

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan manusia modern yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial. Salah satu cabang olahraga populer yang telah berkembang secara global adalah tenis. Menurut *International Tennis Federation* (ITF, 2023), lebih dari 87 juta orang di seluruh dunia memainkan tenis secara aktif. Kepopuleran tenis yang mencakup berbagai usia dan latar belakang menjadikannya objek menarik dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, terutama dari aspek metodologi pelatihan yang adaptif.

Dalam praktiknya, tenis bukan hanya mengandalkan kemampuan fisik dan teknik semata, tetapi juga memerlukan kecerdasan bermain—khususnya kesadaran taktik dalam merespon dinamika permainan. Atlet tenis harus mampu membaca permainan lawan, membuat keputusan strategis secara cepat, dan menyesuaikan posisi serta eksekusi berdasarkan situasi lapangan. Oleh karena itu, pelatihan tenis idealnya mengintegrasikan aspek teknik dan taktik secara seimbang guna menghasilkan performa yang menyeluruh (Mitchell et al., 2020).

Seiring waktu, pertumbuhan partisipasi tenis dari kalangan dewasa pemula mengalami peningkatan signifikan. (*Tennis Industry Association*, 2022) mencatat bahwa antara tahun 2019 hingga 2022, partisipasi tenis meningkat sebesar 22% di Amerika Serikat, terutama dari kelompok usia dewasa pemula (25–45 tahun). Tren serupa juga diamati di beberapa negara lain termasuk Indonesia, di mana klub-klub tenis dewasa semakin menjamur pasca-pandemi sebagai sarana olahraga dan gaya hidup sehat.

Namun, peningkatan kuantitas partisipasi belum sepenuhnya diimbangi dengan kualitas pembelajaran yang efektif. Banyak pemain dewasa pemula mengalami stagnasi perkembangan keterampilan bermain karena

pendekatan pelatihan yang digunakan masih terlalu terfokus pada teknik dasar dan kurang mempertimbangkan dimensi taktik permainan (Crespo et al., 2004). Metode yang terlalu mekanistik sering kali tidak menciptakan kondisi belajar yang bermakna dan kontekstual bagi orang dewasa.

Salah satu aspek krusial yang sering terabaikan dalam pelatihan pemula dewasa adalah kesadaran taktik bermain—yakni kemampuan mengenali situasi permainan, menentukan solusi, serta mengeksekusi keputusan secara cepat dan tepat. Tanpa pemahaman taktik, pemain cenderung bingung di lapangan meskipun sudah menguasai teknik dasar. Kondisi ini menyebabkan frustrasi, menurunnya motivasi, bahkan potensi dropout dari aktivitas bermain (Hopper & Rhoades, 2022).

Kesadaran taktik tidak terbentuk secara otomatis, tetapi perlu dikembangkan melalui pengalaman bermain dalam konteks nyata. Penelitian oleh (Sanchez Mencia dan Campos-Rius, 2025) menyatakan bahwa kemampuan taktik justru memiliki kontribusi lebih signifikan terhadap performa permainan dibandingkan kemampuan teknik, terutama dalam fase pembelajaran awal. Hal ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan aspek kognitif-taktikal dalam setiap sesi pelatihan.

Sayangnya, banyak pendekatan pelatihan konvensional masih mengandalkan model instruksional berbasis repetisi. Pemain hanya diminta mengulang pukulan forehand atau backhand tanpa diposisikan dalam konteks pertandingan. Hal ini membuat proses belajar menjadi kaku dan tidak melatih pengambilan keputusan yang bersifat taktis (Hewitt & Pill, 2020). Pola seperti ini jelas kurang efektif untuk pembelajaran dewasa yang sejatinya bersifat reflektif dan kontekstual.

Untuk menjawab tantangan tersebut, pendekatan *Game-Based Approach* (GBA) mulai dikembangkan dalam pelatihan olahraga, termasuk tenis. GBA menekankan pembelajaran melalui permainan atau simulasi situasional yang menuntut pemain berpikir, berinteraksi, dan mengambil keputusan di bawah tekanan. Prinsip dasar GBA adalah “belajar dengan

bermain”, di mana pemain belajar dari pengalaman nyata yang dihadirkan dalam bentuk permainan yang dimodifikasi (Mitchell et al., 2020).

