), mengangkat bola memantul ke atas dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental baik pukulan *forehand* maupun *backhand groundstroke*.

- (3-4). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Selanjutnya raket ditarik ke belakang (*backswing*) dilanjutkan dengan gerakan mengayun ke depan (*foreward swing*) ke arah sasaran melewati net (ke pelatih) yang berada di depannya untuk melakukan pukulan reli di daerah lapangan tengah (*middle court*).
5. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerak ikutan mengayun lengan setinggi bahu (Gerakan dilakukan berulang-ulang sehingga terjadi reli dengan pelatih).

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

#### 4. Tahap Mengadaptasi Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*



**Tujuan** : Membentuk Gerak Dasar Ayunan Ke Belakang (*Backswing*), Ayunan Ke Depan (*Foreward Swing*), Dan Gerak Ikutan (*Follow Through*) *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*.

**Gerak Inti** : Melakukan Reli Di Daerah Net Sambil Bergerak, Langkah Kaki, Ayun Ke Belakang, Ayun Ke Depan, Serta Gerak Ikutan.

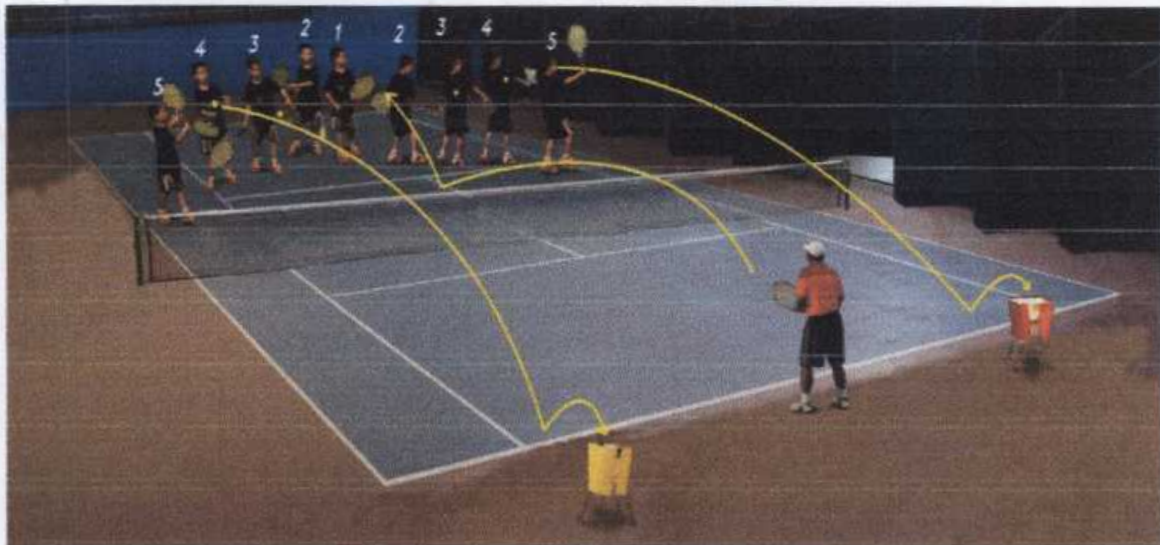
**Ilustrasi Gerakan** :

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), kedua tangan memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental **bersiap** menerima bola tenis yang diumpankan/diberikan oleh pelatih.

2. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), mengangkat bola memantul ke atas dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental baik pukulan *forehand* maupun *backhand groundstroke*.
- (3-4). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Selanjutnya raket ditarik ke belakang (*backswing*) dilanjutkan dengan gerakan mengayun ke depan (*foreward swing*) ke arah sasaran melewati net (ke pelatih) yang berada di depannya untuk melakukan pukulan reli di daerah lapangan tengah (*middle court*).
5. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerak ikutan mengayun lengan setinggi bahu (Gerakan dilakukan berulang-ulang sehingga terjadi reli dengan pelatih).

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

#### 5. Tahap Menerima Bola Dan Mempertahankan Gerak Dasar *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*



**Tujuan** : Membentuk Gerak Dasar Ayunan Ke Belakang (*Backswing*), Ayunan Ke Depan (*Foreward Swing*), Dan Gerak Ikutan (*Follow Throught*) *Forehand* dan *Backhand Groundstroke* Dengan Pukulan Panjang/Dalam (*Bola Jatuh Di Lapangan Belakang/Baseline Court*).

