

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Lokasi dan subjek populasi atau sampel penelitian

##### 1. Lokasi dan Subjek populasi

Untuk memecahkan masalah penelitian, maka diperlukan suatu data yang diperoleh dari tes dan pengukuran terhadap suatu subjek penelitian, atau seringkali disebut populasi. Keberadaan populasi dalam sebuah penelitian merupakan kumpulan suatu objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Untuk lebih jelasnya Sudjana ( 1996 : 9) mengemukakan sebagai berikut :” Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin baik hasil menghitung, maupun pengukuran, kuantitatif dan kualitatif, dari pada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas “. Selanjutnya Arikunto (1996 : 102) menjelaskan bahwa: “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian’. Dari uraian tersebut, maka untuk kebutuhan dalam penelitian ini, penulis menentukan populasi adalah kelompok siswa putra kelas dasar sampai menengah ( *pre-intermediate, intermediate, advanced* ) di sekolah FIKS Bandung yang berjumlah 64 orang

##### 2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple random sampling*. Jumlah sample yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 92 persen dari total populasi dalam penelitian, yaitu sebanyak 60 orang.

Langkah – langkah pengambilan sample sebagai berikut :

###### a. Populasi Penelitian

Populasi dan sampel merupakan bagian yang penting dari sebuah penelitian. Ketelitian dalam menentukan sampel dari sejumlah populasi sangat menentukan hasil penelitian yang dilakukan.

Populasi merupakan individu atau objek yang memiliki sifat-sifat umum. Dari populasi dapat diambil sejumlah data yang diperlukan untuk memecahkan

Ferdinand Leon Aryan, 2013

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tenis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

suatu masalah yang diteliti. Sugiyono (2010:80) menjelaskan sebagai berikut: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.”

Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas *pre-intermediate*, *intermediate*, *advanced* di sekolah FIKS Bandung yang berjumlah 64 orang

#### b. Menentukan jumlah sample pada setiap kelas

Untuk menentukan jumlah sample pada setiap kelas dilakukan dengan cara sebagai berikut : menetapkan secara acak 60 siswa putra yang mengikuti tennis kelas *pre-intermediate*, *intermediate*, *Advanced*, kemudian mengadakan tes kebugaran awal sehingga diperoleh jumlah sample pada setiap kelas adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1  
Distribusi Sampel

Kebugaran Awal Rendah	Kebugaran Awal Tinggi
8 + 8 Orang	8 + 8 Orang

## B. Metode dan Desain Penelitian

### a. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metoda eksperimen. Penggunaan metode eksperimen ini disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu ingin mengetahui hasil yang akan diujicobakan, sehingga hubungan sebab akibat antara kelompok yang satu dengan kelompok yang lainnya akan menjawab masalah penelitian yang diajukan.

Ferdinand Leon Aryan, 2013

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tennis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

### b. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain faktorial 2 x 2. Menurut Sugiyono (2010: 76), bahwa “Desain faktorial merupakan desain yang memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel bebas) terhadap hasil (variabel terikat)”. Desain ini melibatkan beberapa faktor (peubah bebas aktif dan atribut) yang digarap bersama-sama sekaligus (terdiri dari dua faktor). Dua faktor (peubah bebas) yang terlibat dalam eksperimen ini adalah gaya mengajar dan tingkat kebugaran jasmani. Digambarkan dalam sebuah tabel, seperti di bawah ini:

Penentuan desain faktorial 2 x 2 ini merujuk pada Kerlinger ( 1990 : 390 – 420 ) seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.2  
Desain Faktorial 2 x 2

Kebugaran Awal	Gaya Mengajar (B)	Resiprokal (A <sub>1</sub> )	Komando (A <sub>2</sub> )
	(A)		
Tinggi (B <sub>1</sub> )		A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
Rendah (B <sub>2</sub> )		A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>

#### Keterangan :

- A<sub>1</sub> = Gaya mengajar Resiprokal  
 A<sub>2</sub> = Gaya mengajar Komando  
 B<sub>1</sub> = Tingkat kebugaran jasmani tinggi  
 B<sub>2</sub> = Tingkat kebugaran jasmani rendah  
 A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> = Kelompok siswa yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi dalam bermain tenis.

$A_2B_1$  = Kelompok siswa yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar komando yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi dalam bermain tenis.

$A_1B_2$  = Kelompok siswa yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dalam bermain tenis.

$A_2B_2$  = Kelompok siswa yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar komando yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dalam bermain tenis.

Desain penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas dan dua variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor dalam penelitian. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan berkaitan dengan kebutuhan dalam desain penelitian ini, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Secara random ditetapkan 60 orang sampel dengan menggunakan undian.
2. Selanjutnya terhadap 60 orang siswa tersebut dilakukan tes pendahuluan, yaitu untuk memperoleh tingkat kebugaran awal masing – masing siswa.
3. Dari hasil tes pendahuluan tersebut disusun ranking.
4. Untuk menentukan tingkat kebugaran awal bermain tenis rendah dan tinggi, digunakan prosentase, yang mengacu pada Verducci (1980 : 176), yaitu” 27% batas bawah untuk mewakili kelompok skor rendah dan 27% batas atas untuk mewakili skor tinggi”. Dengan demikian dalam setiap kelompok gaya mengajar terdapat 16 orang siswa ( $27\% \times 60 = 16,2$  dibulatkan menjadi 16) yang kebugaran awalnya tinggi dan rendah.
5. Dari masing – masing kelompok ditentukan perlakuan (A) kebugaran awal bermain tenis rendah dengan gaya mengajar resiprokal sebanyak 8 orang, (B) kebugaran awal bermain tenis rendah dengan gaya mengajar komando sebanyak 8 orang, (C) kebugaran awal bermain tenis tinggi dengan gaya

**Ferdinand Leon Aryan, 2013**

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tenis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

mengajar resiprokal sebanyak 8 orang, dan (D) kebugaran awal bermain tenis tinggi dengan gaya mengajar komando sebanyak 8 orang

6. Akhirnya diperoleh jumlah sampel penelitian secara keseluruhan yaitu 32 orang

Agar lebih jelas, komposisi pengelompokan pembagian sampel ke dalam dua kelompok penelitian dapat dilihat pada tabel 3.4 di halaman berikut ini :

Tabel 3.3  
Pembagian Sampel

Gaya Mengajar (B) \ Kebugaran Awal (A)	Resiprokal (A <sub>1</sub> )	Komando (A <sub>2</sub> )	Jumlah
Tinggi (B <sub>1</sub> )	8	8	16
Rendah (B <sub>2</sub> )	8	8	16
<b>TOTAL</b>	16	16	32

Menurut Hyllegard, et.al., (1996) hasil dari eksperimen yang menggunakan desain faktorial akan memperoleh informasi,” (1) kontribusi masing-masing variabel independen terhadap hasil perlakuan, dan (2) interaksi diantara variabel yang dilibatkan”. *Main Effects* dimaksud sebagai perbedaan di antara kondisi perlakuan dari suatu desain faktorial yang dihubungkan dengan satu faktor tunggal. Interaksi didefinisikan sebagai efek kombinasi dua atau lebih variabel independen pada variabel dependen merupakan alasan terbaik dan penting penggunaan desain faktorial pada penelitian eksperimen.

Agar rancangan penelitian yang dilaksanakan memadai untuk pengujian hipotesis dan untuk meyakinkan bahwa skor keterampilan forehand dan backhand groundstroke merupakan hasil perlakuan yang dapat digeneralisasikan terhadap populasi, maka dilakukan pengontrolan terhadap berbagai kemungkinan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Pengontrolan tersebut yaitu berupa validitas internal dan validitas eksternal.

