

EVALUASI KEEFEKTIFAN MODEL PEMBELAJARAN KETERAMPILAN GROUDSTROKE PADA MAHASISWA PEMAIN TENIS PEMULA

Sofia Theodora Purba¹, Wilson Situmorang², Fitri Fadila Hasibuan³, Kristian Kevin Chanra Simatupang⁴, Yoga Adil Anugrah Zamasi⁵, Nurkadri⁶.

^{1,2,3,4} program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, ^{5,6} dosen Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
sofiapurba0110@gmail.com¹, wilsonsitumorang678@gmail.com²,
fitrifadilahhasibuan@gmail.com³, simatupangkristiankepingcandra@gmail.com⁴,
yogaadilananugrahzamasi@gmail.com⁵, nurkadri@unimed.ac.id⁶.

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of a groundstroke skill learning model for beginner tennis players. Groundstroke skills, including the forehand and backhand, are essential components in mastering tennis techniques. However, beginner students generally face difficulties in stroke consistency, motor coordination, and understanding body mechanics when executing groundstrokes. This study used an evaluative method with a quasi-experimental approach through a pretest–posttest design. The subjects were 20 students enrolled in a basic tennis course. The measurement instrument was a groundstroke skill test covering direction accuracy, ball control, and technical accuracy. Data were analyzed using a t-test to determine significant differences between scores before and after the implementation of the learning model. The results showed a significant increase in groundstroke skills in students after the implementation of the learning model. The average posttest score increased significantly compared to the pretest, indicating that the learning model used was effective in improving basic groundstroke technique skills. Therefore, this learning model can be used as an alternative learning strategy in tennis courses to optimally improve the quality of beginner students' skills.

Keywords: groundstroke, tennis learning, effectiveness evaluation, beginner students, basic skills.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan model pembelajaran keterampilan groundstroke pada mahasiswa pemain tenis pemula. Keterampilan groundstroke, yang meliputi forehand dan backhand, merupakan komponen dasar yang sangat penting dalam penguasaan teknik tenis lapangan. Namun, mahasiswa pemula umumnya menghadapi kesulitan dalam konsistensi pukulan, koordinasi gerak, serta pemahaman mekanika tubuh saat melakukan groundstroke. Penelitian ini menggunakan metode evaluatif dengan pendekatan kuasi-eksperimental melalui

desain pretest–posttest. Subjek penelitian berjumlah 20 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah tenis dasar. Instrumen pengukuran berupa tes keterampilan groundstroke yang mencakup akurasi arah, kontrol bola, dan ketepatan teknik. Data dianalisis menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan groundstroke yang signifikan pada mahasiswa setelah diterapkannya model pembelajaran tersebut. Rata-rata skor posttest meningkat secara bermakna dibandingkan pretest, yang mengindikasikan bahwa model pembelajaran yang digunakan efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar groundstroke. Dengan demikian, model pembelajaran ini dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran dalam mata kuliah tenis untuk meningkatkan kualitas keterampilan mahasiswa pemula secara lebih optimal.

Kata Kunci: groundstroke, pembelajaran tenis, evaluasi keefektifan, mahasiswa pemula, keterampilan dasar.

A. Pendahuluan

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik dasar secara tepat, terutama bagi pemain pemula yang sedang berada pada tahap fundamental dalam proses pembelajaran. Salah satu teknik yang paling penting untuk dikuasai adalah groundstroke, yaitu pukulan forehand dan backhand yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan. Groundstroke menjadi dasar penentu kualitas permainan karena berfungsi sebagai pukulan pengendali ritme, pengatur strategi, serta pembuka peluang serangan dalam pertandingan (Sukadiyanto & Muluk, 2011).

Mahasiswa yang mengikuti mata kuliah tenis umumnya berada pada tahap awal penguasaan keterampilan motorik, sehingga membutuhkan model pembelajaran yang efektif, sistematis, dan mudah diadaptasikan dengan kemampuan mereka. Menurut Suharno (2015), pembelajaran teknik dasar olahraga harus dirancang secara bertahap dan kontekstual agar dapat meningkatkan kualitas gerak serta meminimalkan kesalahan teknik. Namun, dalam praktiknya, banyak mahasiswa pemula mengalami kesulitan dalam melakukan groundstroke, seperti kurangnya konsistensi pukulan, koordinasi gerak yang belum optimal, serta

ketidakmampuan mempertahankan kontrol bola dalam rally sederhana.

