



Groundstroke Training Games Dalam Bentuk Video Untuk Atlet Junior Tennis Lapangan

Irfan Arifianto¹, Septian Raibowo², Rices Jatra³

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang, Indonesia

²Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan, Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Indonesia

³Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan, Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Riau, Indonesia

E-mail: irfan19@fik.unp.ac.id¹, septianraibowo@unib.ac.id², ricesjatra@edu.uir.ac.id³

Menerima: 06 November 2020; **Revisi:** 27 Februari 2021; **Diterima:** 24 April 2021

 <https://doi.org/10.24036/MensSana.06012021.18>

Abstract

This study aims to produce a variety of groundstroke training in the form of videos for junior tennis athletes with a focus on ages 6-12 years. The research method used in this research is the research and development method from Borg & Gall. The subjects in this study involved athletes aged 6-12 years. The design of the item training program was validated by 2 field tennis experts consisting 1 Malang State University field tennis lecturer and 1 PTL Padang State University achievement tennis trainer. The results of the research in the form of court tennis expert judgment were 85,4% (very valid) and the training program expert judgment was 75% (quite valid), then the results of small group trials (with 15 athletes) the results obtained with an average of 70,3% (quite valid) and the results of large group trials (with 50 athletes) obtained results with an average of 83,2% (very valid). The final product of this research is the variety of training which emphasizes on groundstroke exercise in the form of video by using games concept for junior tennis athlete. In tennis, presenting the training portion through playing concept to junior athlete (6-12 years old) is the exact option, because in that age, giving the proficiency and understanding of movement is easier to build and within the support of technology will make it more focused and on target.

Keywords: Tennis, Groundstroke, Program, Variety Training

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan variasi latihan *groundstroke* tenis lapangan dalam bentuk *games* dengan dikemas berupa video untuk atlet junior tenis lapangan dengan fokus usia 6-12 tahun. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) dari Borg & Gall. Subjek dalam penelitian ini melibatkan atlet usia 6-12 tahun. Rancangan program latihan yang dikembangkan di validasi oleh 2 ahli tenis lapangan yang terdiri dari 1 dosen tenis lapangan Universitas Negeri Malang dan 1 pelatih tenis lapangan PTL Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian menunjukan berupa *expert judgment* dosen tenis lapangan diperoleh hasil dengan rata-rata 85,4% (sangat valid) dan *expert judgment* pelatih tenis lapangan diperoleh hasil dengan rata-rata 75% (cukup valid), kemudian hasil uji coba kelompok kecil (dengan 15 atlet) didapatkan hasil rerata 70,3% (cukup valid) dan hasil uji coba kelompok besar (dengan 50 atlet) didapatkan hasil dengan rata-rata 83,2% (sangat valid). Produk akhir dari penelitian ini berupa variasi latihan yang berfokus pada latihan *groundstroke* dalam bentuk *games* dengan dikemas berupa video pada atlet junior tenis lapangan. Pemberian porsi latihan dengan konsep bermain pada atlet junior (6-12 tahun) merupakan pilihan yang sangat tepat dikarenakan pada usia tersebut, pemberian penguasaan dan pemahaman gerakan lebih mudah terbentuk dan juga dengan bantuan teknologi akan dapat membuat program latihan tersebut menjadi terarah dan tepat sasaran.

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

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara di kawasan asia yang memiliki prestasi olahraga

individu yang cukup baik, termasuk didalamnya olahraga tenis lapangan. Tercatat dalam pergelaran multi event Asian Games Agustus

2018 yang di gelar di Indonesia, cabang olahraga tenis lapangan sukses menyumbangkan medali emas pada nomor pertandingan *mix double* (Amni et al., 2019). Prestasi yang baik ini bisa dipertahankan dengan adanya regenerasi dan pembinaan atlet usia dini sehingga potensi yang ada bisa dibina dalam jangka waktu yang panjang dan didukung dengan SDM yang berbakat (Amni et al., 2019)

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak diminati oleh masyarakat saat ini. Di Benua Asia menunjukkan bahwa tenis lapangan menempati urutan kelima dibawah sepakbola, badminton, renang dan bolabasket (Hakuhodo Inc., 2012); Olahraga *Top Five* yang sering dilakukan di Amerika Serikat (NPR et al., 2015). Hampir seluruh lapisan masyarakat gemar melakukan olahraga tenis lapangan. Olahraga ini dapat dimainkan oleh semua orang tanpa batasan usia maupun jenis kelamin, selain itu olahraga ini bisa dimainkan secara tunggal (*single*) ataupun ganda (*double*) (Raibowo et al., 2020). Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja (Jatra & Fernando, 2019)

Tenis lapangan merupakan olahraga permainan yang menggunakan raket dan bola kecil yang dimainkan dalam lapangan yang terbagi dua oleh net. Permainan tenis lapangan adalah permainan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang dan dipisah menjadi 2 bagian oleh net serta menggunakan alat berupa raket dan bola (Arifianto & Raibowo, 2020). Dalam permainannya bola dipukul melewati net dan setiap pemain berusaha memantulkan bola di lapangan permainan lawan (Siahaan, 2017). Ide permainan tenis lapangan adalah memantulkan bola di daerah lawan dan berusaha memukul ke daerah lawan (Dayani et al., 2020)