### 1. Validitas Internal

Pengontrolan validitas internal merupakan upaya pengendalian terhadap variabel-variabel yang diperkirakan dapat menimbulkan interpretasi lain. Menurut Christensen (1994:141) kontrol validitas internal yaitu “usaha mengendalikan proses eksperimen agar efek yang ditimbulkan benar-benar terjadi oleh karena perlakuan yang dikondisikan”. Kemudian menurut Gay (1981:211) validitas internal merupakan “kondisi dimana perbedaan yang diamati merupakan hasil langsung dari variabel manipulasi yang dilakukan terhadap variabel bebas, dan bukan dari variabel yang lain”. Dengan demikian validitas internal berkaitan erat dengan hubungan sebab akibat antara perlakuan dengan hasil pengamatan dari variabel bebas. Oleh karena itu diperlukan pengendalian terhadap unsur-unsur yang diperkirakan dapat mempengaruhi hasil eksperimen.

Pengontrolan dilakukan agar hasil pembelajaran keterampilan forehand dan backhand groundstroke yang diamati benar-benar akibat dari perlakuan, yaitu penggunaan gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar komando. Variabel-variabel yang dikontrol adalah :

- a. Berkaitan dengan ada atau tidaknya kegiatan tambahan atau peristiwa lain dari anggota sampel pada saat eksperimen. Upaya yang dilakukan adalah agar proses belajar mengajar pada kedua kelompok yang diteliti dalam situasi dan kondisi yang relatif sama, mengatur rencana eksperimen secara jelas, teratur, dan terjadwal dengan baik serta menyarankan agar selama mengikuti aktivitas belajar, anggota sampel tidak diperbolehkan mengikuti kegiatan bermain tenis diluar jadwal eksperimen.
- b. Berkaitan dengan komposisi kelompok sampel penelitian yang akan diberi perlakuan, maka diperlukan suatu upaya agar hasil eksperimen tidak terkontaminasi oleh faktor perbedaan subjek penelitian. Yaitu dikontrol dengan penempatan subjek yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang lebih sama, subjek dibagi dua kelompok eksperimen dengan *simple random sampling* terhadap kedua kelompok eksperimen.
- c. Berkaitan dengan adanya perubahan hasil eksperimen sebagai akibat dari perjalanan waktu dan perubahan secara ilmiah berupa perkembangan (mental)

**Ferdinand Leon Aryan, 2013**

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tenis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

dan pertumbuhan (fisik) anggota sampel. Upaya pengendalian adalah dengan cara rentang waktu pemberian perlakuan tidak terlalu lama.

- d. Berkaitan dengan proses pengukuran yang dilakukan pada saat pengumpulan data, maka pada saat tes awal maupun tes akhir menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan testor yang sama. Sebelum instrumen digunakan, terlebih dahulu diuji tingkat reabilitasnya.
- e. Berkurangnya peserta eksperimen, hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan komposisi dalam kelompok eksperimen. Upaya pengendaliannya yaitu mengontrol terus-menerus dengan memberikan motivasi dan memonitor kehadiran sampel melalui daftar hadir yang ketat sejak awal hingga akhir eksperimen.

## 2. Validitas Eksternal

Pengontrolan validitas eksternal yaitu melakukan pengendalian terhadap beberapa faktor agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Menurut Aryet.al., (1985:264) “Kontrol validitas eksternal dimaksudkan untuk memperoleh hasil eksperimen yang representatif agar dapat digeneralisasikan”. Kemudian vockell dan Asher (1995:338) mengemukakan “Validitas eksternal berkaitan dengan masalah generalisasi hasil penelitian kepada orang, keadaan dan waktu lain di luar lingkup eksperimen”. Dapat disimpulkan bahwa validitas eksternal berkaitan dengan representatif atau tidaknya hasil eksperimen dan dapat digeneralisasikan kepada populasi.

Ada dua macam validitas eksternal. Menurut Aryet. et al., (1985:264), yaitu; “(a) Validitas populasi, dan (b) validitas ekologi”. Validitas populasi menyangkut identifikasi populasi yang akan digeneralisasikan berdasarkan hasil eksperimen. sedangkan validitas ekologi berkaitan dengan masalah pelaksanaan generalisasi pengaruh eksperimen kepada kondisi lingkungan yang lain.

Pengontrolan validitas eksternal sebagai berikut:

### a. Validitas populasi

Dalam penelitian ini validitas populasi dikontrol dengan cara; (1) memilih sampel yang sesuai dengan karakteristik populasi, (2) melakukan randomisasi

**Ferdinand Leon Aryan, 2013**

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tennis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

(pengacakan) pada saat menentukan kelompok subjek yang akan diberikan perlakuan.

#### b. Validitas ekologi

Pengendalian dilakukan dengan cara; (1) mendeskripsikan variabel bebas dengan jelas, (2) menyusun program perlakuan, jadwal kegiatan, dan tempat pelaksanaan dengan jelas, (3) subjek eksperimen tidak diberitahu bahwa mereka sedang diteliti, (4) memastikan bahwa subjek eksperimen tidak sedang diteliti oleh peneliti lain, hal ini untuk menghindari adanya perlakuan ganda, (5) menggunakan lapangan tenis yang relatif sama, (6) memilih instruktur yang akan mengajar dan mengawasi pembelajaran dengan kualifikasi kemampuan yang relatif sama. dalam penelitian ini, instruktur dan yang membantu mengawasi adalah berkualifikasi sarjana olahraga dan berprofesi sebagai pelatih di FIKS.

Pengontrolan terhadap validitas internal dan eksternal tersebut dilaksanakan dengan harapan agar hasil penelitian yang diperoleh benar-benar merupakan akibat dari perlakuan selama eksperimen dan dapat digeneralisasikan.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### 1. Populasi

Suatu penelitian akan berhadapan dengan masalah populasi dan sampel, sebab pengujian masalah statistik senantiasa berhubungan dengan sekelompok subjek, baik manusia, gejala, nilai test maupun peristiwa. Populasi diartikan sebagai suatu keseluruhan beserta karakteristik yang menjadi subjek penelitian. Sugiyono (2003 : 55) menyatakan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.”

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Tenis FIKS Bandung. Sedangkan populasi terjangkaunya adalah siswa putra sekolah Tenis tingkat *pre-intermediate*, *intermediate* dan *advanced* yang berumur 12 - 15 tahun keatas sebanyak 64 orang.

**Ferdinand Leon Aryan, 2013**

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tenis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dapat diteliti. Sugiyono (2003 : 109) menyatakan bahwa “sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.”

Sampel penelitian ini adalah siswa sekolah tenis FIKS Bandung tingkat pre-intermediate, intermediate dan advanced. Jumlah sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 60 orang siswa. Alasan pemilihan siswa putra pada penelitian ini tidak lain adalah agar sampel penelitian menjadi homogen dan mengeleminir kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi dalam penelitian ini.

Penulis menggunakan teknik *Probability sampling*, yaitu teknik sampling yang memberikan peluang yang sama kepada anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Cara demikian disebut random sampling atau cara pengambilan sampel secara acak. Pengambilan sampel secara acak dapat dilakukan dengan bilangan random maupun dengan undian. Bila pengambilan dilakukan dengan undian, maka setiap anggota populasi diberi nomor terlebih dahulu, sesuai dengan jumlah anggota populasi.

Karena penelitian ini menekankan adanya tindakan guru terhadap kinerja siswa guna meningkatkan efektif pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan bermain tenis, maka teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dari populasi adalah dengan teknik acak sederhana (*Simple Random Sampling*) dengan cara undian, sehingga di ambil sebanyak 60 orang yang dijadikan sampel, sebagai kebutuhan peneliti dalam penelitian ini. “Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu, cara demikian dilakukan apabila anggota populasi dianggap homogen (Sugiyono, 2003: 82). Hal ini sesuai dengan populasi yang diambil untuk dijadikan sampel adalah siswa putra sekolah FIKS Bandung yang usianya 12 - 15 tahun, yang bisa dikatakan homogen.

