



Pengaruh Model Latihan “*High Quality Of Shot*” terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan *Groundstrokes* Tennis Lapangan Bagi Pemain Usia 10-12 Tahun

Adam Khoirul Rahman

Universitas Negeri Surabaya

E-mail: adam.21135@mhs.unesa.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5119>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model latihan “*High Quality of Shot*” terhadap tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes* tenis lapangan bagi pemain usia 10-12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test control group*. Partisipan terdiri dari 12 pemain tenis muda yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan eksperimen. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar observasi untuk mengukur konsistensi pukulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan “*High Quality of Shot*” secara signifikan meningkatkan konsistensi *groundstroke* dibandingkan dengan metode latihan konvensional. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan model latihan yang terstruktur dan berfokus pada kualitas dapat meningkatkan performa teknis pemain tenis muda.

Kata Kunci: *Tenis; High Quality of Shot; Groundstroke; Model Latihan; Konsistensi*

Correspondence author: Adam Khoirul Rahman, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, adam.21135@mhs.unesa.ac.id



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Pencapaian yang optimal dalam permainan tenis lapangan membutuhkan kombinasi keterampilan fisik, teknik, dan mental yang matang. Aspek teknis yang krusial dalam tenis lapangan di antaranya adalah kemampuan melakukan pukulan *groundstrokes* (*forehand* dan *backhand*) dengan konsistensi tinggi. *Groundstrokes* adalah pukulan dasar yang sering digunakan untuk mengontrol permainan dan mengatur ritme pertandingan. Maka dari hal tersebut, penting untuk pemain tenis usia muda menguasai teknik ini secara konsisten sejak usia dini, terutama pada rentang usia 10-12 tahun, ketika kemampuan fisik dan teknik mereka mulai berkembang pesat.

Pada usia ini, para pemain tenis sedang berada pada fase perkembangan keterampilan dasar yang akan menentukan kualitas permainan mereka di masa depan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Waldziński et al. (2024), usia 10-12 tahun adalah periode kritis bagi perkembangan motorik dan kognitif pemain tenis, yang akan

memengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan pukulan yang tepat dan konsisten. Maka dari hal tersebut, penting mengimplementasikan model latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik dan ketahanan fisik mereka, serta membantu mereka membangun dasar yang kuat untuk keterampilan lebih lanjut.

Metode yang bisa diaplikasikan di antaranya yaitu model latihan yang fokus pada peningkatan kualitas pukulan atau yang dikenal dengan istilah “*High Quality of Shot*” (HQoS). Model latihan ini menekankan pada keakuratan, ketepatan, dan konsistensi dalam setiap pukulan yang dilakukan pemain, baik dalam hal teknik dasar, pengendalian bola, maupun dalam memaksimalkan penggunaan tubuh secara efisien. Dengan demikian, melalui model latihan HQoS, diharapkan pemain tenis usia 10-12 tahun dapat memperbaiki tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes* mereka.

Berdasarkan hasil observasi di JTC dan wawancara dengan kepala pelatih Bapak Wahyu yang dilakukan pada hari Sabtu tanggal 7



Desember 2024. Beliau mengatakan bahwa rerata tingkat konsistensi teknik *groundstrokes* pada anak usia 10-12 di JTC masih terbilang rendah. Sebagian dari pemain mengalami kesulitan mengembalikan bola lawan secara konsisten ketika melakukan pukulan *groundstroke*. Mereka kerap salah ketika bertukar pukulan dari *baseline*, seperti bola yang keluar dari area permainan atau tersangkut di net.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas latihan yang diterapkan dalam pengembangan keterampilan tenis pada usia muda sangat berpengaruh terhadap pencapaian teknis yang lebih baik. Menurut Naldi (2023), penerapan metode latihan yang tepat pada usia muda dapat meningkatkan pemahaman pemain terhadap teknik dasar, meningkatkan pengendalian bola, dan membangun konsistensi dalam setiap pukulan. Ini sesuai pendapat Syarifa et al. (2024) yang mengemukakan bahwa latihan terstruktur dengan penekanan pada kualitas pukulan dapat meningkatkan kinerja teknik secara signifikan pada pemain usia muda.