Menjamurnya klub-klub tenis lapangan membuat olahraga ini berkembang sangat pesat dan diminati oleh banyak kalangan. Kehadiran klub-klub tersebut awalnya hanya sebagai tempat penyaluran hobi bagi masyarakat yang mempunyai hobi tenis lapangan, akan tetapi seiring perkembangan zaman pembentukan klub-klub tersebut bergeser sedikit kearah prestasi. Tidak sedikit atlet nasional terbentuk dari pembinaan pada tingkat klub-klub tenis lapangan. Dalam olahraga tenis lapangan ada pengelompokan usia yang terdiri dari kategori

junior, kategori umum dan kategori veteran (Agustryani, 2019)

Dalam mempersiapkan dan mencetak atlet yang berprestasi dalam bidang tenis lapangan, hal yang fundamental yang harus diperhatikan adalah penguasaan dan pengenalan teknik dasar terlebih dahulu yaitu teknik *groundstroke (forehand & backhand)* (Salim, 2008). Dalam olahraga tenis lapangan, teknik dasar memainkan peranan yang sangat penting dan fundamental serta kelanjutan keberhasilan dalam menguasai olahraga tenis lapangan (Ayu & Haryono, 2019).

Teknik dasar yang bervariasi membuat olahraga ini sulit untuk dipelajari dalam waktu singkat. Hal ini disebabkan tenis lapangan memerlukan ketrampilan yang tinggi, sehingga membutuhkan tahap-tahap tertentu untuk mampu menguasai teknik-teknik di dalamnya. Teknik pukulan dalam permainan tenis lapangan sangat penting sehingga perlu adanya pembinaan yang khusus agar bisa menghasilkan suatu gerak pukulan yang efektif dan efisien (Nugroho, 2016), karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya (Yusuf & Irawadi, 2019)

Dalam olahraga tenis lapangan banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil sebuah pertandingan yaitu fisik, teknik, taktik, mental & strategi (Bakhtiar & Ballard, 2015). 5 (lima) faktor ini saling terkait dan menunjang satu dengan lainnya. Namun pada dasarnya tenis lapangan adalah olahraga permainan yaitu olahraga yang didalamnya sangat membutuhkan *skill* dan teknik (Seff et al., 2017). Faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi di antaranya kondisi fisik/*biomotor*, kemampuan penguasaan teknik dan taktik, serta faktor *psikologikal* (Alim, 2018). Keterampilan teknik seseorang dikembangkan melalui latihan-latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana dan mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan (Amni et al., 2019)

Dilihat dari proses gerakannya teknik *groundstroke* adalah bola yang dipukul setelah memantul terlebih dahulu di lapangan permainan, dimana saat melakukan pemain harus melakukan pergerakan ke kanan, ke depan, ke belakang, kiri dan kanan dengan tujuan untuk mengembalikan bola dari pukulan lawan (Jatra et al., 2020). Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Seff et al., 2017) tentang tingkat keberhasilan pukulan *groundstroke forehand & backhand* pemain timnas tenis lapangan



Indonesia pada saat pertandingan *Davis Cup* antara Indonesia Vs Vietnam Tahun 2016, didapatkan hasil total 1000 pukulan dengan *rally* sebanyak 786 kali, menciptakan *point* sebanyak 214 kali dan kehilangan *point (unforced error)* 228 kali. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan menciptakan *point* sebesar 83% berasal dari teknik *groundstroke forehand & backhand*.

Groundstroke forehand merupakan salah satu dari beberapa jenis teknik dasar pukulan yang mempunyai peranan penting dalam permainan tenis lapangan. Pernyataan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang menyimpulkan bahwa, setidaknya keseluruhan permainan tenis lapangan Teknik *groundstroke forehand* memiliki 82% keberhasilan dalam menciptakan *point* dan kegagalan menciptakan *point* hanya 18% (Seff et al., 2017).

Sedikitnya setengah dari keseluruhan permainan tenis lapangan di dominasi oleh pukulan *groundstroke forehand* (Brown, 2007). *Groundstroke forehand* merupakan pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dimana bola dipukul dimulai dengan posisi *open stand* atau *close stand*, dilanjutkan dengan membawa raket kebelakang (*backswing*) dilanjutkan ayunan raket kedepan dengan *contact point* terjadi di depan badan diakhiri dengan *followthrough* yang membawa raket kebelakang kepala (*finishing*) (Seff et al., 2017).

Selain *groundstroke forehand* yang perlu dikuasai oleh seorang petenis adalah *groundstroke backhand*. *Groundstroke backhand* merupakan pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dimana bola dipukul dengan menggunakan punggung tangan dimulai dengan *open stand* maupun *close stand* dengan mengayunkan raket dari belakang ke depan hingga terjadi *followthrough* dengan *contact point* di depan badan dan dengan penyelesaian raket di belakang kepala sebelah kanan jika pemain menggunakan tangan kanan, maka punggung tangan kanan yang menggenggam raket akan menghadap ke bola (Seff et al., 2017). Kemudian teknik ini juga harus menjadi bahan pertimbangan, baik teknik, kerasnya pukulan, dan arah pukulan. Jika pukulan *groundstroke backhand* lemah, maka lawan akan terus menerus mengarahkan pukulan ke arah tersebut, sehingga lama kelamaan akan kelelahan dan akhirnya kalah (Ayu & Haryono, 2019)

Latihan mempunyai banyak model dan pendekatan yang dapat diterapkan, tergantung dari jenis klasifikasi cabang olahraga dan tujuan yang ingin dicapai dari proses latihan tersebut (Budiwanto, 2012). Dalam proses latihan, meningkatkan ketrampilan atlet dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa metode latihan yang berbeda, sebagai upaya untuk memberikan variasi latihan dan menghindari kejenuhan atlet (Arifianto & Raibowo, 2020).