## D. Instrumen Penelitian

Ferdinand Leon Aryan, 2013

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tenis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Instrumen penelitian menggunakan alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini terbagi kedalam dua bagian yaitu : (1) Kebugaran Jasmani ; (2) Tingkat keterampilan.

1) Tingkat kebugaran jasmani, peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk tingkat menengah pertama, dalam Nurhasan (2007:119).  
Butir-butir tesnya, terdiri dari:

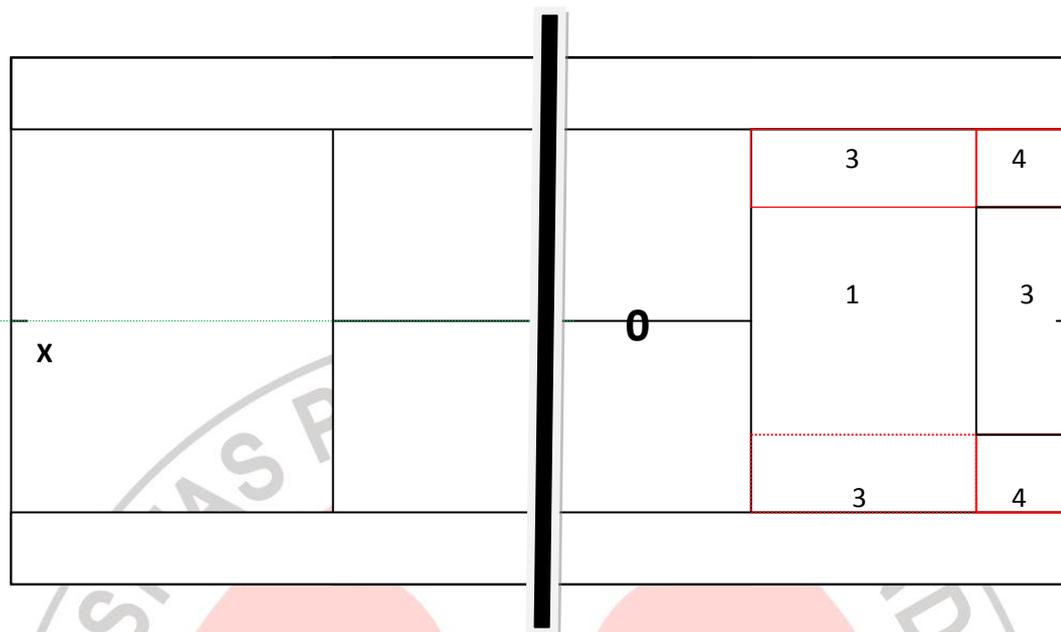
- a. Tes lari cepat 50 meter
- b. Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri; 60 detik untuk putra)
- c. Tes baring duduk 60 detik
- d. Tes loncat tegak
- e. Tes lari jauh (800 meter untuk putri; 1000 meter untuk putra)

2) Tes keterampilan teknik dasar tenis

Tes keterampilan teknik dasar tenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah salah satu item tes yang sudah baku dari pada tes forehand dan backhand groundstrokes yang dikonstruksikan oleh Brown ( 1996 : 49 )

Bentuk tes atau instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan forehand dan backhand groundstroke mengacu pada tes pengukuran dengan menghitung bola yang melewati batas di atas net ke area kotak yang telah diberi nilai, sesuai kotak nilainya. Jumlahkan bola yang jatuh pada sasaran yang diberi angka 1, 2, 3, dan 4. Tidak sah dan tidak dihitung apabila bola tidak melewati net.

Agar lebih jelas, gambar penilaian instrumen penelitian yang digunakan sebagai berikut :



Gambar 3.1  
Teknik Penilaian Pukulan Forehand dan Backhand Groundstroke

Keterangan :

O = Pelatih / Guru yang bertugas Sebagai Pengumpan Bola

X = Posisi Melakukan Pukulan Forehand dan Backhand Groundstroke

Pelaksanaan Tes. Testi berdiri di garis baseline. Setelah ada aba – aba “Ya”, bola diumpun oleh pelatih sebanyak 20 kali kesempatan, dengan masing – masing kesempatan yaitu 10 kali untuk forehand dan 10 kali untuk backhand ( Secara bergantian ) , Bila bola tidak melewati net atau menyangkut di net , maka point dinyatakan nol.

Penilaian. Nilai atau skor yang diperoleh adalah jumlah skor hasil pukulan forehand dan backhand groundstroke tenis sebanyak masing – masing 10 kali kesempatan dengan total 20 kali kesempatan yang mendarat pada kotak sasaran. Bola yang tidak melewati net ( menyangkut ) atau mendarat diluar kotak sasaran penilaian, maka tidak mendapatkan nilai ( Skornya 0 ).

## E. Pengolahan dan Analisis Data

Ferdinand Leon Aryan, 2013

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tenis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Setelah data keterampilan forehand dan backhand groundstroke terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data tersebut menggunakan pendekatan statistika. Langkah – langkah pengolahan dan analisis data adalah sebagai berikut :

- a. Menghitung normalitas data dengan menggunakan uji Liliefors, Sudjana (2002 : 466 – 467)
- b. Menghitung Homogenitas data
  1. Menggunakan Uji Bartlett ( Sudjana, 2002 : 261 – 264 ). Dalam uji ini akan diketahui homogen tidaknya penyebaran data dari beberapa variansi ( Lebih dari dua varians )
  2. Menggunakan uji F ( Nurhasan : 110 ), uji ini digunakan untuk mengetahui homogenitas data dari dua variansi.
  3. Menguji hipotesis statistik, yaitu menganalisis data menggunakan teknik analisis varians ( ANAVA ) untuk desain experimental rancangan faktorial  $2 \times 2$ , dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  jika terdapat interaksi maka dilanjutkan dengan Uji Tukey

#### **F. Langkah penelitian**

Dalam penelitian penulis menentukan langkah-langkah penelitian dengan maksud untuk memperoleh data yang lebih akurat serta tidak adanya ketimpangan dalam penelitian.

Adapun langkah-langkah penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Persiapan yang meliputi:
  - 1) Mempersiapkan rancangan desain proposal penelitian.
  - 2) Melakukan pengamatan dan wawancara untuk memperoleh data yang akan dijadikan sampel penelitian.
  - 3) Mengumpulkan dokumen-dokumen yang diperlukan terkait dengan variabel penelitian.
- b) Penentuan metode, populasi, sampel dan desain penelitian.
- c) Penyusunan instrument penelitian.

**Ferdinand Leon Aryan, 2013**

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tenis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

- 1) Mempersiapkan tes untuk memperoleh data terkait dengan penelitian yang diteliti.
- d) Melakukan pengumpulan data
- e) Menganalisis data dengan menggunakan teknik analisis data yang tepat dan menguji hipotesis penelitiannya.
- f) Mendeskripsikan hasil penelitian dalam bentuk laporan penelitian sebagai karya ilmiah.
- g) Membuat kesimpulan hasil penelitian.

### **G. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian dilakukan terhadap Siswa Sekolah Tenis FIKS Bandung. Penelitian dan pelaksanaan tes dilaksanakan di lapang tenis Taman Maluku , Bandung. Waktu penelitian dilaksanakan sekitar dua bulan. Frekuensi pertemuan tiga kali seminggu, jumlah pertemuan perlakuannya adalah 18 kali, tes tingkat kemampuan awal bermain tenis satu kali, dan setiap pertemuan perlakuan waktunya adalah 2 x 45 menit (90 menit). Untuk lebih jelasnya mengenai program dan jadwal pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

#### **Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani**

Hari/ waktu : Kamis, pukul 14.00 WIB – Selesai.