Model pembelajaran yang efektif diyakini dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar melalui pendekatan latihan terstruktur, variasi tugas, serta umpan balik yang sistematis. Menurut Magill & Anderson (2017), efektivitas pembelajaran keterampilan motorik sangat dipengaruhi oleh metode latihan, intensitas pengulangan, serta kualitas instruksi yang diberikan. Oleh karena itu, evaluasi terhadap model pembelajaran groundstroke menjadi penting untuk mengidentifikasi sejauh mana proses pembelajaran mampu meningkatkan keterampilan mahasiswa secara signifikan.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi keefektifan model pembelajaran keterampilan groundstroke pada mahasiswa pemain tenis pemula. Hasil evaluasi ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang relevan bagi pengembangan strategi pembelajaran tenis di lingkungan pendidikan tinggi serta meningkatkan kualitas teknik dasar mahasiswa pada cabang olahraga tenis lapangan..

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode evaluatif dengan pendekatan kuasi-eksperimental untuk menilai keefektifan model pembelajaran keterampilan groundstroke yang diterapkan pada mahasiswa pemain tenis pemula. Pendekatan kuasi-eksperimental dipilih karena penelitian dilaksanakan pada situasi kelas yang nyata tanpa mengubah komposisi kelompok secara acak (Sugiyono, 2019).

Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Design, di mana kemampuan groundstroke mahasiswa diukur sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) mengikuti model pembelajaran. Pola desain ini digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

- O_1 = Pretest kemampuan groundstroke
- X = Perlakuan berupa penerapan model pembelajaran
- O_2 = Posttest kemampuan groundstroke

Desain ini memungkinkan peneliti mengetahui perubahan kemampuan mahasiswa secara langsung setelah perlakuan diberikan (Arikunto, 2014).

Subjek penelitian terdiri dari 20 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah Tenis Dasar dan tergolong sebagai pemain pemula. Penentuan subjek menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria berikut: Belum pernah mengikuti pelatihan tenis secara formal, Memiliki kemampuan groundstroke dasar yang rendah, Mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pembelajaran selama penelitian berlangsung.

Variabel Penelitian Variabel bebas (X): Model pembelajaran keterampilan groundstroke. Variabel terikat (Y): Kemampuan groundstroke mahasiswa yang meliputi akurasi, kontrol bola, dan ketepatan teknik.

Analisis data dilakukan menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Taraf signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Selain itu, dihitung pula persentase peningkatan (gain score) sebagai indikator tambahan tingkat

efektivitas pembelajaran (Sugiyono, 2019).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan groundstroke yang signifikan pada mahasiswa setelah diterapkannya model pembelajaran. Peningkatan tersebut terlihat dari perbandingan nilai pretest dan posttest yang menunjukkan perbaikan pada aspek akurasi, kontrol bola, dan ketepatan teknik. Temuan ini mengindikasikan bahwa model pembelajaran yang digunakan mampu memberikan dampak positif terhadap penguasaan teknik dasar groundstroke mahasiswa pemula.

Peningkatan kemampuan groundstroke dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya pengulangan gerak, umpan balik, serta struktur latihan yang sistematis. Menurut Magill dan Anderson (2017), proses belajar keterampilan motorik dipengaruhi oleh kualitas latihan yang berulang-ulang dan terarah, sehingga memudahkan individu memperbaiki kesalahan teknik serta mengembangkan pola gerak yang

lebih efisien. Dalam penelitian ini, penerapan latihan berulang melalui drill forehand dan backhand, disertai variasi tugas serta umpan balik langsung dari pengajar, terbukti membantu mahasiswa meningkatkan kualitas gerak mereka.