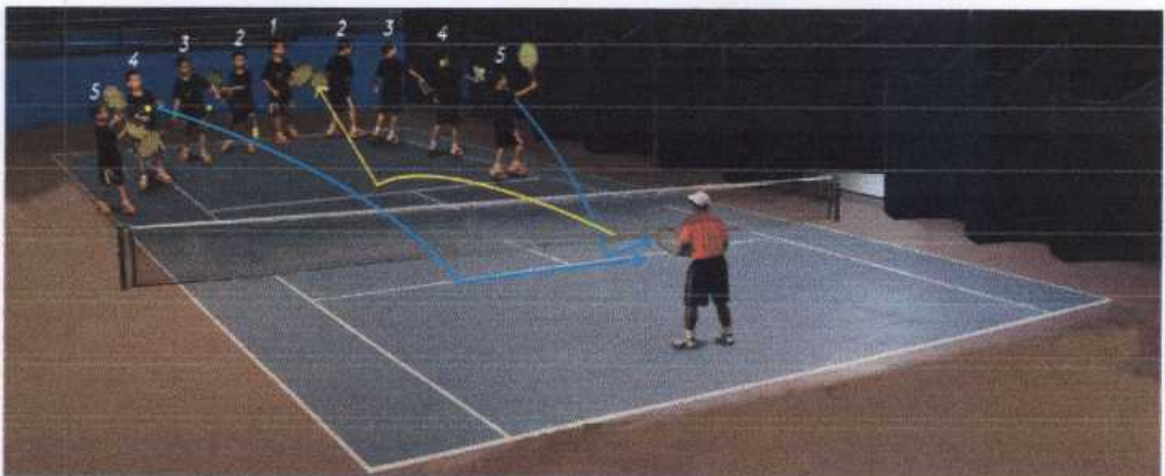
**Gerak Inti** :Melakukan Gerak Dasar Pukulan *Forehand* dan *Backhand Groundstroke* Dari Tengah Lapangan Ke Arah Sasaran/Target Yang Berada Di Lapangan Belakang (*Baseline Court*).

**Ilustrasi Gerakan** :

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), kedua tangan memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental **bersiap** menerima bola tenis yang diumpankan/diberikan oleh pelatih.
2. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), mengangkat bola memantul ke atas dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental baik pukulan *forehand* maupun *backhand groundstroke*.
- (3-4). Lutut ditekuk 120 derajat hingga 160 derajat, kaki kiri maju ke depan untuk *forehand* kaki kanan maju kedepan untuk *backhand* kaki kiri kemudian raket ditarik panjang kebelakang kemudian diayun ke depan panjang dari daerah tengah lapangan sasaran bola melewati net mengarah pada target sasaran garis belakang (*base line*).
5. Gerakan lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan disertai gerak ikutan mengayun lengan setinggi bahu. (Gerakan dilakukan berulang-ulang sehingga terjadi reli dengan pelatih).

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes

**6. Tahap Gerak Dasar Mereaksi Bola Tenis Dan Merubah Arah Bola Tenis Di Daerah  $\frac{3}{4}$  lapangan ( $\frac{3}{4}$  court) Berbasis *Tactical Approach*.**



**Tujuan** : Membentuk Gerak Dasar Ayunan Ke Belakang (*Backswing*), Ayunan Ke Depan (*Foreward Swing*), Dan Gerak Ikutan (*Follow Throught*) *Forehand* dan *Backhand Groundstroke* Dengan Pukulan Panjang/Dalam (*Bola Jatuh Di Lapangan Belakang/Baseline Court*).