Tempat : Lapangan Tenis Taman Maluku

#### **Pelaksanaan Tes Awal dan Akhir Keterampilan Teknik Dasar Tenis**

Hari/ waktu : Minggu, pukul 10.00 WIB – Selesai.

#### **Pelaksanaan Kelompok Pembelajaran Gaya Mengajar Resiprokal**

Lama Pembelajaran : 2 bulan

Hari/ waktu : Selasa dan Kamis, pukul 14.00 – 15.30 WIB

Minggu, pukul 09.00 – 10.30 WIB

#### **Pelaksanaan Kelompok Pembelajaran Gaya Mengajar Komando**

Lama pembelajaran : 2 bulan

Hari/ waktu : Selasa dan Kamis, pukul 15.30 – 17.00 WIB

Minggu, pukul 10.30 – 12.00 WIB

**Ferdinand Leon Aryan, 2013**

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tenis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Tabel 3.4  
Program Pembelajaran Gaya Mengajar Komando dan Resiprokal Dalam  
Bermain Tenis.

Gaya Mengajar Komando		Gaya Mengajar Resiprokal	
Pert	Materi/ Fokus Pembelajaran	Pert	Materi/ Fokus Pembelajaran
1	- Tes awal (untuk menentukan siswa yang memiliki kemampuan awal belajar tenis rendah dan tinggi).	1	- Tes awal (untuk menentukan siswa yang memiliki kemampuan awal belajar tenis rendah dan tinggi).
2	- <b>Tes awal</b> (keterampilan teknik dasar forehand dan backhand tenis)	2	- <b>Tes awal</b> (keterampilan teknik dasar forehand dan backhand tenis)
3- 6	- Melakukan latihan forehand dan backhand groundstroke tanpa bola secara berpasangan, dengan aba-aba dan pengawasan pelatih.	3- 6	- Melakukan latihan forehand dan backhand groundstroke tanpa bola sesuai dengan pengarahan pelatih.
7-10	- Melakukan latihan forehand dan backhand groundstroke tanpa bola dan menggunakan bola dengan cara diumpan oleh pelatih.	7-10	- Melakukan latihan forehand dan backhand groundstroke tanpa bola dan menggunakan bola dengan cara diumpan oleh pengamat secara bergantian.
11-14	- Melatih sikap kuda-kuda kaki dan bola sendiri diumpan oleh pelatih. - Melatih sikap lari dan diumpan bola oleh pelatih.	1-14	- Melatih sikap kaki dan mengumpan bola sendiri dengan diamati oleh pengamat secara bergantian peran
15-18	- Melakukan pukulan forehand dan backhand groundstroke dengan baik dan benar melewati net dengan diumpan oleh pelatih.	15-18	- Melakukan lari kecil mengejar bola yang diumpan oleh teman. - Melakukan drill dan rally groundstroke melewati net secara bergantian dengan teman.
19-20	- Melakukan kombinasi pukulan drill yang diumpan oleh pelatih.	19-20	- Melakukan permainan rally berpasangan dari baseline.
21	- <b>Tes akhir</b>	21	- <b>Tes akhir</b>

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

- Sekolah : FIKS
- Mata Pelajaran : Tenis Lapangan
- Kelas : Pre-Intermediate, Intermediate, Advanced
- Semester : I ( Satu )
- Standar Kompetensi : Mempraktikan keterampilan teknik dasar forehand dan backhand groundstroke dalam bermain tenis.
- Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktikan kombinasi memukul forehand groundstroke.  
1.2 Mempraktikan kombinasi memukul backhand groundstroke.
- Indikator : - Siswa mengetahui pegangan / grip pada tenis.  
- Siswa mengetahui gerakan *forehand groundstroke*.  
- Siswa mengetahui gerakan *backhand groundstroke*.  
- Siswa melakukan gerakan *forehand dan backhand groundstroke* tanpa bola dengan baik.
- Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit ( 4 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran :

Setelah selesai mengikuti pembelajaran ini peserta didik dapat :

- Menyebutkan dan mempraktikan pegang / grip pada tenis.
- Menyebutkan tahapan – tahapan gerakan *forehand groundstroke*.
- Menyebutkan tahapan – tahapan gerakan *backhand groundstroke*.
- Melakukan gerakan *forehand dan backhand groundstroke* tanpa bola dengan baik.

### B. Materi Pembelajaran :

*Forehand dan backhand groundstroke* dalam permainan tenis.

Ferdinand Leon Aryan, 2013

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tenis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

### C. Metode Pembelajaran

- ✓ *Command Teaching Style* ( Gaya mengajar komando ) dan *Reciprokal Teaching Style* ( Gaya mengajar resiprokal ) :
- ✓ *drill forehand groundstroke* tanpa bola ditempat
- ✓ *drill backhand groundstroke* tanpa bola ditempat

### D. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### Pertemuan ke 3, 4, 5, dan 6

NO.	LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN		WAKTU
1.	PENDAHULUAN		15 menit
	GURU	SISWA	
	Berdo'a dan cek siswa	Berdo'a	
	Pemanasan	Pemanasan	
	Apersepsi dan penyampaian tujuan pembelajaran	Mendengar dan bertanya apabila belum memahami tujuan pembelajaran yang disampaikan gurunya.	
	Menjelaskan dan memberikan tugas gerak dan pengelolaannya ( dimana mempelajarinya, dengan siapa, menggunakan alat apa )	Menyimak dan bertanya apabila tidak mengerti tugas managerial dan substansial yang harus dilakukan selama PBM.	
	Cek Pemahaman : Mengajukan pertanyaan : Sebutkan konsep – konsep dalam bermain tenis?	Menjawab pertanyaan yang diajukan guru.	

2A.	INTI ( GAYA MENGAJAR KOMANDO )		95 menit
	GURU	SISWA	
	Membimbing pelatihan	a.Siswa melakukan keterampilan <i>forehand groundstroke</i> sebagai berikut : -Ball Feeling tanpa raket dan menggunakan raket. - Mengetahui pegangan / grip tennis. - Gerakan <i>forehand groundstroke</i> tanpa bola dengan urutan sebagai berikut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap siap</li> <li>• Memutar bahu</li> <li>• Ayun raket ke belakang</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah kaki menyilang ke depan, tangan kiri menunjuk ke arah bola yang akan dipukul.</li> <li>• Lutut sedikit ditekuk.</li> <li>• Ayunkan raket ke depan atas, tangan kiri menangkap leher raket, dan diakhiri dengan gerakan lanjutan.</li> <li>• Kembali ke posisi siap.</li> </ul>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

INTI ( GAYA MENGAJAR KOMANDO )		
GURU	SISWA	
	b.Siswa melakukan keterampilan <i>backhand groundstroke</i> sebagai berikut: -Ball Feeling tanpa raket dan menggunakan raket. - Mengetahui pegangan / grip tennis. - Gerakan <i>backhand groundstroke</i> tanpa bola dengan urutan sebagai berikut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap siap</li> <li>• Memutar bahu</li> <li>• Ayun raket ke belakang</li> <li>• Langkah kaki menyilang ke depan</li> <li>• Lutut sedikit ditekuk.</li> <li>• Ayunkan raket ke depan atas, dan diakhiri dengan gerakan lanjutan raket ke kanan atas.</li> <li>• Kembali ke posisi siap.</li> </ul>	