Namun, meskipun terdapat berbagai model latihan yang dapat meningkatkan kualitas pukulan dalam tenis, belum banyak penelitian yang mengkaji secara spesifik pengaruh model latihan "*High Quality of Shot*" terhadap konsistensi pukulan *groundstrokes* pada pemain tenis usia 10-12 tahun. Maka dari hal tersebut, tujuan penelitian ini untuk mengisi gap tersebut dengan menguji pengaruh model latihan *HQoS* terhadap tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes* pada pemain usia 10-12 tahun. Harapannya melalui pelaksanaan penelitian ini akan bisa memberi wawasan lebih dalam terkait efektivitas model latihan *HQoS* dalam pengembangan keterampilan tenis di usia dini dan memberikan kontribusi bagi pengembangan program latihan tenis yang lebih baik.

Untuk mengukur perkembangan kemampuan pukulan *groundstrokes*, penelitian ini mempergunakan Tes *Kemp Vincent Rally Tennis* sebagai alat evaluasi. Tes ini merupakan salah satu tes standar dalam menilai konsistensi pukulan pemain selama *rally* berlangsung, dengan mengukur jumlah pukulan yang berhasil dilakukan secara berkelanjutan. Tes *Kemp Vincent* dirancang untuk menguji seberapa baik seorang pemain dapat mempertahankan *rally* dengan pukulan yang akurat dan terarah. Menurut

Prasetyo et al. (2024), "tes ini sangat efektif dalam menilai tingkat konsistensi pemain dalam menjaga *rally* selama durasi tertentu, yang merupakan indikator penting dalam permainan *tennis*". Dengan demikian, tes ini dianggap relevan untuk mengevaluasi pengaruh model Latihan "*High Quality of Shot*" terhadap peningkatan kemampuan pukulan *groundstrokes* pada pemain anak usia 10 - 12 tahun.

METODE

Metode eksperimen digunakan pada penelitian ini. Menurut Akbar et al. (2023), penelitian eksperimen ditujukan dalam rangka mengetahui dampak dari perlakuan yang sengaja diberikan peneliti. Studi ini berusaha mencari jawaban terhadap pertanyaan mengenai pengaruh signifikan dari model latihan *High Quality of Shot* terhadap tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes* pada pemain berusia 10–12 tahun. Metode eksperimen penelitian ini diterapkan dengan memberikan model latihan *High Quality of Shot* pada satu kelompok, sementara kelompok kontrol menjalani latihan seperti biasa.

Dalam penelitian ini, digunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*, dimana ada kelompok eksperimen yang diberi model latihan *High Quality of Shot* dan kelompok kontrol yang menjalani latihan seperti biasa. Sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok menjalani *pretest* untuk mengukur tingkat konsistensi pukulan *groundstrokes*. Setelah periode latihan selesai, dilakukan *posttest* untuk melihat perubahan yang terjadi. Dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dari kedua kelompok, penelitian ini dapat menganalisis efektivitas model latihan *High Quality of Shot* terhadap peningkatan konsistensi pukulan pada pemain usia 10–12 tahun.

Populasi penelitian seluruh anggota JTC usia 10 – 12 tahun yang mengikuti latihan Tenis sejumlah 20 orang dijadikan populasi penelitian ini. Sampel Penelitian Teknik purposive sampling dimanfaatkan sebagai teknik sampling, yakni pemain anggota JTC yang aktif mengikuti latihan rutin tenis lapangan yang berjumlah 12 anak dan nantinya akan dibagi dua oleh pelatih untuk menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol.