**Gerak Inti** : Melakukan Pukulan Reli *Forehand* dan *Backhand Groundstroke* Dari 3/4 Lapangan (*3/4 Court*).

**Ilustrasi Gerakan** :

1. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), kedua tangan memegang raket dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental **bersiap** menerima bola tenis yang diumpankan/diberikan oleh pelatih.
2. Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , pandangan ke arah depan (arah datangnya bola), mengangkat bola memantul ke atas dengan menggunakan pegangan (*grip*) kontinental baik pukulan *forehand* maupun *backhand groundstroke*.
- (3-4). Lutut ditekuk kurang lebih  $120^{\circ}$  sampai  $160^{\circ}$ , kaki kiri maju ke depan untuk gerak dasar *forehand*, kaki kanan maju ke depan untuk gerak dasar *backhand*. Selanjutnya raket ditarik ke belakang (*backswing*) dilanjutkan dengan gerakan mengayun ke depan (*foreward swing*) ke arah sasaran melewati net (ke pelatih) yang berada di depannya untuk melakukan pukulan reli di daerah lapangan tengah (*middle court*).
5. Gerakan lanjutan dengan diikuti kaki belakang maju ke depan dengan ayunan yang maksimal. (Dan dilakukan berulang ulang hingga terjadi reli dengan pelatih).

**Ilustrasi Lanjutan** : Lakukan latihan gerak dasar ini sampai anak latih mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik, benar dan luwes.

**Lampiran 2****CURRICULUM VITAE KETUA PENELITI**

Nama : Drs. Ngatman, M. Pd.  
 Tempat dan Tanggal Lahir : Blora, 5 Juni 1967  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Status Perkawinan : Kawin  
 Agama : Islam  
 Golongan / Pangkat : IV b/Pembina Tingkat I  
 Jabatan : Lektor Kepala  
 Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
 Alamat : Jl. Kolombo No 1 Yogyakarta  
 Telp./Faks. : (0274) 513092 Psw. 282, 299  
 Alamat Rumah : Puri Alam Tirta No. 1, Kutu, Patran, Sinduadi  
 Mlati, Kab. Sleman, DIY.  
 Telp./Hp./WA : (0274) 623446 / 081392116301/08112959011  
 Alamat e-mail : [ngatman@uny.ac.id](mailto:ngatman@uny.ac.id)

**A. PENGALAMAN MENGAJAR**

Mata Kuliah	Program Pendidikan	Institusi/Jurusan/ Program Studi	Semester/ Tahun Akademik
Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani	Sarjana	FIK UNY/POR/PJKR	IV/1994-2016
Evaluasi Pendidikan Jasmani	Sarjana	FIK UNY/POR/PJKR	VII/1994-2017
Statistika	Sarjana	FIK UNY/PGSD Penjas	IV/1994-2017
Metodologi Penelitian	Sarjana	FIK UNY/PGSD Penjas	IV/2000-2016
Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani	Sarjana	FIK UNY/POR/PJKR	IV/1994-2016
Evaluasi Pendidikan Jasmani	Sarjana	FIK UNY/POR/PJKR	VII/1994-2017
Statistika	Sarjana	FIK UNY/POR/PJKR	IV/1994-2017
Tenis Lapangan	Sarjana	FIK UNY/POR/PJKR	IV/1994-2018
Evaluasi Pendidikan Jasmani	Sarjana	FIK UNY/POR/PJKR	VII/1994-2018
Statistika	Sarjana	FIK UNY/PGSD PENJAS	IV/1994-2018
Statistika	Sarjana	FIK UNY/POR/PJKR	IV/1994-2018



## B. PENGALAMAN PENELITIAN

Tahun	Judul Penelitian	Mandiri/Ketua/ Anggota Tim	Sumber Dana
2000	Tes Keterampilan Tenis Mahasiswa	Ketua	Swadana
2004	Perbedaan Pengaruh Metode <i>Close Training</i> dan <i>Open Training</i> Terhadap tingkat Keterampilan Mahasiswa FIK UNY	Ketua	DIPA FIK
2014	Evaluasi Pelaksanaan PPL Mahasiswa UNY Tahun 2014	Ketua	Swadana LPPMP
2015	Evaluasi Pelaksanaan PPL Mahasiswa UNY Tahun 2015	Ketua	Swadana LPPMP
2016	Uji Validitas, Reliabilitas, dan Relevansi " <i>Kemp-Vincent Rally Tennis Test</i> " Terhadap Tingkat Keterampilan Bermain Tenis bagi Mahasiswa FIK UNY	Ketua	DIPA UNY
2017	Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) Pasca Sertifikasi Di Kabupaten Sleman	Anggota	DIPA UNY
2017	Pengembangan Tes Keterampilan Tenis Lapangan Berbasis Pendekatan Teknik ( <i>Technical Approach</i> ) dan Pendekatan Taktik ( <i>Tactical Approach</i> ) Bagi Mahasiswa FIK UNY	Ketua	DIPA UNY