Setiap program latihan wajib dilakukan sebuah evaluasi terhadap program yang akan atau sedang dijalankan, agar tujuan yang akan dicapai dalam program latihan tersebut tercapai dengan maksimal. Tujuan dilakukannya evaluasi adalah untuk mengetahui keefektifan sistem, ruang lingkup, mulai dari proses pelaksanaan sampai hasil (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Salah satu hasil dari evaluasi yang dilakukan adalah dengan merekomendasikan *treatment* program latihan yang bervariasi.

Untuk dapat berprestasi secara maksimal, seorang petenis harus mengikuti latihan yang intensif dan berkesinambungan, baik segi teknik, fisik, taktik, pembinaan mental psikologi dan strategi untuk mencapai kemenangan (Agustryani, 2019). Pentingnya melakukan variasi dalam setiap program latihan yang diberikan akan membuat situasi latihan menjadi menarik dan tidak menjenuhkan.

Upaya untuk mengatasi kejenuhan dan latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih yang kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik (Budiwanto, 2012). Atlet dengan rata-rata usia 6-14 tahun lebih cenderung menyenangi variasi latihan yang dikemas dalam bentuk permainan (*games*).

Memberikan program latihan dengan konsep *games* akan membuat atlet lebih mudah menangkap maksud dan tujuan program latihan tersebut diberikan (Wilson, 2009). Model latihan tenis lapangan yang sesuai dengan perkembangan anak adalah berbasis permainan dengan konsep *play & stay* (ITF, 2012).

Pada penelitian ini hanya membuat item model latihan *groundstroke games* dalam bentuk video. Konsep bermain dengan anak-anak merupakan dua pengertian yang sangat erat kaitannya dan hampir tidak dapat dipisahkan. Bermain merupakan kegiatan yang sangat digemari oleh anak sehingga bermain

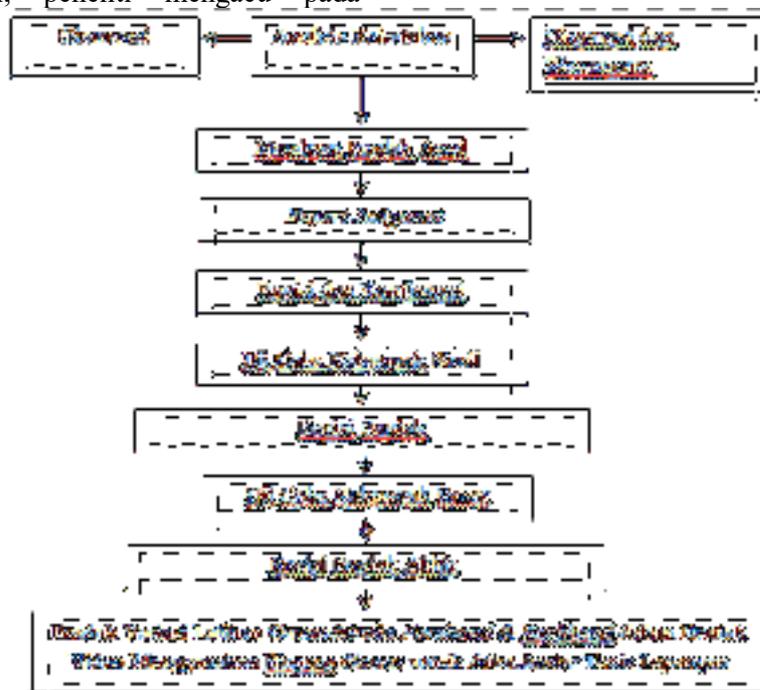
merupakan kegiatan yang menyenangkan buat anak. Permainan (*games*) merupakan bagian dari bermain, tetapi permainan yang sudah dibatasi oleh peraturan yang sengaja dikembangkan untuk ditaati agar permainan itu dapat berlangsung secara lancar, aman dan adil (Mu'arifin, 2009).

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan. Setyosari (2016) penelitian pengembangan merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan produk tertentu sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ini.

Dalam pengembangan variasi latihan *groundstroke* ini, peneliti mengacu pada

pengembangan *Research & Development* (R&D) dari (Gall et al., 2002) yang terdiri dari 10 langkah. Namun, peneliti melakukan modifikasi dari 10 langkah tersebut dengan alasan keterbatasan waktu dan biaya penelitian. Sehingga dari 10 langkah pengembangan yang dikemukakan, peneliti hanya menggunakan langkah ke 1 hingga 7 saja, karena disesuaikan dengan kebutuhan penelitian Tahapan pengembangan produk di modifikasi oleh peneliti sebagaimana tahapan rancangan tersebut disesuaikan dengan langkah yang paling efektif dan tepat sasaran, untuk merancang produk sehingga skema pengembangan disusun dalam *flowchart* pada Gambar 1.