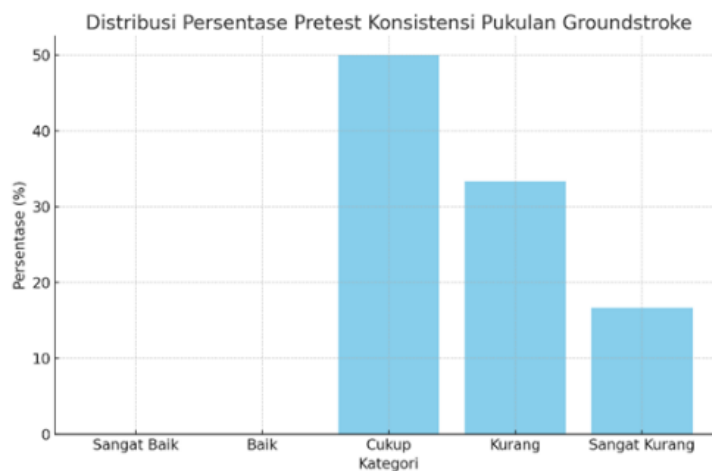
HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pretest* Konsistensi Pukulan *Groundstroke* Kelas Eksperimen

No	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat Baik	≥ 28	0	0
2.	Baik	25,17 – 27,99	0	0
3.	Cukup	22,33 – 25,16	3	49,99
4.	Kurang	19,50 – 22,32	2	33,34
5.	Sangat Kurang	$< 19,50$	1	16,67

Tabel 1 bisa dilihat berdasarkan kelas eksperimen sejumlah 1 orang (16,67%) berkategori sangat kurang; 2 orang (33,34%) berkategori kurang; dan 3 orang (49,99%)

berkategori cukup. Histogram data *pretest* konsistensi pukulan *groundstroke* bisa dilihat di bawah ini:



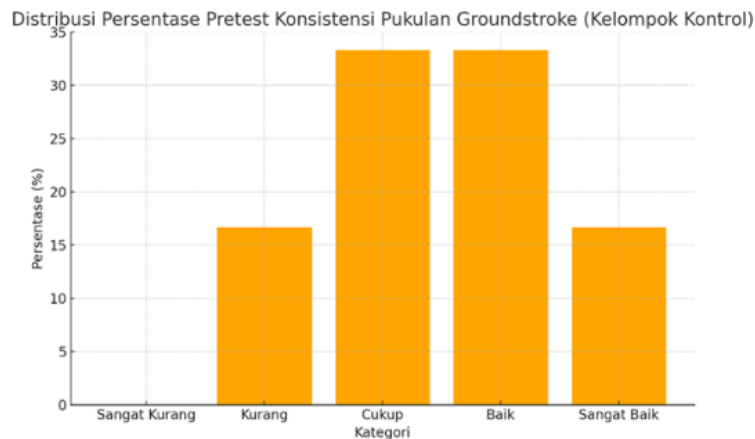
Gambar 1. Histogram Persentase Data *Pretest* Kemampuan Konsistensi *Groundstroke* kelompok HQoS

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pretest* Konsistensi Pukulan *Groundstroke* Kelas Kontrol

No.	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Baik	≥ 28	1	16,67
2	Baik	25,17 – 27,99	2	33,34
3	Cukup	22,33 – 25,16	2	33,34
4	Kurang	19,50 – 22,32	1	16,67
5	Sangat Kurang	$< 19,50$	0	0

Tabel 2 bisa dilihat dari kelas kontrol ada sejumlah 1 orang (16,67%) yang berkategori kurang; 2 orang (33,34%) dengan kategori cukup; 2 orang (33,34%) dengan kategori baik; serta 1

orang (16,67%) dengan kategori sangat baik. Data *pretest* konsistensi pukulan *groundstroke* bisa dilihat di bawah ini:

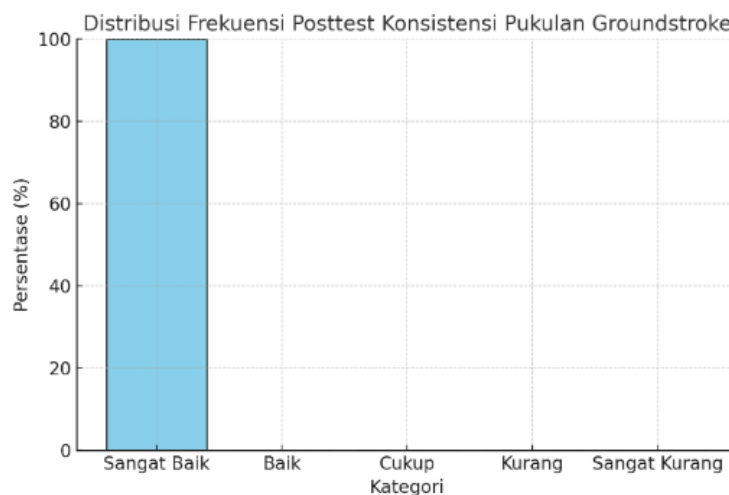


Gambar 2. Histogram Persentase Data *Pretest* Kemampuan Konsistensi *Groundstroke* kelompok kontrol