2B.	INTI ( GAYA MENGAJAR RESIPROKAL)		95 menit
	SISWA ( PELAKU )	SISWA ( PENGAMAT )	
	a. Keterampilan <i>forehand groundstroke</i> sebagai berikut : - Melakukan seluruh tugas yang telah	a. Keterampilan <i>forehand groundstroke</i> sebagai berikut : - Memperhatikan tugas gerak	

	<p>dijelaskan sebelumnya, meliputi :</p> <p><i>berbagai bentuk kegiatan ball feeling dan gerakan forehand groundstroke.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika mengalami kesulitan, tanyakan kepada pasangan yang berperan sebagai pengamat.</li> <li>- Menerima umpan balik yang diberikan oleh pengamat.</li> </ul>	<p>yang dilakukan pelaku dan membandingkan dengan kriteria, gambar, dan contoh peragaan guru pada awal pertemuan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan umpan balik, koreksi, dan menunjukkan kesalahan apabila pelaku melakukannya.</li> <li>- Jika tidak dapat menjawab / memecahkan tentang kesalahan pelaku, konsultasikan langsung kepada guru.</li> <li>- Setelah pelaku selesai melakukan latihan, lalu berganti peran.</li> </ul>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

INTI ( GAYA MENGAJAR RESIPROKAL)	
SISWA ( PELAKU )	SISWA ( PENGAMAT )
<p>b. Keterampilan <i>backhand groundstroke</i> sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan seluruh tugas yang telah dijelaskan sebelumnya, meliputi : <i>berbagai bentuk kegiatan ball feeling dan gerakan backhand groundstroke.</i></li> <li>- Jika mengalami kesulitan, tanyakan kepada pasangan yang berperan sebagai pengamat.</li> <li>- Menerima umpan balik yang diberikan oleh pengamat.</li> </ul>	<p>b. Keterampilan <i>backhand groundstroke</i> sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperhatikan tugas gerak yang dilakukan pelaku dan membandingkan dengan kriteria, gambar, dan contoh peragaan guru pada awal pertemuan.</li> <li>- Memberikan umpan balik, koreksi, dan menunjukkan kesalahan apabila pelaku melakukannya.</li> <li>- Jika tidak dapat menjawab / memecahkan tentang kesalahan pelaku, konsultasikan langsung kepada guru.</li> <li>- Setelah pelaku selesai melakukan latihan, lalu berganti peran.</li> </ul>

3	PENUTUP		10 menit
	GURU	SISWA	
	Pendinginan / pelepasan	- Siswa mengatur napas sesuai irama di kendalikan guru.	
	Melakukan review	- siswa menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru. - siswa memperagakan gerakan <i>forehand</i> dan <i>backhand groundstroke</i> .	
Menyampaikan rencana untuk pertemuan selanjutnya	- Siswa mengetahui langkah – langkah pembelajaran untuk pertemuan yang akan datang.		

Kode	Sumber Belajar
A	Jim Brown , Ph.D. (1996). <u>Tennis Step To Success</u> . Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
B	DRS. Harsono , M.Sc. (1988). <u>Coaching dan aspek – aspek psikologis</u> . Jakarta : CV. Tambak Kusuma.

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

- Sekolah : FIKS
- Mata Pelajaran : Tenis Lapangan
- Kelas : Pre-Intermediate, Intermediate, Advanced
- Semester : I ( Satu )
- Standar Kompetensi : Mempraktikan keterampilan teknik dasar forehand dan backhand groundstroke dalam bermain tenis.
- Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktikan kombinasi memukul forehand groundstroke.  
1.2 Mempraktikan kombinasi memukul backhand groundstroke.
- Indikator : - Siswa mengetahui pegangan / grip pada tenis.  
- Siswa mengetahui gerakan *forehand groundstroke*.  
- Siswa mengetahui gerakan *backhand groundstroke*.  
- Siswa melakukan gerakan *forehand dan backhand groundstroke* tanpa bola dengan baik.
- Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit ( 4 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran :

Setelah selesai mengikuti pembelajaran ini peserta didik dapat :

- Menyebutkan dan mempraktikan pegangan / grip pada tenis.
- Menyebutkan tahapan – tahapan gerakan *forehand groundstroke*.
- Menyebutkan tahapan – tahapan gerakan *backhand groundstroke*.
- Melakukan gerakan *forehand dan backhand groundstroke* tanpa bola dengan baik.

### B. Materi Pembelajaran :

*Forehand dan backhand groundstroke* dalam permainan tenis.

Ferdinand Leon Aryan, 2013

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tenis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

### C. Metode Pembelajaran

- ✓ *Command Teaching Style* ( Gaya mengajar komando ) dan *Reciprokal Teaching Style* ( Gaya mengajar resiprokal ) :
- ✓ *drill forehand groundstroke* tanpa bola ditempat
- ✓ *drill backhand groundstroke* tanpa bola ditempat

### D. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### Pertemuan ke 7, 8, 9, 10

NO.	LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN		WAKTU
1.	PENDAHULUAN		15 menit
	GURU	SISWA	
	Berdo'a dan cek siswa	Berdo'a	
	Pemanasan	Pemanasan	
	Apersepsi dan penyampaian tujuan pembelajaran	Mendengar dan bertanya apabila belum memahami tujuan pembelajaran yang disampaikan gurunya.	
	Menjelaskan dan memberikan tugas gerak dan pengelolaannya ( dimana mempelajarinya, dengan siapa, menggunakan alat apa )	Menyimak dan bertanya apabila tidak mengerti tugas managerial dan substansial yang harus dilakukan selama PBM.	
	Cek Pemahaman : Mengajukan pertanyaan : Sebutkan konsep – konsep dalam bermain tenis?	Menjawab pertanyaan yang diajukan guru.	

2A.	INTI ( GAYA MENGAJAR KOMANDO )		95 menit
	GURU	SISWA	
	Membimbing pelatihan	a. Siswa melakukan keterampilan <i>forehand groundstroke</i> sebagai berikut : -Ball Feeling tanpa raket dan menggunakan raket. - Mengetahui pegangan / grip tennis. - Gerakan <i>forehand groundstroke</i> tanpa bola dengan urutan sebagai berikut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap siap</li> <li>• Memutar bahu</li> <li>• Ayun raket ke belakang</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah kaki menyilang ke depan, tangan kiri menunjuk ke arah bola yang akan dipukul.</li> <li>• Lutut sedikit ditekuk.</li> <li>• Ayunkan raket ke depan atas, tangan kiri menangkap leher raket, dan diakhiri dengan gerakan lanjutan.</li> <li>• Kembali ke posisi siap.</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitungan pelaksanaan gerakan dikurangi hingga menjadi empat hitungan, yaitu : (1) Putar bahu, (2) Mengayun raket ke belakang, (3) Step + mengayunkan raket kedepan, (4) gerakan lanjutan.</li> <li>• Hitungan makin lama dikurangi hingga menjadi satu hitungan saja, yaitu gerakan memukul forehand groundstroke secara utuh dimulai dari sikap siap hingga gerakan lanjutan.</li> </ul> <p>b. Siswa melakukan keterampilan <i>backhand groundstroke</i> sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ball Feeling tanpa raket dan menggunakan raket.</li> <li>- Mengetahui pegangan / grip tennis.</li> <li>- Gerakan <i>backhand groundstroke</i> tanpa bola dengan urutan sebagai berikut :</li> <li>• Sikap siap</li> <li>• Memutar bahu</li> <li>• Ayun raket ke belakang</li> <li>• Langkah kaki menyilang ke depan</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutut sedikit ditebuk.</li> <li>• Ayunkan raket ke depan atas, dan diakhiri dengan gerakan lanjutan raket ke kanan atas.</li> <li>• Kembali ke posisi siap.</li> <li>• Hitungan pelaksanaan gerakan dikurangi hingga menjadi empat hitungan, yaitu : (1) Putar bahu, (2) Mengayun raket kebelakang, (3) Step + mengayunkan raket kedepan, (4) gerakan lanjutan.</li> <li>• Hitungan makin lama dikurangi hingga menjadi satu hitungan saja, yaitu gerakan memukul backhand groundstroke secara utuh dimulai dari sikap siap hingga gerakan lanjutan.</li> </ul>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