Gambar 1. Prosedur Penelitian dan Pengembangan

Pertama melakukan analisis kebutuhan (*need assessment*) dengan cara melakukan pengamatan, observasi & wawancara yang dilakukan kepada atlet dan pelatih serta berdasarkan temuan yang ada dilapangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *need assessment* yang ada dalam pengembangan ini adalah perlu adanya variasi latihan *groundstroke*.

Kedua, membuat produk yaitu membuat produk awal berupa rangkaian variasi latihan *groundstroke games* tenis lapangan. Variasi latihan ini nantinya akan dijadikan sebagai pedoman atau program yang akan dijalankan

sehingga dapat meningkatkan kualitas dan memperoleh hasil latihan yang tepat sasaran.

Ketiga, melakukan *expert judgment* terhadap produk yang dikembangkan. Pada tahap ini kegiatan pengembangan produk melibatkan *expert* di bidangnya yaitu 1 ahli tenis lapangan dari akademisi dan 1 ahli tenis lapangan dari praktisi. Hasil *expert judgment* ini merupakan tahap awal yang akan dijadikan masukan dan saran dalam menyempurnakan produk variasi latihan *groundstroke games* tenis lapangan ini sebelum di uji coba kepada kelompok kecil dan besar.



Keempat, revisi dan konfirmasi terhadap rancangan produk yang dikembangkan setelah dilakukannya validasi oleh *expert judgment*

Kelima, uji coba kelompok kecil kepada subjek penelitian yang berjumlah 15 atlet dengan usia 6-12 tahun.

Keenam, revisi produk. Setelah pelaksanaan uji coba kelompok kecil, maka selanjutnya melakukan revisi berdasarkan masukan dan saran serta evaluasi yang telah dilakukan sebelumnya.

Ketujuh. Uji coba kelompok besar yang berjumlah 50 atlet dengan usia 6-12 tahun. Kemudian selanjutnya melakukan revisi dan perbaikan berdasar masukan dan saran serta evaluasi terhadap produk yang dikembangkan. Evaluasi pada tahapan ini merupakan evaluasi akhir dari tahapan penilaian dan pengembangan produk yang dirancang

Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah

- Subjek penelitian awal (analisis kebutuhan) pada 5 pelatih dan 15 atlet tenis tingkat junior
- Uji coba kelompok kecil dengan 15 atlet tenis tingkat junior dengan menggunakan *random sampling*
- Uji coba kelompok besar dengan 50 atlet tenis tingkat junior menggunakan *random sampling*

Jenis data berupa kualitatif dan kuantitatif. Data kuantitatif ini diperoleh oleh dari tinjauan *expert judgment*, sedangkan data kuantitatif diperoleh dari analisis kebutuhan untuk mengetahui persentase kebutuhan produk yang akan dikembangkan serta dari uji coba kelompok kecil dan besar.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah instrument non tes yaitu observasi, wawancara dan angket yang berupa butir-butir soal.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dan evaluasi dari *expert judgment* untuk uji produk adalah teknik analisis deskriptif persentase;

- Analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data dari tinjauan *expert judgment* yang meliputi ahli

program latihan dan ahli materi tenis lapangan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Data ini berupa saran dan masukan untuk pengembangan yang lebih lanjut

- Analisis deskriptif yang berupa persentase digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data dari penelitian awal (analisis kebutuhan), uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

Rumus untuk mengolah data yang berupa deskriptif persentase (Sugiyono, 2018) adalah sebagai berikut:

- Rumus untuk mengolah data persubjek uji coba

$$V = \frac{TSEV}{S - \max} \times 100\%$$

Keterangan

- V : Validitas
- Tsev : Total skor empirik validator
- S-Max : Skor maksimal yang diharapkan

- Rumus untuk mengolah data secara keseluruhan subjek uji coba

$$V = \frac{\sum TSEV}{\sum S - \max} \times 100$$

Keterangan

- V : Validitas
- $\sum Tsev$: Total skor empirik validator
- $\sum S-Max$: Skor maksimal yang diharapkan

Untuk menentukan kesimpulan yang telah dicapai, maka ditetapkan klasifikasi persentase sebagai berikut:

Tabel 1. Penggolongan Persentase Pengolahan Data

Persentase	Kategori	Keterangan
75,01%-100%	Sangat Valid	Dapat digunakan tanpa revisi
50,1% - 75%	Cukup Valid	Dapat digunakan dengan revisi kecil
25,01% - 50%	Tidak Valid	Tidak dapat digunakan
0% - 25%	Sangat Tidak Valid	Terlarang digunakan

(Sumber: Akbar & Sriwiyana, 2010)



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data analisis kebutuhan terhadap pelatih dan atlet diperoleh data (1) 90,15% atlet menjawab metode latihan yang diberikan oleh pelatih adalah pemberian contoh secara langsung; (2) 100% atlet menjawab materi latihan yang sering diberikan pelatih adalah berupa latihan fisik, teknik dan taktik; (3) 89,62% latihan hanya dilakukan dengan melakuka *drill* bersama pelatih, *drill* bersama teman. (4) dalam pelaksanaan latihan, pelatih mengalami kesulitan dan hambatan dalam menyampaikan materi latihan karena kurangnya sumber dan media yang dimiliki oleh pelatih.