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Posttest* Konsistensi Pukulan *Groundstroke* Kelas Eksperimen

No.	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat Baik	≥ 28	6	100
2.	Baik	25,17 – 27,99	0	0
3.	Cukup	22,33 – 25,16	0	0
4.	Kurang	19,50 – 22,32	0	0
5.	Sangat Kurang	$< 19,50$	0	0

Tabel 3 bisa dilihat bahwa semuanya data *posttest* konsistensi pukulan *groundstroke* (100%) termasuk kategori sangat baik. Histogram bisa dilihat di bawah ini



Gambar 3. Histogram Persentase Data *Posttest* Kemampuan Konsistensi *Groundstroke* kelompok *HqoS*

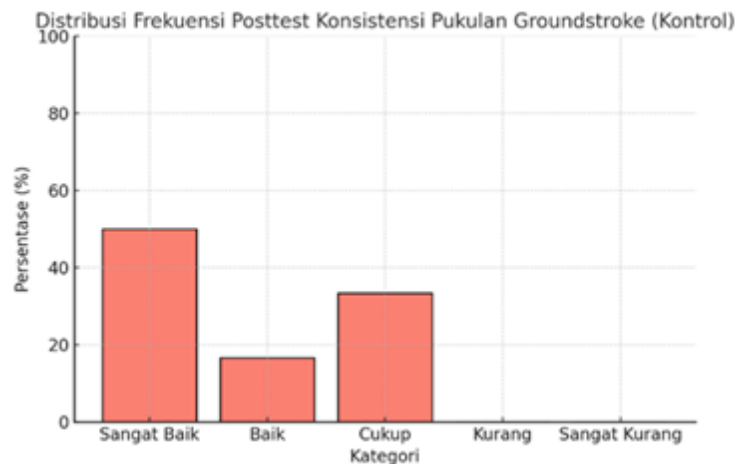
Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Posttest* Konsistensi Pukulan *Groundstroke* Kelas Kontrol

No.	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat Baik	≥ 28	3	49,99
2.	Baik	25,17 – 27,99	1	16,67
3.	Cukup	22,33 – 25,16	2	33,34
4.	Kurang	19,50 – 22,32	0	0
5.	Sangat Kurang	$< 19,50$	0	0



Tabel 4 bisa dilihat dari kelas kontrol sebanyak 2 orang (33,34%) termasuk kategori cukup; 1 orang (16,67%) berkategori baik; dan 3

orang (49,99%) berkategori sangat baik. Histogram untuk data *posttest* konsistensi pukulan *groundstrokes* bisa dilihat di bawah ini:



Gambar 4. Histogram Persentase Data *Posttest* Kemampuan Konsistensi *Groundstroke* kelompok kontrol

PEMBAHASAN

Rodríguez & Valle (2019) memberikan penjelasan bahwa permainan tenis lapangan memiliki karakteristik pola latihan *intermiten* sebab durasi permainannya bisa bervariasi, baik pendek maupun panjang, dengan jeda istirahat antara 60 hingga 90 detik. Aturan mengenai waktu istirahat telah ditetapkan dan diawasi langsung oleh ITF sejak tahun 2004, yaitu 20 detik setelah setiap poin, 120 detik setiap pergantian set dan 90 detik sewaktu pergantian tempat. Pada praktiknya, durasi pertandingan tenis lapangan bisa berlangsung di atas 1 jam, bahkan pada sebagian kasus mencapai 5 jam lebih. Berdasarkan fakta yang ada, waktu efektif permainan berkisar antara 20-30% pada lapangan tanah liat serta pada lapangan dengan permukaan lebih cepat, seperti rumput dan semen yaitu sekitar 10-15%

Permainan tenis memiliki prinsip dasar yaitu memukul bola melewati net serta mengarahkannya menuju area permainan lawan (Depipesei et al., 2024). Ketika melakukan pukulan, pemain harus berusaha membuat lawan kesulitan dalam mengembalikan bola. Untuk mencapai hal tersebut, terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai, yaitu *groundstroke*, voli, servis, dan smash. Dalam menguasai teknik dasar tersebut, dibutuhkan proses yang dinamakan latihan guna meningkatkan keterampilan dan efektivitas permainan.