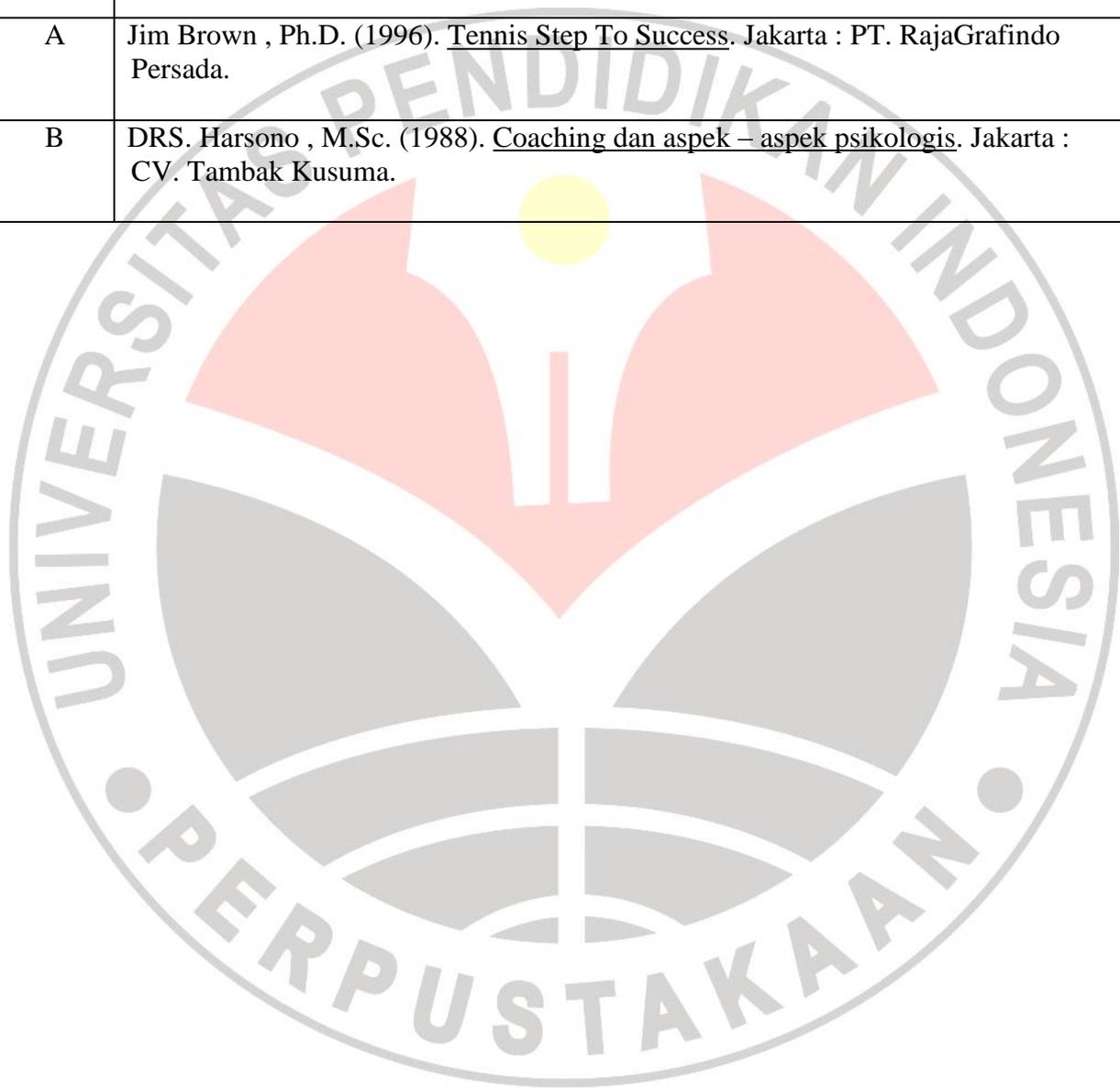
2B.	INTI ( GAYA MENGAJAR RESIPROKAL)		95 menit
	SISWA ( PELAKU )	SISWA ( PENGAMAT )	
	<p>a. Keterampilan <i>forehand groundstroke</i> sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan seluruh tugas yang telah dijelaskan sebelumnya, meliputi : memukul bola yang dilambungkan sendiri ke lapang sebrang, dimulai dari jarak dekat kemudian diperjauh.</li> <li>- Jika mengalami kesulitan, tanyakan kepada pasangan yang berperan sebagai pengamat.</li> <li>- Menerima umpan balik yang diberikan oleh pengamat.</li> </ul>	<p>a. Keterampilan <i>forehand groundstroke</i> sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperhatikan tugas gerak yang dilakukan pelaku dan membandingkan dengan kriteria, gambar, dan contoh peragaan guru pada awal pertemuan.</li> <li>- Memberikan umpan balik, koreksi, dan menunjukkan kesalahan apabila pelaku melakukannya.</li> <li>- Jika tidak dapat menjawab / memecahkan tentang kesalahan pelaku, konsultasikan langsung kepada guru.</li> <li>- Setelah pelaku selesai melakukan</li> </ul>	

	<p>b. Keterampilan <i>backhand groundstroke</i> sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan seluruh tugas yang telah dijelaskan sebelumnya, meliputi : <i>berbagai bentuk kegiatan ball feeling dan gerakan backhand groundstroke</i>.</li> <li>- Jika mengalami kesulitan, tanyakan kepada pasangan yang berperan sebagai pengamat.</li> <li>- Menerima umpan balik yang diberikan oleh pengamat.</li> </ul> <p><i>Kriteria :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memukul bola ke lapang sebrang yang di jatuhkan sendiri dari jarak dekat ( kotak service ), kemudian diperjauh.</li> <li>• Saat memukul bola, pandangan tertuju ke bola.</li> <li>• Harus ada ayunan menarik (Backswing).</li> <li>• Lutut sedikit ditekuk.</li> <li>• Perkenaan bola dengan raket, yaitu bola berada di depan ujung kaki yang depan.</li> <li>• Perpindahan berat badan disertai dengan followthrough ke arah sebelah kaki kiri.</li> </ul>	<p>latihan, lalu berganti peran.</p> <p>b. Keterampilan <i>backhand groundstroke</i> sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperhatikan tugas gerak yang dilakukan pelaku dan membandingkan dengan kriteria, gambar, dan contoh peragaan guru pada awal pertemuan.</li> <li>- Memberikan umpan balik, koreksi, dan menunjukkan kesalahan apabila pelaku melakukannya.</li> <li>- Jika tidak dapat menjawab / memecahkan tentang kesalahan pelaku, konsultasikan langsung kepada guru.</li> <li>- Setelah pelaku selesai melakukan latihan, lalu berganti peran.</li> </ul>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

3	PENUTUP		10 menit
	GURU	SISWA	
	Pendinginan / pelepasan	- Siswa mengatur napas sesuai irama di kendalikan guru.	
	Melakukan review	- siswa menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru. - siswa memperagakan gerakan <i>forehand dan backhand groundstroke</i> .	

	Menyampaikan rencana untuk pertemuan selanjutnya	- Siswa mengetahui langkah – langkahn pembelajaran untuk pertemuan yang akan datang.	
--	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--

Kode	Sumber Belajar
A	Jim Brown , Ph.D. (1996). <u>Tennis Step To Success</u> . Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
B	DRS. Harsono , M.Sc. (1988). <u>Coaching dan aspek – aspek psikologis</u> . Jakarta : CV. Tambak Kusuma.