Tabel 2. Evaluasi *Expert Judgment* Tenis Lapangan (akademisi)

No	Aspek	TSE V	S-Max	V	Kategori
1	Kesesuaian	80	92	87%	Sangat valid
2	Kemudahan	30	40	75%	Cukup valid
3	Kemanfaatan	30	40	75%	Cukup valid
4	Menyenangkan	40	40	100%	Sangat valid
5	Kecocokan	40	40	100%	Sangat valid
6	Kelayakan	25	35	71,5%	Cukup valid
Jumlah		245	287		
Rata-rata				85,4%	Sangat valid

Data evaluasi ahli program latihan mengenai produk awal yang dikembangkan adalah sebagai berikut;

Tabel 3. Evaluasi *Expert Judgment* Program Latihan Tenis Lapangan (Praktisi)

No	Aspek	TSE V	S-Max	V	Kategori
1	Ketepatan	18	20	90%	Sangat valid
2	Kejelasan	10	15	66%	Cukup valid
3	Kemudahan	6	10	60%	Cukup valid
4	Kelengkapan	23	30	76%	Sangat valid
5	Komposisi	14	20	70%	Cukup valid
Jumlah		71	95		

Rata-rata	75 %	Cukup valid
-----------	------	-------------

Berikut adalah ringkasan revisi berdasarkan saran *expert judgment*: (1) produk yang dikembangkan secara umum sudah bagus dan layak digunakan sebagai salah satu variasi program latihan; (2) kualitas gambar dan suara agar dapat dioptimalkan kembali; (3) variasi latihan *groundstroke* diberikan mulai dari yang dasar terlebih dahulu; (4) *stretching* pasif agar bisa di ubah, disesuaikan dengan gerakan teknik dasar yang ada dalam tenis lapangan; (5) variasi permainan adu pukulan mengenai target agar sedikit disesuaikan, karena tidak tepat untuk diterapkan pada atlet junior; (6) akan lebih maksimal apabila muatan variasi latihannya ditambahkan dengan variasi dasar *backhand cross (feed by hand, feed by racquet, rally with friend)*, dan *backhand straight (feed by hand, feed by racquet, rally with friend)*

Data dari uji coba kelompok kecil dengan atlet tingkat junior dapat dilihat sebagai berikut;

Tabel 4. Data Uji Coba Kelompok Kecil

No	Aspek	TS EV	S-Max	V	Kategori
1	Kemudahan untuk dipahami	80	96	83,3%	Sangat valid
2	Pemahaman cara melakukan	75	100	75%	Cukup Valid
3	Pemahaman setelah praktek	82	90	91%	Sangat valid
4	Kemudahan dilakukan	80	100	80%	Sangat Valid
5	Kemenarikan	90	120	75%	Cukup valid
6	Kemanfaatan	82	90	91%	Sangat valid
Jumlah		419	596		
Rata-rata				70,3%	Cukup valid

Data dari uji coba kelompok besar dengan atlet tingkat junior dapat dilihat sebagai berikut;

Tabel 5. Data Uji Coba Kelompok Besar

No	Aspek	TSE V	S-Max	V	Kategori
1	Kemudahan untuk dipahami	82	96	85,4%	Sangat valid
2	Pemahaman	80	100	80%	Sangat



	cara melakukan Pemahaman setelah praktek				Valid
3	82	90	91%	Sangat valid	
4	80	100	80%	Sangat Valid	
5	90	120	75%	Cukup valid	
6	82	90	91%	Sangat valid	
Jumlah		496	596		
Rata-rata			83,2 %	Sangat valid	

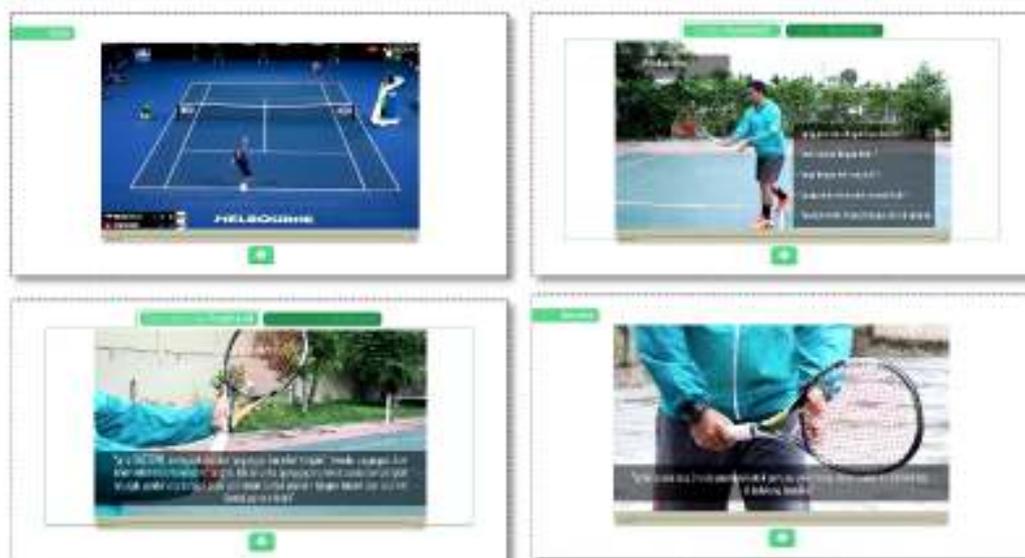
Pembahasan

Produk akhir dari penelitian ini berupa variasi latihan latihan *groundstroke* dikemas dengan format video dengan menggunakan konsep *games* atlet junior tenis lapangan. Produk ini dikemas dalam format MPEG4, format tersebut merupakan salah satu format yang ada pada video atau *audio visual*. Dengan penggunaan media video akan memudahkan atlet dalam belajar gerak, karena hanya memanfaatkan sensor penglihatan dan pendengaran. Riyana (2007) mengemukakan bahwa media video merupakan media yang menyajikan isi berupa informasi atau pesan pembelajaran baik yang berisi konsep, prinsip dan prosedur serta teori aplikasi yang bertujuan untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran

Selain itu dengan menggunakan video akan meningkatkan efisiensi dan efektifitas dari proses pembelajaran. Dengan karakteristik tersebut bahwa media video baik digunakan dalam pembelajaran karena sesuai dengan karakteristik video dalam hal mempercepat penyampaian informasi dan mudah untuk diingat serta dengan media video informasi tersebut dapat diulang-ulang untuk memperjelas penyampaian informasi (Raibowo et al., 2020)

Variasi latihan *groundstroke forehand & backhand* yang dikembangkan menggunakan konsep bermain (*games*) bagi atlet junior tenis lapangan, dengan spesifikasi diantaranya adalah (1) pemanasan dalam bentuk *dynamic warm up* dan permainan; (2) variasi latihan *groundstroke forehand & backhand* dengan bentuk *mini tennis, hit & run, kill the volley* dan *team versus*; (3) *cooling down*. Latihan *groundstroke* diberikan sejak dini pada usia 6-12 tahun merupakan langkah yang sangat tepat karena sebagai solusi mencegah kejenuhan atlet dan program latihan menjadi lebih bervariasi (Amni et al., 2019)

Data yang didapatkan pada uji coba kelompok besar pada aspek kemudahan untuk dipahami menunjukkan persentase 85,4% (Sangat Valid) artinya produk yang dikembangkan mudah untuk di pahami oleh pengguna yaitu atlet junior (6-12 tahun) tenis lapangan. Kualitas latihan yang diterapkan sejak level junior sangat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi (Alim, 2018).



Gambar 2. Produk yang Dikembangkan Berupa Variasi Latihan *Groundstroke*

Konsep permainan (*games*) yang diberikan pada latihan *groundstroke* merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk membuat anak-anak tersebut senang melakukan gerakan tersebut, hal itu didasari dengan jenjang usia. Permainan merupakan kegiatan yang didasari oleh sukarela dan senang dalam melakukannya, tidak memikirkan hasil akhir serta akan dapat menumbuhkembangkan imajinasi anak-anak dalam melakukan kegiatan tersebut (Hasan et al., 2015), terutama melakukan latihan *groundstroke* yang merupakan fondasi dasar yang harus dikuasai dalam tenis lapangan

Pada olahraga tenis lapangan, pemberian porsi latihan dengan konsep bermain (*games*) pada atlet junior (6-12 tahun) merupakan pilihan yang sangat tepat dikarenakan pada usia tersebut, pemberian penguasaan dan pemahaman gerak akan lebih mudah terbentuk (Arifianto & Raibowo, 2020). Pada anak usia 10-12 tahun kekuatan otot, koordinasi dan daya tahan tubuh meningkat secara terus menerus. Kemampuan menampilkan pola gerakan-gerakan yang rumit lebih mudah untuk dilakukan (Gurnida et al., 2020). Pada usia tersebut merupakan fase pengembangan kedua dimana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar (Nopiyanto & Raibowo, 2020). Pemberian porsi latihan *groundstroke* dianjurkan sedari dini, agar dapat mempelajari teknik-teknik dasar pada olahraga ini, sehingga akan terjadi kesempurnaan teknik pada perkembangannya (Seff et al., 2017).

Selanjutnya pada aspek kemenarikan terhadap produk yang dikembangkan menunjukkan persentase 75% (Cukup Valid) artinya produk yang dikembangkan menarik untuk digunakan sebagai variasi latihan yang dilakukan oleh atlet junior tenis lapangan. Variasi latihan *groundstroke forehand & backhand* yang dikembangkan dan dikemas dalam format video.

Pemilihan prosedur yang sesuai dengan melibatkan teknologi akan menarik perhatian seseorang untuk lebih memahaminya dan membuat rasa ingin tahu yang tinggi (Dewi et al., 2013). Perpaduan antara media yang digunakan dan strategi pembelajaran yang sesuai diyakini banyak pihak akan mampu meningkatkan atlet untuk berlatih (Raibowo et al., 2020). Memanfaatkan teknologi untuk menunjang latihan dalam meningkatkan suatu keterampilan olahraga merupakan salah satu

bentuk upaya untuk mengarahkan atlet pada kegiatan yang lebih positif (Bakhri et al., 2020). Dengan bantuan teknologi dalam setiap program latihan tenis lapangan yang dirancang terbukti sangat membantu untuk melatih dan melakukan aktivitas tersebut secara efektif dan efisien (Kardiawan et al., 2018).