Pencapaian yang optimal dalam permainan tenis lapangan membutuhkan kombinasi keterampilan fisik, teknik, dan mental yang matang. Aspek teknis yang krusial dalam tenis lapangan di antaranya adalah kemampuan melakukan pukulan *groundstrokes* (forehand dan backhand) dengan konsistensi tinggi. *Groundstrokes* adalah pukulan dasar yang sering digunakan untuk mengontrol permainan dan mengatur ritme pertandingan (Saleh, 2023). Maka dari hal tersebut, penting untuk pemain tenis usia muda menguasai teknik ini secara konsisten sejak usia dini, terutama pada rentang usia 10-12 tahun, ketika kemampuan fisik dan teknik mereka mulai berkembang pesat

Pada usia ini, para pemain tenis sedang berada pada fase perkembangan keterampilan dasar yang akan menentukan kualitas permainan mereka di masa depan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Azrina et al. (2023), usia 10-12 tahun adalah periode kritis bagi perkembangan motorik dan kognitif pemain tenis, yang akan memengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan pukulan yang tepat dan konsisten. Maka dari hal tersebut, penting mengimplementasikan model latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik dan ketahanan fisik mereka, serta membantu mereka membangun dasar yang kuat untuk keterampilan lebih lanjut.

Menurut Iskandar & Ramadan (2019) latihan yaitu suatu aktivitas guna meningkatkan



keterampilan olahraga dengan cara memanfaatkan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan cabang olahraga yang bersangkutan (Insan et al., 2024). Dalam proses latihan, penggunaan peralatan pendukung berperan penting dalam membantu atlet menguasai keterampilan gerak. Sebagai contoh, seorang petenis yang ingin meningkatkan akurasi teknik *groundstroke* perlu berlatih memukul bola secara konsisten ke target yang ditentukan. Oleh karenanya, alat bantu berupa kaleng atau tanda target lainnya dapat digunakan sebagai sasaran. Latihan yang dilakukan secara rutin dengan metode ini akan membantu mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada penerapan latihan guna meningkatkan kualitas konsistensi pukulan *groundstroke*

Latihan "High Quality of Shot" dalam tenis lapangan bertujuan untuk meningkatkan konsistensi pukulan *groundstroke* pemain usia 10-12 tahun. Konsistensi dalam pukulan *groundstroke* sangat penting karena memengaruhi kontrol bola, akurasi, serta daya tahan pemain dalam pertandingan (Aprilo et al., 2024). Permainan tenis memiliki prinsip dasar yaitu memukul bola melewati net serta mengarahkannya menuju area permainan lawan. Ketika melakukan pukulan, pemain harus berusaha membuat lawan kesulitan dalam mengembalikan bola. Untuk mencapai hal tersebut, terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai, yaitu *groundstroke*, voli, servis, dan *smash*. Dalam menguasai teknik dasar tersebut, dibutuhkan proses yang dinamakan latihan guna meningkatkan keterampilan dan efektivitas permainan.

Menurut Syarifa et al. (2024), latihan spesifik berbasis kualitas pukulan dapat meningkatkan akurasi dan stabilitas *groundstroke* pada atlet muda. Penelitian mereka menunjukkan bahwa program latihan yang berfokus pada repetisi berkualitas tinggi menghasilkan perbaikan yang signifikan dalam koordinasi dan teknik pukulan. Mereka menekankan bahwa "latihan berbasis kualitas, dibandingkan dengan kuantitas, memiliki dampak yang lebih besar terhadap peningkatan konsistensi dalam permainan tenis" (L. Akbar et al., 2025).