Pendekatan ini mengadopsi paradigma pedagogi modern yang bersifat *athlete-centered*, di mana pelatih bukan sekadar pemberi instruksi, tetapi fasilitator pembelajaran. Dengan menggunakan GBA, pemain lebih aktif dalam proses belajar dan secara tidak langsung mengembangkan pemahaman taktik melalui pengalaman (Hublin et al., 2021). Misalnya, melalui mini games yang mengharuskan pemain mengambil keputusan posisi atau tipe pukulan berdasarkan strategi.

Bukti empiris menunjukkan efektivitas pendekatan GBA dalam konteks pembelajaran olahraga. (Zetou et al. 2014) membuktikan bahwa siswa yang dilatih dengan model *game for understanding* menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan backhand dan efikasi diri dibandingkan kelompok kontrol yang dilatih dengan pendekatan teknik tradisional. Peningkatan ini disebabkan oleh pengalaman kontekstual yang menuntut pemecahan masalah selama permainan.

Dalam konteks pemain dewasa pemula, GBA menjadi semakin relevan karena orang dewasa memiliki kebutuhan belajar yang berbeda dibandingkan anak-anak. Prinsip andragogi menekankan bahwa orang dewasa belajar lebih efektif ketika mereka mengalami proses belajar yang bermakna, kontekstual, dan relevan dengan pengalaman mereka (Hopper, 2022). Oleh karena itu, pendekatan berbasis permainan lebih sesuai dengan karakteristik belajar orang dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh (Fauzi et al. 2021) pada pelatihan mini tennis berbasis permainan juga menunjukkan hasil positif. Mereka menemukan bahwa selain peningkatan teknik forehand drive, peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap strategi permainan. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan GBA mampu mengintegrasikan aspek teknik dan taktik secara bersamaan.

Walaupun hasil-hasil awal cukup menjanjikan, sebagian besar studi tentang GBA masih berfokus pada peserta didik usia sekolah atau pelajar. Kajian yang secara spesifik meneliti penerapan pendekatan ini pada populasi

dewasa pemula, terutama dalam konteks kesadaran taktik, masih sangat terbatas. Hal ini menciptakan kesenjangan pengetahuan yang penting untuk diteliti lebih lanjut. Lebih dari itu, instrumen yang digunakan untuk menilai aspek taktik dalam tenis masih jarang dan belum banyak terstandarisasi. Penelitian oleh (Sanchez Mencia et al. 2025) yang mengembangkan dan memvalidasi instrumen *Tactical Skills Test* (TST) merupakan langkah awal dalam mengevaluasi kesadaran taktik, tetapi penggunaannya pada kelompok dewasa pemula masih sangat terbatas dan belum terdokumentasi secara luas.

Keterbatasan dalam desain penelitian sebelumnya juga menjadi sorotan. Banyak studi yang bersifat deskriptif atau kualitatif, sehingga belum mampu memberikan bukti empiris yang kuat mengenai efektivitas pendekatan GBA terhadap variabel taktik secara terukur dan objektif. Oleh karena itu, penelitian kuantitatif diperlukan untuk mengisi kekosongan tersebut. Dengan menggunakan desain eksperimen atau kuasi-eksperimen, pengaruh pendekatan GBA terhadap kesadaran taktik bermain dapat dievaluasi secara lebih sistematis. Teknik seperti *pretest-posttest design* memungkinkan peneliti mengamati perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan secara kuantitatif. Pendekatan ini penting untuk menilai dampak intervensi dengan validitas internal yang baik.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam bidang pedagogi olahraga, terutama pada olahraga net/wall seperti tenis. Integrasi GBA dalam pelatihan taktik dewasa pemula merupakan topik yang relatif baru dan berpotensi membuka pendekatan baru dalam metodologi pelatihan yang lebih efektif dan kontekstual.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih tenis komunitas, akademi pelatihan, hingga federasi olahraga sebagai dasar untuk menyusun kurikulum pelatihan berbasis permainan. Pendekatan ini juga dapat meningkatkan keterlibatan pemain dewasa yang cenderung memiliki waktu terbatas dan preferensi terhadap pengalaman belajar yang menyenangkan.