Kemudian pada aspek pemahaman cara melakukan didapatkan persentase sebesar 80% (Sangat Valid) hal itu menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan menyajikan informasi secara runtun dan sistematis sehingga mudah dan cepat untuk dipahami. Variasi latihan *groundstroke* disajikan dengan informasi yang terpisah-pisah hingga mendapatkan jenis pengetahuan terkecilnya, misalnya satu pilihan materi yang mewakili satu jenis pengetahuan (fakta, konsep, prosedur dan prinsip). Hal tersebut dilakukan sebagai bentuk upaya agar informasi yang disampaikan menjadi jelas dan mudah dipahami dengan tidak membutuhkan waktu yang banyak serta memiliki tingkat kegunaan yang tinggi pula *reusability* (Reigeluth, 2015).

Data yang didapatkan pada aspek kemanfaatan pada uji coba kelompok besar didapatkan hasil 91% (Sangat Valid), dengan menggunakan teknologi pada produk yang dikembangkan memberikan manfaat dan kemudahan kepada pengguna untuk dapat mengakses dan menerapkannya. Pemberian program latihan dengan bantuan teknologi akan dapat membuat program latihan tersebut menjadi terarah dan tepat sasaran. Program latihan yang dikemas dalam bentuk multimedia interaktif/video dapat membantu dalam transfer informasi yang terjadi secara runtun dan sistematis (Raibowo et al., 2020). Chang et al (2006) bahan ajar yang diproduksi dengan bantuan penggunaan teknologi (*system*) akan tampak lebih terpadu dan sistematis memberikan informasi lebih dalam dan lebih luas untuk belajar.

Indikator kemenarikan dan kemudahan pada produk yang dikembangkan dalam bentuk *games* dengan konsep multimedia (video) menjadi indikator utama yang harus diperhatikan, karena mampu memotivasi pengguna untuk menjalankan latihan dan mengakses materi program latihan. Pada tingkatan junior (6-12 tahun) anak-anak lebih memahami dan mengingat konsep-konsep yang lebih baik ketika mereka menemukan konsep





diri mereka sendiri melalui eksplorasi (Roblyer & Doering, 2010).

Penggunaan video dalam program latihan dapat merangsang otak untuk berkerja karena ada rangsangan yang muncul secara berbeda, dan telah memberikan efek positif terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar tenis lapangan (Pujiyanto et al., 2019). Selain itu kemasan video yang dibuat memberikan unsur kognitif berupa pemahaman materi melalui alur penayagan dan penjelasannya, kemudian juga menjadi lebih menarik sehingga memotivasi atlet untuk lebih memahami materi yang di buat dalam sebuah program latihan (Agusni & Wijayanto, 2018).

KESIMPULAN

Salah satu unsur teknik dasar tenis lapangan yaitu *groundstroke* merupakan aspek yang fundamental dalam penguasaan dasar gerakan tenis lapangan. Pemberian variasi latihan tersebut tepat diberikan pada atlet junior (6-12 tahun), hal tersebut dikarenakan anak tersebut masuk kepada fase pembentukan dan penguasaan ketrampilan gerak.

Penggunaan kemasan dalam bentuk video pada program latihan merupakan strategi yang sangat tepat dikarenakan pada prinsipnya penggunaan teknologi akan memudahkan sesuatu konsep untuk mudah dipahami.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah produk yang dikemas dalam bentuk video mempunyai keterbatasan dalam penggunaan dan aksesnya seperti membutuhkan perangkat pendukung lainnya. Saran untuk pengembangan selanjutnya, dimungkinkan untuk dikemas dalam sebuah aplikasi yang dapat diakses melalui *smartphone* dan dapat di unduh pada *google play store* atau *app store*, sehingga dapat diakses kapan saja dan dimana saja.

DAFTAR PUSTAKA

Agusni, D., & Wijayanto. (2018). Penguasaan Gerak Pada Cabang Olahraga Tenis Lapangan Berbasis Media Audio Visual. *Kependidikan Jasmani & Olahraga*, 2(1), 62–68.

Agustryani, R. (2019). Perbandingan model latihan forehand antara menggunakan

media dinding dengan menggunakan mesin pelontar terhadap keterampilan forehand tenis lapangan. *Prosiding SENFIKS: Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains*, 1(1), 20–27. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENFIS/>

Akbar, S., & Sriwiyana, H. (2010). *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran - Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)*. Cipta Media.

Alim, A. (2018). Hubungan Motivasi , Attitude , Anxiety dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Atlet Tenis Lapangan Level Junior dan Senior. *Medikora*, XVII(2), 83–90. <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29179>

Amni, H., Sulaiman, I., & Hernawan. (2019). Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tenis Lapangan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 91–98. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18968>

Arifianto, I., & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yuniior. *STAND: Journal Sport Teaching and Development*, 1, 49–55. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2671>

Ayu., R. S., & Haryono, S. (2019). Hubungan Kemampuan Kinestetik Dan Kelincahan Dengan Hasil Groundstroke Forehand Tenis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 75–82.