Groundstroke yaitu pukulan sesudah memantulkannya bola ke lapangan. Secara umum, jenis pukulan *groundstroke* meliputi *backhand groundstroke* dan *forehand groundstroke*. Dalam melaksanakan kedua teknik ini, koordinasi antara

mata, kaki dan lengan menjadi faktor penting untuk menghasilkan pukulan yang efektif dan akurat. Beberapa faktor yang bisa mempengaruhi *groundstroke* yaitu tiga gerakan utama yang harus dilakukan secara harmonis (Uria & Murniati, 2024), yaitu: (1) *Backswing* – Gerakan awal dengan menarik lengan ke belakang sebagai persiapan sebelum memukul bola. (2) *Forward Swing* – Gerakan mengayunkan lengan dari belakang ke depan untuk melakukan pukulan terhadap bola. (3) *Follow Through* – Gerakan lanjutan setelah bola dipukul, yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan dan kontrol pukulan. Setiap gerakan dalam *groundstroke* memiliki tujuan dan perannya masing-masing dalam menentukan kualitas pukulan. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai bagaimana ketiga gerakan tersebut mempengaruhi teknik *groundstroke*.

Backswing yang tidak dilakukan dengan baik dapat memengaruhi kualitas *forward swing*, sehingga pukulan menjadi tidak begitu optimal. *Forward swing* secara benar dengan didukung oleh *footwork* atau gerakan kaki yang tepat, perpindahan berat badan seimbang, serta rotasi tubuh yang optimal bisa menghasilkan pukulan yang kuat tanpa memerlukan tenaga yang banyak. Sementara itu, *follow through* berperan dalam menentukan arah bola, mengontrol panjang atau pendeknya pukulan, serta memengaruhi kecepatan bola setelah memantul di lapangan. Dengan teknik *follow through* yang baik, pemain dapat meningkatkan konsistensi dan efektivitas pukulan dalam permainan (Sihombing et al., 2024).

Tujuan utama dari model latihan "HQoS" dalam penelitian ini adalah meningkatkan kualitas konsistensi dalam teknik *groundstroke*. Konsistensi ini adalah aspek yang sifatnya krusial yang harus dimiliki setiap petenis. Konsistensi dalam konteks tenis adalah kemampuan seorang pemain untuk melakukan pukulan teknik dasar secara berulang-ulang (*continue*) tanpa salah dan dengan memperhatikan akurasi sehingga bola menyulitkan pada lawan (Budi et al., 2022). Pemain membutuhkan konsistensi dalam pukulan *groundstroke* di berbagai tingkatan, dari *beginner* hingga *advanced*, sebab ini dipergunakan pada beragam permainan, misalnya ketika melakukan *rally*, menerima servis, *passing shot* dan *approach shot*. Dengan meningkatkan konsistensi pukulan, pemain dapat lebih efektif dalam



menjaga ritme permainan dan menghadapi berbagai strategi lawan di lapangan.

Latihan untuk meningkatkan kualitas konsistensi teknik pukulan groundstroke di antaranya bisa melalui HQoS. Ini adalah model latihan yang bisa memberi gambaran mengenai latihan pukulan *groundstroke* dengan peraturan sederhana yaitu dengan memfokuskan perkenaan bola dengan muka raket yang bertujuan untuk mendekati area *sweetspot*. Menurut Zhao et al. (2025) *Sweet spot* adalah area pada raket yang memberikan kontrol maksimal dan tenaga yang efisien saat bola dipukul. Dengan memaksimalkan kontak pada area ini, pemain dapat meningkatkan kualitas pukulan, baik dari segi akurasi maupun kekuatan.

Prinsip *progresif* dalam latihan harus mempertimbangkan frekuensi, intensitas, dan durasi pada setiap program latihan, baik yang bersifat harian, mingguan, bulanan, maupun tahunan. Prinsip ini menekankan bahwa peningkatan beban latihan (*overload*) harus dilakukan cermat, bertahap, tepat dan kontinyu, sesuai jangka waktu untuk mengoptimalkan perkembangan kemampuan atlet. Selain prinsip *progresif*, terdapat beberapa prinsip latihan lainnya yang juga berperan penting dalam pembentukan performa atlet, seperti beban *progresif*, spesifikasi, istirahat dan variasi. Penerapan prinsip ini secara seimbang akan membantu meningkatkan efektivitas latihan dan mencegah risiko cedera akibat latihan yang berlebihan.