## C. KARYA ILMIAH

Tahun	Judul	Jurnal/Proceeding
2013	Evaluasi Standar Kompetensi PPL mahasiswa PPKHB Kabupaten Magelang	Majalah Ilmiah Olahraga FIK UNY
2014	Alat Evaluasi Nontes Dalam Pendidikan Jasmani	Majalah Ilmiah IKOR FIK UNY
2014	Pengaruh Metode <i>Circuit Training</i> terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VII SMP Negeri 1 Jepon, Kabupaten Blora	<i>Proceeding</i> Seminar Olahraga Nasional Universitas Negeri Malang
2015	<i>Assesing Physical Fitness For Tennis Player</i>	<i>Proceeding</i> Seminar Internasional Itpekor Kemenpora, RI
2016	Permainan Tonnis ( <i>Badminton</i> dan <i>Tennis</i> ) Sebagai Wahana Pengenalan Olahraga Tenis Anak Usia Dini	<i>Proceeding</i> Seminar Olahraga Nasional Universitas Negeri Yogyakarta
2017	<i>Alternative Assesment</i> Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	Seminar Olahraga Nasional LPTK Cup, UNY

Saya menyatakan bahwa semua keterangan dalam *Curriculum Vitae* ini adalah benar dan apabila terdapat kesalahan, saya bersedia mempertanggungjawabkannya.

Yogyakarta, 26 Maret 2018  
Yang menyatakan,

Drs. Ngatman, M. Pd.  
NIP.19670605 199403 1 001

**CURRICULUM VITAE ANGGOTA PENELITI**

<b>A. IDENTITAS DIRI</b>			
Nama Lengkap	: Dr. Abdul Alim, M.Or		
NIP/NIK	: 198211292006041001		
Tempat Tanggal Lahir	: Klaten, 29 November 1982		
Jenis Kelamin	: Laki-Laki		
Status Perkawinan	: Kawin		
Agama	: Islam		
Golongan/Pangkat	: III/d, Penata		
Jabatan Akademik	: Lektor Kepala (400)		
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta		
Alamat Kantor	: FIK UNY Jl. Colombo 1 Yogyakarta 55281		
Telp/Faks.	:0274-513092		
Alamat Rumah	: Perum Mapan Sejahtera UNY No. C-4 Gondanglegi, Wedomartani, Ngemplak, Sleman, DIY		
Telp./Faks.	Hp. 08122955527		
Alamat e-mail	: <a href="mailto:abdulalim@uny.ac.id">abdulalim@uny.ac.id</a>		
Nama Istri	: Cerika Rismayanthi,M.Or		
Nama Anak	: Ghaziyya Mahira		
<b>B. PENGALAMAN MENGAJAR</b>			
<b>Mata Kuliah</b>	<b>Program Pendidikan</b>	<b>Jurusan</b>	<b>Tahun Akademik</b>
Keterampilan Dasar Tenis Lapangan	PKL	PKO	2006-2018
Keterampilan Lanjut Tenis Lapangan	PKL	PKO	2007-2018
Keterampilan Lanjutan Tenis Lapangan	PKL	PKO	2012-2018
Perwasitan Tenis Lapangan	PKL	PKO	2009-2018
Metode Melatih Teknik dan Taktik Tenis Lapangan	PKL	PKO	2007-2018
Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan	PKL	PKO	2007-2018
Pengajaran Mikro Tenis Lapangan	PKL	PKO	2011-2018

Perencanaan Program Tenis Lapangan	PKL	PKO	2007-2018
Metode Latihan Mental Tenis Lapangan	PKL	PKO	2007-2018
Magang Tenis lapangan	PKL	PKO	2012-2018
Orpil Tenis Lapangan	PKL POR	PKO PJKR	2006-2018

Saya menyatakan bahwa semua keterangan dalam *Curriculum Vitae* ini adalah benar dan apabila terdapat kesalahan, saya bersedia mempertanggungjawabkannya.