Bakhri, R. S., Nurjaman, D., Listiandi, A. D., Festiawan, R., & Ginanjar, D. A. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Smartphone: Meningkatkan Ketrampilan Service Atas Bola Voli. *Jurnal Menssana*, 5(2), 96–105. <https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.01>

Bakhtiar, S., & Ballard, R. J. (2015). *Teori Action Method, Strength Condition dan Penerapannya dalam PEMBINAAN*



- PRESTASI TENIS* (Damrah, A. G. Tamsin, & Safei (eds.); 1st ed.). Wineka Media.
- Brown, Ji. (2007). *Tenis Tingkat Pemula*. Raja Grafindo Persada.
- Budiwanto, S. (2012). Metode Latihan Olahraga. In *UM Press*. UM Press.
- Chang, K. E., Sung, Y. T., & Hou, H. T. (2006). Web-based tools for designing and developing teaching materials for integration of information technology into instruction. *Educational Technology and Society*, 9(4), 139–149.
- Dayani, H., Yennes, R., Masrun, & Setiawan, Y. (2020). Studi Minat Mahasiswa Terhadap Olahraga Tenis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 2(3), 9–16. <https://doi.org/10.4135/9781412984683.n2>
- Dewi, A. M. N. P., Dibia, I. K., & Nyoman Sudana, D. (2013). Pengaruh Model Pembelajaran Prob;em Based Learning Berbantuan Media Video Terhadap Hasil Belajar Ipa Kelas Iv Sd Negeri Pergung. *Mimbar PGSD UNDIKSHA - Universitas Pendidikan Ganesha*, 1(1). <https://doi.org/10.23887/jjpgsd.v1i1.675>
- Gall, M., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2002). Educational Research: An Introduction. In *Longman Publisher* (7th ed.). Longman Publisher.
- Gurnida, D. A., Nur, N., Djalil, D., Susilaningsih, F. S., Marhaeni, D., & Rosita, I. (2020). Korelasi antara tingkat kecukupan gizi dengan indeks massa tubuh siswa sekolah dasar kelas 4 , 5 dan 6. *Padjadjaran Journal of Denal Researcher and Student*, 4(April), 43–50. <https://doi.org/10.24198/pjdrs.v3i2.25763>
- Hakuhodo Inc. (2012). Sports Popular in 14 Asian Countries. *Global Habit*, 3(1), 1–10.
- Hasan, S., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2015). Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempar Untuk Siswa Kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 182–200. <https://doi.org/10.31571/jpo.v4i2.86>
- ITF. (2012). *Tennis 10s – Official Programme of: The International Tennis Federation*. The International Tennis Federation Bank Lane.
- Jatra, R., & Fernando, D. D. (2019). Pemahaman Peraturan Permainan Tenis Lapangan Pada Peserta Penataran Wasit Tenis Lisensi Daerah. *Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 70–79. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12754
- Jatra, R., Risma, N., & Saputra, Y. (2020). Kemampuan Groundstroke UKM Tenis Lapangan Univeritas Islam Riau. *Jurnal Mensana*, 5(1), 63–67. <https://doi.org/10.24036/jm.v%vi%i.129>
- Kardiawan, I. K. H., Satyawan, I. M., & Ariawan, K. U. (2018). Pengembangan Perangkat Alat Ukur Kekuatan Servis Bola Tenis Lapangan Berbasis Sensor Digital. *Seminar Nasional Riset Inovatif 2018*, 183–185.
- Mu'arifin. (2009). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (1st ed.). UM Press.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) - Politeknik Kebumen*, 1(2), 114–124. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i2.264>
- NPR, Robert Wood Johnson Foundation, & Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2015). *Sports and Health in America*. June, 73.
- Nugroho, U. (2016). Perbedaan Grip Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tenis Lapangan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 2(2), 50–62.
- Pujianto, D., Sutisyana, A., & Arwin. (2019). Pemanfaatan Video Game Virtual Tenis untuk Meningkatkan Hasil Belajar Servis Tenis Lapangan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. *Jurnal*





- Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 79–83.
<https://doi.org/10.24114/jik.v18i2.15845>
- Raibowo, S., Adi, S., & Hariadi, I. (2020). Efektivitas dan Uji Kelayakan Bahan Ajar Tenis Lapangan Berbasis Multimedia Interaktif. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian Dan Pengembangan*, 5(7), 944–952.
<https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i7.13726>
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context , Input , Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3881891>
- Reigeluth, C. M. (2015). Instructional Theory and Technology for the New Paradigm of Education. *RED. Revista de Education a Distancia*, 181–196.
<https://doi.org/10.4324/9781315760933>
- Riyana, C. (2007). *Pedoman Pengembangan Media Video*. P3AI Universitas Pendidikan Indonesia.
- Roblyer, M., & Doering, A. H. (2010). *Integrating Educational Technology Into Teaching*. Pearson.
- Salim, A. (2008). *Buku Pintar Tenis*. Nuansa.
- Seff, F., Marison, R. W., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Tingkat Keberhasilan Groundstroke Forehand Dan Backhand Pemain Tim Nasional Tenis Lapangan Indonesia Pada Pertandingan Davis Cup Antara Indonesia Vs Vietnam Maret 2016 Di Solo. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 29–43.
<https://doi.org/10.21009/jsce.01103>
- Setyosari, P. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan* (4th ed.). Prenadamedia Group.
- Siahaan, D. (2017). Pengaruh Latihan Horizontal Swing Dan Latihan Side Lateral Raise Terhadap Kemampuan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Lapangan. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 23–28.
<https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8060>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Wilson, D. (2009). The Game-Basec Coaching Methodology - An Investigation. *Coaching & Sport Science Review*, 16(49), 19–20.
- Yusuf, M. J., & Irawadi, H. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tenis Lapangan. *Patriot*, 1(2), 831–839.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.388>