Prinsip latihan yang telah dijelaskan sebelumnya, serta faktor aturan dalam permainan tenis, menjadi dasar dalam penerapan model latihan HQoS. Model latihan ini secara bertahap meningkatkan kemampuan pukulan *groundstroke* baik *backhand* maupun *forehand* seiring waktu. Selain aspek fisik, model ini juga melibatkan pendekatan psikologis yang merangsang kinerja otak dengan menuntut pemain untuk mencapai hasil lebih baik di semua percobaan. Stimulasi ini mendorong otak untuk terus beradaptasi dan mencari cara agar performa meningkat, meskipun dalam prosesnya terdapat kegagalan. Namun, kegagalan tersebut menjadi bagian penting dalam perkembangan karena menciptakan tekad yang kuat untuk terus meningkatkan kualitas pukulan. Perkembangan ini mencakup peningkatan dalam kecepatan putaran bola, variasi pukulan, serta waktu reaksi dalam mengambil bola. Akumulasi dari proses ini menghasilkan perubahan signifikan

dalam total pukulan yang dicapai oleh pemain. Selain itu, model HQoS juga sangat efektif dalam menambah variasi latihan, yang berkontribusi terhadap *goal setting* atau pencapaian target latihan. Dengan adanya variasi, atlet dapat menghindari kejenuhan akibat metode latihan yang monoton dan berulang, sehingga tetap termotivasi untuk terus berkembang.

Bompa & Buzzichelli (2019) dalam edisi terbaru bukunya, *Periodization: Theory and Methodology of Training*, menekankan bahwa program latihan yang efektif harus dirancang sesuai dengan tahapan perkembangan atlet untuk mencapai performa puncak. Bompa juga menekankan pentingnya durasi program latihan, dengan menyatakan bahwa adaptasi fisiologis yang signifikan biasanya memerlukan periode minimal enam minggu latihan yang konsisten dan terstruktur. Hal ini sejalan dengan panduan umum yang menyarankan bahwa program latihan angkat beban, misalnya, sebaiknya dievaluasi dan disesuaikan setelah 6–8 minggu untuk mencapai kemajuan yang optimal. Dengan demikian, penerapan model latihan "High Quality of Shot" pada pemain tenis usia 10–12 tahun diharapkan dapat meningkatkan konsistensi pukulan groundstrokes secara efektif jika dilakukan secara periodik dan berkelanjutan sesuai dengan prinsip-prinsip tersebut.

Studi lain oleh Puspita et al. (2018) menyatakan bahwa anak-anak usia 10-12 tahun sedang berada dalam tahap perkembangan koordinasi motorik yang pesat. Oleh karena itu, model latihan yang dirancang dengan metode repetisi terkontrol dan teknik pukulan yang tepat dapat membantu membentuk pola gerakan yang lebih stabil dan meningkatkan kepercayaan diri pemain.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sangkaew et al. (2024) mendukung temuan bahwa metode pelatihan berbasis presisi dan strategi penempatan bola dapat meningkatkan efektivitas groundstroke. Mereka mengungkapkan bahwa pemain yang menjalani latihan berbasis kualitas pukulan menunjukkan peningkatan signifikan dalam akurasi dan ketahanan pukulan selama pertandingan. Dengan demikian, teori-teori yang ada mendukung bahwa model latihan "High Quality of Shot" berperan penting dalam meningkatkan konsistensi pukulan groundstroke, terutama bagi pemain tenis lapangan usia 10-12 tahun.



KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan "HQoS" sebesar 100% pada kelas eksperimen dan 50% pada kelas kontrol terhadap peningkatan kemampuan konsistensi pukulan *groundstroke* pada petenis usia 10 – 12 tahun..

