

ABSTRAK

Muhammad Azzam (NIM: 6213121090) Pengembangan Variasi Latihan *Groundstroke* Pada Atlet Pemula Cabang Olahraga Tenis Lapangan Pembimbing: (Basyaruddin Daulay)

Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2026

Groundstroke penting bagi pemula untuk konsistensi dan kepercayaan diri, tetapi kurangnya variasi latihan membuat mereka sulit konsisten, cepat jenuh, dan kurang siap bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan *groundstroke* pada atlet pemula olahraga tenis lapangan dan menganalisis kelayakan variasi latihan *groundstroke* yang dikembangkan. Keterbaruan penelitian ini adalah pengembangan variasi latihan *groundstroke* yang lebih variatif dan sistematis untuk meningkatkan efektivitas latihan atlet pemula tenis lapangan. Penelitian ini dilakukan di lapangan Unimed Tennis Club, Universitas Negeri Medan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan yang mengacu pada model *Research & Development (R&D)* Level 1 yang terdiri dari 4 langkah pengembangan, meliputi potensi dan masalah, studi dokumentasi dan pengumpulan informasi, desain produk, dan validasi desain. Sampel penelitian ini yaitu 20 orang atlet pemula. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar validasi ahli meliputi pelatih tenis lapangan dan ahli media, kemudian dilakukan analisis kevalidan untuk mengetahui layak atau tidaknya desain. Hasil penelitian menemukan bahwa pengembangan variasi latihan *groundstroke* pada atlet pemula cabang olahraga tenis lapangan menghasilkan 20 desain produk dengan variasi yang berbeda-beda. Hasil uji validasi rancangan variasi latihan *groundstroke* pada atlet pemula cabang olahraga tenis lapangan memperoleh skor 91,87% (pelatih 1), 90% (pelatih 2), dan 88,88% (ahli media). Sehingga disimpulkan bahwa 20 variasi latihan *groundstroke* layak digunakan menjadi sebuah program latihan tenis lapangan untuk para atlet pemula.

Kata Kunci: Pengembangan, Latihan *Groundstroke*, Tenis Lapangan, Atlet Pemula

ABSTRACT

Muhammad Azzam (NIM: 6213121090) Development of Groundstroke Training Variations for Beginner Tennis Athletes

Supervisor: (Basyaruddin Daulay)

Thesis: Sports Coaching Education, Faculty of Sport Science, State University of Medan 2026

Groundstrokes are important for beginners for consistency and confidence, but the lack of training variations makes them difficult to be consistent, quickly bored, and less prepared to compete. This study aims to develop variations of groundstroke training for beginner tennis athletes and analyze the feasibility of the developed variations of groundstroke training. The novelty of this study is the development of more varied and systematic variations of groundstroke training to improve the effectiveness of beginner tennis athletes' training. This development used 3 expert validators including a tennis coach and a media expert. This research is a type of development research that refers to the Level 1 Research & Development (R&D) model which consists of 4 development steps, including potential and problems, documentation studies and information collection, product design, and design validation. The results of the study found that the development of variations of groundstroke training for beginner tennis athletes resulted in 20 product designs with different variations. The results of the validation test of the design of variations of groundstroke training for beginner tennis athletes obtained a score of 91.87% (coach 1), 90% (coach 2), and 88.88% (media expert). So it can be concluded that 20 variations of groundstroke exercises are suitable for use as a tennis training program for beginner athletes.

Keywords: Development, Groundstroke Training, Tennis, Beginner Athletes