Yogyakarta, 20 Maret 2018  
Yang menyatakan,

Dr. Abdul Alim, M.Or  
NIP. 19821129 200604 1 001

## CURRICULUM VITAE ANGGOTA PENELITI

### A. Identitas

1. Nama dan Gelar : Dr. Yudanto, M.Pd.
2. NIP : 19810702 200501 1 001
3. Tempat/Tgl. Lahir : Klaten, 2 Juli 1981
4. Jabatan Fungsional/TMT : Lektor Kepala 520 /  
1 Agustus 2013
5. Pangkat/Golongan/TMT : Pembina / IVa /  
1 Oktober 2015
6. Bidang Ilmu/Mata Kuliah : Perkembangan Motorik
7. Program Studi/Jurusan : Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi  
(PJKR)/Pendidikan Olahraga  
(POR)
8. Fakultas : Ilmu Keolahragaan
9. Alamat Rumah/Tlp. Fax. : Kalibajing RT 28/RW 16,  
Pakahan, Jogonalan, Klaten
10. Alamat Kantor/Telepon/HP/Fax. : Jl. Kolombo No 1.  
Yogyakarta/ (0274)  
513092/081578843327
11. Email : [yudanto@uny.ac.id](mailto:yudanto@uny.ac.id)

### B. Karya Ilmiah dalam Jabatan/Pangkat Terakhir, yang Relevan dengan Bidang Ilmu

#### 1. Penelitian

No	Judul	Sumber Dana	Keterangan/ Tahun
1.	Pengembangan Model Pemanasan dalam Bentuk Bermain pada Pembelajaran Sepakbola bagi Siswa Sekolah Dasar	DIPA UNY	Ketua Tahun 2011
2.	Pengembangan Model Aktivitas Jasmani dalam Bentuk Bermain untuk Mengembangkan Perseptual Motorik bagi Siswa Sekolah Dasar	DIPA UNY	Anggota Tahun 2011
3.	Pengembangan Model Permainan Tanpa Alat Untuk Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah	DIPA UNY	Ketua Tahun 2012
4.	Tingkat Pengetahuan Guru Tentang Perkembangan Motorik Siswa Taman Kanak-Kanak (Tk) Di Kecamatan Jogonalan Kabupaten Klaten	DIPA UNY	Ketua Tahun 2013

5.	Tingkat Kemampun Bermain Sepakbola melalui Pendekatan Taktik pada Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY	DIPA UNY	Ketua Tahun 2014
6.	Kreativitas Guru Taman Kanak-Kanak (TK) di Kecamatan Jogonalan Kabupaten Klaten dalam Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan	DIPA UNY	Ketua Tahun 2015
7.	Pengembangan Tes Perseptual Motorik Untuk Anak Taman Kanak-Kanak (TK)	DIPA UNY	Ketua 2016

Saya menyatakan bahwa semua keterangan dalam *Curriculum Vitae* ini adalah benar dan apabila terdapat kesalahan, saya bersedia mempertanggungjawabkannya.

Yogyakarta, 20 Maret 2018  
Yang menyatakan,

Yudanto, M.Pd.  
NIP. 19810702 200501 1 001

Lampiran 3

Format Penilaian Kesiapan Pelaksanaan Penelitian

LEMBAR PENILAIAN  
KESIAPAN PELAKSANAAN PENELITIAN Unggulan PT

1. Nama Peneliti : Ngatman, dkk  
 2. Jurusan/Prodi/Fakultas : JKR/ PJKA/ FIS  
 3. Jenis penelitian : Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Forehand dan Backhand Gounestroke Anggar untuk 8-12 th melalui Pembelajaran Astim Model Belajar Permainan

No.	Kriteria	Komentar/Saran-saran
1	Langkah-langkah pelaksanaan penelitian : Kejelasan dan kelengkapan	cekup jelas
2	Prototipe produk penelitian : kejelasan, keunikan dan kebaruan	jelas
3	Instrumen penelitian yang digunakan : Kelengkapan	perlu di lengkapi
4	Persiapan memasuki lapangan penelitian	cekup siap
5	Kelayakan : Biaya, peralatan dan waktu	layak
6	Kemungkinan penelitian ini dapat diselesaikan	siap
7	Kesungguhan/keseriusan peneliti dalam penyiapan penelitian	Serius

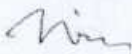
SARAN-SARAN DARI REVIEWER SECARA KESELURUHAN:

- lengkapi instrumen
- wujud produk penyusunan

Divalidasi dan disahkan oleh  
Ketua LPPM

  
Dr. Suyanta, M.Si  
NIP. 196605081992031002

Yogyakarta, 28 Juni 2018  
Reviewer,

  
Sri Wiharsi  
NIP. 197007051994032001



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

**BERITA ACARA PELAKSANAAN SEMINAR PROPOSAL DAN  
INSTRUMEN PENELITIAN**

No. FRM/LPPM-PNL/304 Revisi: 00 Tgl 3 Nopember 2017 Hal 1 dan 1

1. Nama Peneliti : *Dr. Ngatman, M.Pd.*  
 2. Jurusan/Prodi : .....  
 3. Fakultas : *FIK*  
 4. Skim Penelitian : *Unggulan PT*  
 5. Judul Penelitian : *Pengembangan Model Latihan GTK oleh Forhad*  
 6. Pelaksanaan : Tanggal *28-6-2018* Jam *8.00* - Selesai  
 7. Tempat : Ruang Sidang LPPM UNY  
 8. Dipimpin oleh : Ketua *Dr. Sri Winarni, M.Pd.*  
 Sekretaris/Notulis: *Dr. Mujiyono*  
 9. Peserta yang hadir : .....orang

SARAN-SARAN

1. *perbaikan Action Methode & Drill → fedanya di perkuat*
2. *produk hasil kerja:*
  - Model pelatihan
  - pengembangan instrumen
  - jurnal HSI
  - HKI

10. Hasil Seminar:

Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesimpulan: proposal penelitian tersebut di atas:

- a. Diterima, tanpa revisi/pembenahan usulan/instrumen/hasil
- b. Diterima, dengan revisi/pembenahan
- c. Dibenahi untuk diseminarkan ulang

Mengetahui:  
Ketua LPPM  
*[Signature]*  
NIP: .....

Moderator/Notulis:

*[Signature]*  
*Dr. Mujiyono*  
NIP. 19970051497021001

Reviewer:

*[Signature]*  
*Dr. Sri Winarni, M.Pd.*  
NIP. 197002051994022001





LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SEMINAR PENELITIAN

No. FRM/LPPM-PNL/303 Revisi 00 Tgl 3 Nopember 2017 Hal 3 dari 2

No.	NAMA	SKIM	UNIT KERJA	RUANG	TANDA TANGAN
37	Dr. Dra. Endang Rini Sukanti, M.S.	Penelitian Pendidikan Karakter	FIK	SIDANG UTARA	37
38	Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.	Penelitian Pendidikan Karakter	FIK	SIDANG UTARA	38
39	Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M.Kes.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG PIMPINAN Lt. 2	39
40	<del>Drs. Ngatman, M.Pd.</del>	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG PIMPINAN Lt. 2	40
41	Fatmahan Arjuna, S.Or., M.Or.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG PIMPINAN Lt. 2	41
42	Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG MADYA Lt. 2	42
43	Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG MADYA Lt. 2	43
44	Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG MADYA Lt. 2	44
45	Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG MADYA Lt. 2	45
46	Prof. Dr. Tomolyus, MS.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG MADYA Lt. 2	46
47	Drs. Margono, M.Pd.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG MADYA Lt. 2	47
48	Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG UTARA	48
49	Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or.	Penelitian Dasar Unggulan Perguruan Tinggi	FIK	SIDANG Lt. 1	49
50	Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.	Penelitian Disertasi Doktor	FIK	PUSKOWANITA & GENDER Lt. 2	50
51	Dr. Muhammad Hamid Anwar, S.Pd., M.Phil.	Penelitian Kerja Sama Luar Negeri	FIK	SIDANG Lt. 1	51
52	Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd.	Penelitian Strategis Nasional Institusi	FIK	SIDANG MADYA Lt. 2	52
53	Saryono, S.Pd.Jas., M.Or.	Penelitian Strategis Nasional Institusi	FIK	DHARMA WANITA Lt. 1	53
54	Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.	Penelitian Strategis Nasional Institusi	FIK	SIDANG PRODASI Lt. 1	54
55	Dr. Sumaryanti, M.S.	Penelitian Strategis Nasional Institusi	FIK	SIDANG PRODASI Lt. 1	55
56	Dr. Duniyati, M.Si.	Penelitian Tm Pasca Sarjana	FIK	SIDANG PRODASI Lt. 1	56




LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SEMINAR PENELITIAN

No. FRM/LPPM-PNL/303 Revisi: 00 Tgl: 3 Nopember 2017 Hal: 10 dari 2

No.	NAMA	SKIM	UNIT KERJA	RUANG	TANDA TANGAN
172	Nani Ratnaningsih, S.TP., MP.	Penelitian Strategis Nasional Institusi	FT	DHARMA WANITA Lt. 1	172
173	Prihastuti Ekawatiningsih, S.Pd., M.Pd.	Penelitian Strategis Nasional Institusi	FT	DHARMA WANITA Lt. 1	173
174	Dra. Rizqie Auliana, M.Kes.	Penelitian Strategis Nasional Institusi	FT	DHARMA WANITA Lt. 1	174
175	Rustam Asnawi, ST., M.T., Ph.D.	Penelitian Strategis Nasional Institusi	FT	DHARMA WANITA Lt. 1	175
176	Ir. Sugjono, M.Kes.	Penelitian Strategis Nasional Institusi	FT	SIDANG PRODASI Lt. 1	176
177	Dra. Umi Rochayati, M.T.	Penelitian Strategis Nasional Institusi	FT	SIDANG PRODASI Lt. 1	177
178	Prof. Soenarto, M.A, M.Sc., Ph.D.	Penelitian Strategis Nasional Konsorsium	FT	SIDANG PRODASI Lt. 1	178
179	Dr. Mochamad Bruri Triyono, M.Pd.	Penelitian Tim Pasca Sarjana	FT	RAPAT JURNAL UTARA Lt. 1	179

Yogyakarta,  
Ketua LPPM  
  
Dr. Suwanto, M.Si  
NIP 196605081992031002


	LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	BERITA ACARA SEMINAR HASIL PENELITIAN		
No. FRM/LPPM-PNL/307	Revisi: 00	Tgl: 3 Nopember 2017	Hal 1 dan 1

1. Nama Peneliti : *Dr. Hgthun, M Pd.*
2. Jurusan/Prodi : .....
3. Fakultas : *FK*
4. Skim Penelitian : *Pu.T*
5. Judul Penelitian : *Pengembangan Model Lahan Usah Desa Farhan (Gri. 1. 1. 2017) dan*  
*Desain Ber. 1. 1. 2017) dan Analisis 8-12 H melalui Penelitian*
6. Pelaksanaan : Tanggal *27. 11. 2017* Jam ..... - Selesai *12.00*
7. Tempat : Ruang Sidang LPPM, Universitas Negeri Yogyakarta *Konvensional*
8. Peserta yang hadir : ..... orang

SARAN-SARAN

- 1) Desain buku panduan & kamus yg menarik & komunikatif.
- 2) Tambahkan instrument sederhana untuk mengukur keberhasilan dlm latihan / tahapan dlm latihan.
- 3) Pedoman awal cara penggunaan Buku Model.
- 4) Tambahkan video yg praktis.

10. Hasil Seminar:  
Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesimpulan: hasil penelitian tersebut di atas:
- a. Diterima, tanpa revisi/pembenahan usulan/instrumen/hasil
  - b. Diterima, dengan revisi/pembenahan
  - c. Dibenahi untuk diseminarkan ulang

 Ketua LPPM Dr. Suyanta, M.Si. NIP: 196603081992031002	 Reviewer NIP: .....	 Sekretaris/Moderator Siti Inene A17 NIP: .....
--	---	--

PENILAIAN SEMINAR HASIL (LUARAN HASIL PENELITIAN)

PENELITIAN

Judul Penelitian : Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar forehand dan backhand ayunan raket bagi anak usia 8-12 tahun melalui pendekatan action method dalam permainan tenis  
 Ketua Peneliti : Drs. Nugroho, M. Pd  
 NIDN :  
 Perguruan Tinggi Pengusul : Universitas Negeri Yogyakarta  
 Bidang Fokus : Penelitian Unggulan PT  
 Jangka Waktu Penelitian : mulai tahun 2018 sampai dengan tahun 2018  
 Biaya : Rp