Lebih lanjut, studi ini diharapkan dapat mendorong penggunaan instrumen penilaian taktik sebagai bagian integral dari evaluasi pembelajaran olahraga. Dengan demikian, kesadaran taktik tidak hanya dianggap sebagai hasil sampingan dari proses belajar teknik, tetapi menjadi tujuan utama yang dirancang secara sistematis dalam kurikulum. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara kuantitatif pengaruh latihan pendekatan *Game-Based Approach* terhadap pemahaman taktik bermain pada pemain tenis dewasa pemula. Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan metode pelatihan tenis yang lebih relevan dan efektif.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang penulis uraikan, maka masalah dalam penelitian diuraikan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Game-Based Approach* terhadap peningkatan pemahaman taktik bermain sebelum dan sesudah diberikan latihan dengan *Game-Based Approach* pada pemain tenis dewasa?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan diatas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui perbandingan yang signifikan dari pemahaman taktik bermain pemain dewasa pemula sebelum dan sesudah menerima pelatihan dengan *Game-Based Approach*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan literatur dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga,

hususnya dalam pembelajaran taktik bermain tenis bagi pemain dewasa pemula. Selama ini, kajian tentang pendekatan *Game-Based Approach* (GBA) masih didominasi oleh populasi anak-anak atau remaja, sementara kelompok dewasa pemula belum banyak dijadikan subjek penelitian, terlebih dalam konteks kesadaran taktik. Melalui pendekatan kuantitatif yang terukur dan terstandar, hasil penelitian ini dapat memperkaya perspektif ilmiah tentang efektivitas GBA dalam mengembangkan dimensi kognitif-taktikal pemain dewasa pemula. Selain itu, penelitian ini juga mendukung pengembangan dan penerapan teori pembelajaran kontekstual dan *athlete-centered coaching* dalam ranah olahraga *net/wall games* seperti tenis lapangan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi pelatih atau instruktur tenis:

Memberikan alternatif metode pelatihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran taktik pemain dewasa pemula, melalui penggunaan pendekatan *Game-Based Approach* yang bersifat kontekstual dan partisipatif.

1.4.2.2 Bagi pemain dewasa pemula:

Menyediakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan, menantang, dan bermakna, yang tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik, tetapi juga kemampuan berpikir taktis dan pengambilan keputusan dalam permainan nyata.

1.4.2.3 Bagi klub dan akademi tenis:

Dapat menjadi dasar penyusunan kurikulum atau program pelatihan yang lebih adaptif terhadap kebutuhan pemula dewasa, sehingga meningkatkan retensi dan motivasi anggota dalam mengikuti program pelatihan.

1.4.2.4 Bagi pengembang kurikulum pendidikan jasmani atau kepelatihan olahraga:

Memberikan referensi empiris untuk pengembangan materi

pembelajaran taktik berbasis permainan yang aplikatif, terutama dalam pembelajaran olahraga *net/wall games*.

1.4.2.5 Bagi peneliti dan akademisi:

Menjadi rujukan awal untuk studi lanjutan yang mengkaji hubungan antara pendekatan GBL dengan variabel lain seperti kepercayaan diri, komunikasi taktik tim, atau performa kompetitif di level amatir dan profesional.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi dalam penelitian skripsi mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Edisi 2024 yang terdiri dari lima BAB. Adapun deskripsi yang lebih jelas nya sebagai berikut:

1. BAB I: Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi proposal penelitian.
2. BAB II: Tinjauan Pustaka yang berisi uraian teori dan penelitian terdahulu yang relevan sebagai dasar untuk mendukung penelitian. Bagian ini juga mencakup kerangka teori dan konsep yang menjadi landasan penelitian.
3. BAB III: berisi uraian Metode Penelitian untuk menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian, termasuk jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, serta prosedur analisis data.
4. BAB IV: berisi uraian Hasil dan Pembahasan untuk menyajikan temuan atau hasil penelitian dalam bentuk teks, tabel, atau grafik, serta memberikan interpretasi dan pembahasan terhadap hasil tersebut. Pada bagian ini, hasil penelitian dikaitkan dengan teori atau penelitian terdahulu.
5. BAB V: berupa Simpulan dan Saran yang menyajikan ringkasan dari hasil penelitian serta menjawab rumusan masalah. Bagian ini juga memberikan saran untuk penelitian selanjutnya atau implikasi praktis dari temuan penelitian.