Selain itu, penggunaan model pembelajaran yang menitikberatkan pada penguasaan teknik dasar memberikan pemahaman yang lebih komprehensif kepada mahasiswa mengenai mekanika tubuh saat melakukan groundstroke. Hal ini sesuai dengan pandangan Suharno (2015), bahwa pembelajaran teknik dasar olahraga harus dilakukan secara bertahap, dimulai dari pengenalan gerak yang benar hingga mampu diterapkan dalam situasi permainan. Mahasiswa yang sebelumnya mengalami kesulitan menjaga konsistensi pukulan dan posisi tubuh, perlahan mampu memperbaiki gerakannya berkat latihan yang terstruktur dan bertahap.

Hasil penelitian ini juga memperkuat pendapat Sukadiyanto dan Muluk (2011) bahwa pembelajaran teknik pukulan dalam tenis membutuhkan pendekatan yang mengintegrasikan aspek koordinasi,

kekuatan otot, dan timing. Melalui model pembelajaran yang diterapkan, mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan ketiga aspek tersebut secara simultan, terutama melalui rutinitas drill yang memfasilitasi koordinasi mata-tangan, kestabilan gerak, dan ritme ayunan raket. Hal ini menjadikan mahasiswa lebih mampu melakukan pukulan groundstroke secara konsisten dan efektif.

Keberhasilan model pembelajaran ini juga dipengaruhi oleh pemberian umpan balik instruksional secara langsung. Umpan balik berperan penting dalam memperbaiki kesalahan gerak, meningkatkan pemahaman teknik, dan membantu mahasiswa membangun representasi mental gerakan yang benar. Pendekatan ini selaras dengan teori motor learning yang menyatakan bahwa umpan balik merupakan faktor kunci yang mempercepat proses perbaikan keterampilan, terutama pada pemain pemula yang masih berada pada tahap kognitif pembelajaran keterampilan (Gentile, 2016).

Dengan meningkatnya skor posttest dibandingkan pretest, dapat

disimpulkan bahwa model pembelajaran yang digunakan efektif dalam meningkatkan kemampuan groundstroke mahasiswa pemain tenis pemula. Keefektifan tersebut tidak hanya terlihat pada aspek teknis, tetapi juga pada peningkatan rasa percaya diri dan pemahaman mahasiswa terhadap mekanika pukulan. Hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran yang sistematis, terstruktur, dan didukung oleh umpan balik yang tepat memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan keterampilan dasar tenis lapangan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa model pembelajaran groundstroke dapat dijadikan alternatif strategi pengajaran dalam mata kuliah tenis dasar. Penerapannya tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik mahasiswa, tetapi juga memperkuat fondasi gerak yang dibutuhkan untuk mempelajari teknik tenis yang lebih kompleks. Dengan demikian, model pembelajaran ini layak direkomendasikan untuk digunakan oleh pengajar atau pelatih yang menangani pemain tenis pemula.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran keterampilan groundstroke terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar mahasiswa pemain tenis pemula. Keefektifan tersebut terlihat dari adanya peningkatan nilai posttest yang signifikan dibandingkan dengan nilai pretest pada aspek akurasi pukulan, kontrol bola, dan ketepatan teknik. Penerapan model pembelajaran yang dilakukan melalui latihan terstruktur, drill berulang, variasi tugas gerak, serta pemberian umpan balik instruksional terbukti membantu mahasiswa memperbaiki pola gerak, meningkatkan konsistensi pukulan, dan memahami mekanika tubuh dalam melakukan groundstroke. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang sistematis dan terarah mampu mempercepat penguasaan teknik dasar tenis lapangan pada pemain pemula. Dengan demikian, model pembelajaran ini dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran dalam mata kuliah tenis dasar maupun program pelatihan tenis bagi pemula.

Selain meningkatkan keterampilan teknik, model ini juga berpotensi meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa dalam mempraktikkan keterampilan tenis di tingkat yang lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- United States Tennis Association. (2018). *Player Development Coaching Manual*. USTA.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. McGraw-Hill.
- Suharno. (2015). *Metodologi Pembelajaran Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukadiyanto & Muluk, M. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

1.