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, L., Sawali, L., Marsheilla, R., & Maulana, A. (2025). *The Effect of Groundstroke Training with One-to-One Pattern and Two-to-One Pattern Methods on Tennis Players' Groundstroke Hitting Ability*. 10(01), 130–143.
- Akbar, R., Weriana, Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Experimental Reseacrch Dalam Metodologi Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(Vol 9 No 2 (2023): Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan), 465–474.
- Aprilo, I., Arfanda, P. E., Mappaompo, M. A., Awaluddin, A., & Putra, T. P. (2024). Akurasi keterampilan pukulan *groundstroke* forehand atlet PELTI unior Pangkep. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 36. <https://doi.org/10.26418/jilo.v7i1.79080>
- Azrina, J., Suhartini, B., Budayati, E. S., Marpaung, R., Motorik, P., & Pendahuluan, A. (2023). *Perkembangan motorik anak melalui olahraga tradisional untuk anak sekolah dasar*. 7, 104–114.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Budi, D. R., Syafei, M., Listiandi, D. A., & Widanita, N. (2022). Bahan Ajar Tennis Lapangan. *Jurnal Universitas Jendral Soedirman*, 1–41.
- Depipesei, A., Sinaga, B., Lumbantobing, J. H. A., Silalahi, P. A., & Nurkadri. (2024). Mengenal Lebih Dekat Cabang Olahraga Tennis Lapangan: Sejarah, Aturan, dan Teknik Dasar. *AR RUMMAN - Journal of Education and Learning Evaluation*, 1(2), 328–334.
- Insan, S. R., Putra, A. J., & Putra, C. P. (2024). Pengaruh Latihan Barbel Squat dan Maximum Exercise Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli Klub Irtuha Jangga Baru. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 06(01), 112–124.
- Iskandar, D., & Ramadan, G. (2019). The development of a concentration training model on free throw shots basketball players. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 1. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12493
- Naldi, J. (2023). Pengaruh Metode Latihan Drill dan Metode Latihan Bermain terhadap Keterampilan Dasar Tennis Lapangan. *Journal Of Social Science Research*, 3(1), 11296–11308.
- Prasetyo, R. F. P. T., Tomoliyus, T., Sukamti, E. R., Alim, A., Ma'ruf, A. I., & Yulianto, W. D. (2024). The Effect of KEMP VINCENT Training on Consistency Groundstrokes in Athletes Tennis. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 7(06), 181–185. <https://doi.org/10.36348/jaspe.2024.v07i06.011>
- Puspita, D., Calista, W., & Suyadi, S. (2018). Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Usia Dasar: Masalah Dan Perkembangannya. *JIP Jurnal Ilmiah PGMI*, 4(2), 170–182. <https://doi.org/10.19109/jip.v4i2.2780>
- Rodríguez, D. S., & Valle, M. Del. (2019). High-intensity specific intermittent training (SIT) in the preparation of the tennis player. *Archivos de Medicina Del Deporte*, 35(6), 402–408.
- Saleh, M. S. (2023). *Buku Ajar Pembelajaran Tennis Lapangan*.
- Sangkaew, T., Phongsri, K., Khamros, W., Mohamad, N. I., & Sriamatr, S. (2024). Analysis of ball speed and accuracy of groundstrokes on a clay court in young tennis players. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(7), 1788–1794. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.07199>
- Sihombing, R., Ratul, A., Siagian, H., & Muthe, N. S. (2024). *Analisis Teknik Pukulan Forehand dalam Permainan Tennis Lapangan*. 8, 42509–42517.
- Syarifa, N., Rahma, S., & Daniyantara, D. (2024). Pengaruh Latihan *Groundstroke* dengan Area Target terhadap Akurasi Pukulan *Groundstroke*. XIII(1), 22–35.
- Uria, R., & Murniati, S. (2024). Pengaruh Metode Latihan *Groundstroke* Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Tennis Lapangan klub PLN Kota Jambi. *JURNAL SCORE*, 4(1),



176–185.

- Waldziński, T., Waldzińska, E., Durzyńska, A., Niespodziński, B., Mieszkowski, J., & Kochanowicz, A. (2024). One-year developmental changes in motor coordination and tennis skills in 10–12-year-old male and female tennis players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00978-3>
- Zhao, G., Li, C., & Liu, Y. (2025). Effects of different tennis racket string tension on forehand stroke effect and racket dynamic impact. *PLoS ONE*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317442>