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

- Sekolah : FIKS
- Mata Pelajaran : Tenis Lapangan
- Kelas : Pre-Intermediate, Intermediate, Advanced
- Semester : I ( Satu )
- Standar Kompetensi : Mempraktikan keterampilan teknik dasar forehand dan backhand groundstroke dalam bermain tenis.
- Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktikan kombinasi memukul forehand groundstroke.  
1.2 Mempraktikan kombinasi memukul backhand groundstroke.
- Indikator : - Siswa mengetahui pegangan / grip pada tenis.  
- Siswa mengetahui gerakan *forehand groundstroke*.  
- Siswa mengetahui gerakan *backhand groundstroke*.  
- Siswa melakukan gerakan *forehand dan backhand groundstroke* menggunakan bola dengan baik.
- Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit ( 4 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran :

Setelah selesai mengikuti pembelajaran ini peserta didik dapat :

- Menyebutkan dan mempraktikan pegang / grip pada tenis.
- Menyebutkan tahapan – tahapan gerakan *forehand groundstroke*.
- Menyebutkan tahapan – tahapan gerakan *backhand groundstroke*.
- Melakukan gerakan *forehand dan backhand groundstroke* menggunakan bola dengan baik.

### B. Materi Pembelajaran :

*Forehand dan backhand groundstroke* dalam permainan tenis.

Ferdinand Leon Aryan, 2013

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tenis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

### C. Metode Pembelajaran

- ✓ *Command Teaching Style* ( Gaya mengajar komando ) dan *Reciprokal Teaching Style* ( Gaya mengajar resiprokal ) :
- ✓ *drill forehand groundstroke* tanpa bola ditempat
- ✓ *drill backhand groundstroke* tanpa bola ditempat

### D. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### Pertemuan ke 11, 12,13, dan 14

NO.	LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN		WAKTU
1.	PENDAHULUAN		15 menit
	GURU	SISWA	
	Berdo'a dan cek siswa	Berdo'a	
	Pemanasan	Pemanasan	
	Apersepsi dan penyampaian tujuan pembelajaran	Mendengar dan bertanya apabila belum memahami tujuan oembelajaran yang disampaikan gurunya.	
	Menjelaskan dan memberikan tugas gerak dan pengelolaannya ( dimana mempelajarinya, dengan siapa, menggunakan alat apa )	Menyimak dan bertanya apabila tidak mengerti tugas managerial dan substansial yang harus dilakukan selama PBM.	
	Cek Pemahaman : Mengajukan pertanyaan : Sebutkan konsep – konsep dalam bermain tenis?	Menjawab pertanyaan yang diajukan guru.	

2A.	INTI ( GAYA MENGAJAR KOMANDO )		95 menit
	GURU	SISWA	
	Membimbing pelatihan	a. Siswa melakukan keterampilan <i>forehand groundstroke</i> sebagai berikut : - Sikap siap, lari – lari kecil ditempat, bergerak ke kanan, kiri, depan dan belakang. - Lari – lari kecil di tempat, geser ke kanan, kiri, depan dan belakang, yang selalu diakhiri dengan gerakan <i>forehand</i> . Contoh; lari – lari kecil, geser kanan + <i>forehand</i> , kiri + <i>forehand</i> , depan + <i>forehand</i> , dan	

		belakang + forehand, dst. - Bola dilambungkan sendiri, setelah memantul dari lantai dipukul ke sisi lapang yang lain, dari jarak kotak servis. - Sama dengan c tetapi jaraknya diperjauh. - Pada saat memukul, pandangan ke arah bola.	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

INTI ( GAYA MENGAJAR KOMANDO )		
GURU	SISWA	
	b. Siswa melakukan keterampilan <i>backhand groundstroke</i> sebagai berikut : - Sikap siap, lari – lari kecil ditempat, bergerak ke kanan, kiri, depan dan belakang. - Lari – lari kecil di tempat, geser ke kanan, kiri, depan dan belakang, yang selalu diakhiri dengan gerakan <i>backhand</i> . Contoh; lari – lari kecil, geser kanan + <i>backhand</i> , kiri + <i>backhand</i> , depan + <i>backhand</i> , dan belakang + <i>backhand</i> , dst. - Bola dilambungkan sendiri, setelah memantul dari lantai dipukul ke sisi lapang yang lain, dari jarak kotak servis. - Sama dengan c tetapi jaraknya diperjauh. - Pada saat memukul, pandangan ke arah bola.	

2B.	INTI ( GAYA MENGAJAR RESIPROKAL )		95 menit
	SISWA ( PELAKU )	SISWA ( PENGAMAT )	
	a. Keterampilan <i>forehand groundstroke</i> sebagai berikut : - Melakukan seluruh tugas yang telah dijelaskan sebelumnya, meliputi : <i>berbagai bentuk</i>	a. Keterampilan <i>forehand groundstroke</i> sebagai berikut : - Memperhatikan tugas gerak yang dilakukan pelaku dan membandingkan dengan kriteria,	

	<p><i>kegiatan ball feeling dan gerakan forehand groundstroke.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika mengalami kesulitan, tanyakan kepada pasangan yang berperan sebagai pengamat.</li> <li>- Menerima umpan balik yang diberikan oleh pengamat.</li> </ul>	<p>gambar, dan contoh peragaan guru pada awal pertemuan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan umpan balik, koreksi, dan menunjukkan kesalahan apabila pelaku melakukannya.</li> <li>- Jika tidak dapat menjawab / memecahkan tentang kesalahan pelaku, konsultasikan langsung kepada guru.</li> <li>- Setelah pelaku selesai melakukan latihan, lalu berganti peran.</li> </ul>	
	<p>b. Keterampilan <i>backhand groundstroke</i> sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan seluruh tugas yang telah dijelaskan sebelumnya, meliputi : <i>berbagai bentuk kegiatan ball feeling dan gerakan backhand groundstroke.</i></li> <li>- Jika mengalami kesulitan, tanyakan kepada pasangan yang berperan sebagai pengamat.</li> <li>- Menerima umpan balik yang diberikan oleh pengamat.</li> </ul> <p><i>Kriteria :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memukul bola ke lapang sebrang yang di jatuhkan pelatih dari jarak dekat ( kotak service ), kemudian diperjauh.</li> <li>• Saat memukul bola, pandangan tertuju ke bola.</li> <li>• Harus ada Ayunan menarik (Backswing).</li> <li>• Lutut sedikit ditekuk.</li> <li>• Perkenaan bola dengan raket, yaitu bola berada di depan ujung kaki yang depan.</li> <li>• Perpindahan berat badan disertai dengan followthrough ke arah sebelah kaki kiri.</li> </ul>	<p>b. Keterampilan <i>backhand groundstroke</i> sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperhatikan tugas gerak yang dilakukan pelaku dan membandingkan dengan kriteria, gambar, dan contoh peragaan guru pada awal pertemuan.</li> <li>- Memberikan umpan balik, koreksi, dan menunjukkan kesalahan apabila pelaku melakukannya.</li> <li>- Jika tidak dapat menjawab / memecahkan tentang kesalahan pelaku, konsultasikan langsung kepada guru.</li> <li>- Setelah pelaku selesai melakukan latihan, lalu berganti peran.</li> </ul>	

3	PENUTUP		10 menit
	GURU	SISWA	
	Pendinginan / pelemasan	- Siswa mengatur napas sesuai irama di kendalikan guru.	
	Melakukan review	- siswa menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru. - siswa memperagakan gerakan <i>forehand</i> dan <i>backhand groundstroke</i> .	
	Menyampaikan rencana untuk pertemuan selanjutnya	- Siswa mengetahui langkah – langkahn pembelajaran untuk pertemuan yang akan datang.	