No	Kriteria Penilaian	Bobot (%)	Skor	Nilai
1	Cakupan dan dampak hasil penelitian (lokal, nasional, dan atau regional)	30	6	180
2	Luaran: a. Teknologi Tepat Guna, rumusan kebijakan publik, model pembelajaran/pemberdayaan masyarakat, rekayasa sosial-ekonomi b. HKI c. Publikasi ilmiah pada jurnal nasional terakreditasi atau jurnal internasional d. Bahan ajar	35	3	105
3	Tingkat pemanfaatan hasil penelitian: a. Aplikasi hasil penelitian di masyarakat dan/atau industri dalam menyelesaikan masalah-masalah strategis b. Penetapan kebijakan publik c. Peningkatan kapasitas perguruan tinggi	25	6	150
4	Kesiapan dan kemampuan mempresentasikan hasil	10	7	70
Jumlah		100		

Keterangan:  
 Skor: 1, 2, 3, 5, 6, 7 (1 = buruk, 2 = sangat kurang, 3 = kurang, 5 = cukup, 6 = baik, 7 = sangat baik)  
 Nilai = bobot x skor

505

Komentar Penilai:

Uraian:  
 - present Model pengembangan Model - perlu dicetak/publish  
 - present (luaran tambahan) Yogyakarta, 20 Oktober 2016  
 - belum ada. Penilai.  
 - Model perlu video yg share ke publik agar dapat dihiru -> text kurang efektif

*[Signature]*  
 J. S. Ihsan



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SEMINAR HASIL

No. FRMLPPM-PNU/303 Revisi 00 Tgl 3 Nopember 2017 Hal 2 dari 2

No.	N A M A	SKIM	UNIT KERJA	RUANG	TANDA TANGAN
20	Prof. Dr. Nahiyah Jaidi, M.Pd.	Penelitian Kerjasama Internasional	FE	SIDANG Pusdi Timur Lt.2	20
21	Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd.	PPM Hasil Riset	FIK	R. Perpustakaan Lt.1	21
22	Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.	PPM Hasil Riset	FIK	R. Perpustakaan Lt.1	22
23	Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.	PPM Hasil Riset	FIK	R. Perpustakaan Lt.1	23
24	Dr. Dra. Endang Rini Sukanti, M.S.	PPM Pengembangan Wilayah	FIK	R. Perpustakaan Lt.1	24
25	Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes	PPM Pengembangan Wilayah	FIK	R. Perpustakaan Lt.1	25
26	Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or	PPM Pengembangan Wilayah	FIK	R. Perpustakaan Lt.1	26
27	Drs. Ngatman Suwito, M.Pd.	KKN-PPM	FIK	R. Perpustakaan Lt.1	27
28	Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd.	PPM Pengembangan Wilayah	FIK	PUSDI Barat Lt.2	28
29	Dr. Lisadiana, M.Pd.	PPM Pengembangan Wilayah	FIK	PUSDI Barat Lt.2	29
30	Drs. Margono, M.Pd.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG PIMPINAN Lt. 2	30
31	Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG Utama Belakang Lt.2	31
32	Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG Utama Belakang Lt.2	32
33	Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG Utama Belakang Lt.2	33
34	Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG Utama Belakang Lt.2	34
35	Prof. Dr. Tomaliyus, MS.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG Utama Belakang Lt.2	35
36	Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG Utama Belakang Lt.2	36
37	Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M.Kes	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG Utama Belakang Lt.2	37
38	Drs. Ngatman, M.Pd.	Penelitian Unggulan PT	FIK	SIDANG Utama Belakang Lt.2	38
39	Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or.	Penelitian Pendidikan Karakter	FIK	SIDANG Pusdi Timur Lt.2	39



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SEMINAR HASIL

No. FRM/LPPM-PNL/303 Revisi 00 Tgl 3 Nopember 2017 Hal 7 dari 2

No.	N A M A	SKIM	UNIT KERJA	RUANG	TANDA TANGAN
117	Drs. Djoko Santoso, M.Pd.	Penelitian Unggulan PT	FT	Sidang Utama Depan Lt. 2	117
118	Handaru Jati, ST.,M.M.,M.T.,Ph.D.	Penelitian Unggulan PT	FT	Sidang Utama Depan Lt. 2	118
119	Dr. Sunaryo Soenarto, M.Pd.	Penelitian Unggulan PT	FT	Sidang Utama Depan Lt. 2	119
120					120
121					121
122					122



Yogyakarta, Oktober 2018  
Ketua LPPM.

Dr. Sunaryo, M.Si  
NIP 196605081992031002