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

- Sekolah : FIKS
- Mata Pelajaran : Tenis Lapangan
- Kelas : Pre-Intermediate, Intermediate, Advanced
- Semester : I ( Satu )
- Standar Kompetensi : Mempraktikan keterampilan teknik dasar forehand dan backhand groundstroke dalam bermain tenis.
- Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktikan kombinasi memukul forehand groundstroke.  
1.2 Mempraktikan kombinasi memukul backhand groundstroke.
- Indikator : - Siswa mengetahui pegangan / grip pada tenis.  
- Siswa mengetahui gerakan *forehand groundstroke*.  
- Siswa mengetahui gerakan *backhand groundstroke*.  
- Siswa melakukan gerakan *forehand dan backhand groundstroke* menggunakan bola dengan baik.
- Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit ( 4 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran :

Setelah selesai mengikuti pembelajaran ini peserta didik dapat :

- Menyebutkan dan mempraktikan pegang / grip pada tenis.
- Menyebutkan tahapan – tahapan gerakan *forehand groundstroke*.
- Menyebutkan tahapan – tahapan gerakan *backhand groundstroke*.
- Melakukan gerakan *forehand dan backhand groundstroke* menggunakan bola dengan baik.

### B. Materi Pembelajaran :

*Forehand dan backhand groundstroke* dalam permainan tenis.

Ferdinand Leon Aryan, 2013

Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Tenis Di Sekolah Fiks

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

### C. Metode Pembelajaran

- ✓ *Command Teaching Style* ( Gaya mengajar komando ) dan *Reciprokal Teaching Style* ( Gaya mengajar resiprokal ) :
- ✓ *drill forehand groundstroke* tanpa bola ditempat
- ✓ *drill backhand groundstroke* tanpa bola ditempat

### D. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### Pertemuan ke 15, 16, 17, dan 18

NO.	LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN		WAKTU
1.	PENDAHULUAN		15 menit
	GURU	SISWA	
	Berdo'a dan cek siswa	Berdo'a	
	Pemanasan	Pemanasan	
	Apersepsi dan penyampaian tujuan pembelajaran	Mendengar dan bertanya apabila belum memahami tujuan oembelajaran yang disampaikan gurunya.	
	Menjelaskan dan memberikan tugas gerak dan pengelolaannya ( dimana mempelajarinya, dengan siapa, menggunakan alat apa )	Menyimak dan bertanya apabila tidak mengerti tugas managerial dan substansial yang harus dilakukan selama PBM.	
	Cek Pemahaman : Mengajukan pertanyaan : Sebutkan konsep – konsep dalam bermain tenis?	Menjawab pertanyaan yang diajukan guru.	

2A.	INTI ( GAYA MENGAJAR KOMANDO )		95 menit
	GURU	SISWA	
	Membimbing pelatihan	a. Siswa melakukan keterampilan <i>forehand groundstroke</i> sebagai berikut : - Sikap Lari – lari kecil di tempat, geser ke kanan, kiri, depan dan belakang, yang selalu diakhiri dengan gerakan <i>forehand</i> . Contoh; lari – lari kecil, geser kanan + <i>forehand</i> , kiri + <i>forehand</i> , depan + <i>forehand</i> , dan belakang + <i>forehand</i> . - Bola dijatuhkan oleh pelatih atau teman , setelah memantul dari	

		<p>lantai dipukul ke sisi lapang yang lain, dari jarak kotak servis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sama dengan b tetapi jaraknya diperjauh.</li> <li>- Pada saat memukul, pandangan ke arah bola.</li> </ul>	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

INTI ( GAYA MENGAJAR KOMANDO )		
GURU	SISWA	
	<p>b. Siswa melakukan keterampilan <i>backhand groundstroke</i> sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikap lari – lari kecil di tempat, geser ke kanan, kiri, depan dan belakang, yang selalu diakhiri dengan gerakan <i>backhand</i>. Contoh; lari – lari kecil, geser kanan + <i>backhand</i>, kiri + <i>backhand</i>, depan + <i>backhand</i>, dan belakang + <i>backhand</i>, dst.</li> <li>- Bola dijatuhkan oleh pelatih atau teman , setelah memantul dari lantai dipukul ke sisi lapang yang lain, dari jarak kotak servis.</li> <li>- Sama dengan b tetapi jaraknya diperjauh.</li> <li>- Pada saat memukul, pandangan ke arah bola.</li> </ul>	

2B.	INTI ( GAYA MENGAJAR RESIPROKAL )		95 menit
	SISWA ( PELAKU )	SISWA ( PENGAMAT )	
	<p>a. Keterampilan <i>forehand groundstroke</i> sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan seluruh tugas yang telah dijelaskan sebelumnya, meliputi : <i>berbagai bentuk kegiatan ball feeling dan gerakan forehand groundstroke</i>.</li> <li>- Jika mengalami kesulitan, tanyakan kepada pasangan yang berperan sebagai pengamat.</li> </ul>	<p>a. Keterampilan <i>forehand groundstroke</i> sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperhatikan tugas gerak yang dilakukan pelaku dan membandingkan dengan kriteria, gambar, dan contoh peragaan guru pada awal pertemuan.</li> <li>- Memberikan umpan balik, koreksi, dan menunjukkan kesalahan apabila pelaku</li> </ul>	

	<p>- Menerima umpan balik yang diberikan oleh pengamat.</p>	<p>melakukannya.          - Jika tidak dapat menjawab / memecahkan tentang kesalahan pelaku, konsultasikan langsung kepada guru.          - Setelah pelaku selesai melakukan latihan, lalu berganti peran.</p>	
--	-------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

INTI ( GAYA MENGAJAR RESIPROKAL)		
SISWA ( PELAKU )	SISWA ( PENGAMAT )	
<p>b. Keterampilan <i>backhand groundstroke</i> sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan seluruh tugas yang telah dijelaskan sebelumnya, meliputi : <i>berbagai bentuk kegiatan ball feeling dan gerakan backhand groundstroke</i>.</li> <li>- Jika mengalami kesulitan, tanyakan kepada pasangan yang berperan sebagai pengamat.</li> <li>- Menerima umpan balik yang diberikan oleh pengamat.</li> </ul> <p><i>Kriteria :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memukul bola ke lapang sebrang yang di jatuhkan sendiri dari jarak dekat (kotak service), kemudian diperjauh.</li> <li>• Saat memukul bola, pandangan tertuju ke bola.</li> <li>• Harus ada ayunan menarik (Backswing).</li> <li>• Lutut sedikit ditekuk.</li> <li>• Perkenaan bola dengan raket, yaitu bola berada di depan ujung kaki yang depan.</li> <li>• Perpindahan berat badan disertai dengan followthrough ke arah sebelah kaki kiri.</li> </ul>	<p>b. Keterampilan <i>backhand groundstroke</i> sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperhatikan tugas gerak yang dilakukan pelaku dan membandingkan dengan kriteria, gambar, dan contoh peragaan guru pada awal pertemuan.</li> <li>- Memberikan umpan balik, koreksi, dan menunjukkan kesalahan apabila pelaku melakukannya.</li> <li>- Jika tidak dapat menjawab / memecahkan tentang kesalahan pelaku, konsultasikan langsung kepada guru.</li> <li>- Setelah pelaku selesai melakukan latihan, lalu berganti peran.</li> </ul>	

3	PENUTUP		10 menit
	GURU	SISWA	
	Pendinginan / pelemasan	- Siswa mengatur napas sesuai irama di kendalikan guru.	
	Melakukan review	- siswa menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru. - siswa memperagakan gerakan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> <i>groundstroke</i> .	

