

## **Game-Based Approach: Seberapa Besar Peningkatan Kemampuan Dasar Permainan Tenis Lapangan Anak Usia 10 – 12 Tahun?**

**Alifia Ramadhina Putri<sup>1\*</sup>, Sugiyanto<sup>2</sup>, Slamet Riyadi<sup>3</sup>, Sapta Kunta Purnama<sup>4</sup>**

<sup>1,2</sup> Magister Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keolahragaan, University Sebelas Maret, Indonesia

Alamat institusi masing-masing penulis jika berbeda disesuaikan

<sup>3</sup> Nama institusi masing-masing penulis jika berbeda disesuaikan

Alamat institusi masing-masing penulis jika berbeda disesuaikan

\* E-mail: [alifiaramadhina@student.uns.ac.id](mailto:alifiaramadhina@student.uns.ac.id)

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan dasar permainan tenis lapangan anak usia 10–12 tahun melalui latihan *game-based approach*. Metode penelitian dilakukan dengan metode eksperimen dengan *one group pre-test post-test design*. Sampel terdiri dari 6 anak dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling* dengan kriteria (1) laki – laki berusia 10–12 tahun (2) aktif mengikuti latihan pada klub minimal 1 tahun (3) kondisi anak sehat jasmani dan rohani (4) sarana dan prasarana yang layak. Pengambilan data dilakukan dengan *ITN Assessment On Court* saat pre-test dan post-test. Latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan empat kali dalam satu minggu. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *paired sample T-test* dengan taraf signifikansi 0,05 dengan menggunakan bantuan SPSS 26 untuk seluruh proses analisis data. Hasil penelitian adalah terdapat pengaruh latihan menggunakan *game-based approach* pada peningkatan kemampuan dasar permainan tenis lapangan anak usia 10–12 tahun dibuktikan dengan nilai  $t_{test} = 65,19 > \text{nilai } t_{tabel} = 2,570$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Terdapat peningkatan kemampuan dasar permainan tenis lapangan anak usia 10–12 tahun dengan peningkatan sebesar 48,8 dengan rerata nilai pada hasil *pre-test* sebesar 151,3 dan rerata nilai pada hasil *post-test* sebesar 200,1. Pada *pre-test* dapat dilihat dari nilai rata-rata anak menunjukkan bahwa mereka berada pada ITN 8 (*reactional*) dan setelah *post-test* nilai rata-rata mereka berada pada ITN 7 (*intermediate*). Sehingga disimpulkan latihan *game-based approach* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dasar permainan tenis lapangan anak usia 10–12 tahun.

**Kata kunci:** *Game-based Approach*, Kemampuan Dasar, Permainan Tenis Lapangan, Usia 10–12 Tahun.

### **Abstract**

The purpose of this study was to determine the improvement of basic skills of court tennis games for children aged 10-12 years through *game-based approach* training. The research method was carried out by experimental method with *one group pre-test post-test design*. The sample consisted of 6 children. The sampling technique uses *purposive random sampling* with criteria (1) men aged 10-12 years (2) actively participating in training at the club for at least 1 year (3) the condition of children is physically and mentally healthy (4) appropriate facilities and infrastructure. Data collection is carried out with *ITN Assessment On Court* during pre-test and post-test. Exercise was carried out as many as 16 meetings with a frequency of exercise four times a week. The data analysis technique in this study used *paired sample T-test* with a significance level of 0.05 using the help of SPSS 26 for the entire data analysis process. The results of the study were the effect of training using a *game-based approach* on improving the basic ability of court tennis games for children aged 10-12 years as evidenced by the value of  $t_{test} = 65.19 > \text{the value of } t_{table} = 2.570$  and the significance value of  $0.000 < 0.05$ . There was an increase in the basic ability of court tennis for children aged 10-12 years with an increase of 48.8 with an average score on the pre-test result of 151.3 and an average score on the post-test result of 200.1. In the pre-test, it can be seen from the average score of the children showing that they are on ITN 8 (*reactional*) and after the post-test their average score is on ITN 7 (*intermediate*). So, it was concluded that the *game-based approach* training has a significant influence on improving the basic ability of court tennis games for children aged 10-12 years.

**Keywords:** *Game-based Approach*, Basic Skills, Tennis Court, Ages 10–12 years.

## PENDAHULUAN

Tenis Lapangan adalah salah satu cabang olahraga dalam kategori permainan sehingga orang perlu belajar tidak hanya cara memukul, tetapi juga cara bermain. Bermain tidak hanya membutuhkan keterampilan motorik fisik tetapi keterampilan kognitif seperti pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Ini berarti pengembangan taktis pemain sama pentingnya dengan pengembangan teknis mereka. Pendekatan berbasis *game* mempertahankan kesenangan bermain dengan menurunkan skala permainan untuk sukses (untuk pemain pemula), atau menempatkan pemain ke dalam situasi tenis yang umum ditemui. Dengan kata lain, pemain belajar saat mereka bermain. Taktik dan teknik semuanya berjalan bersamaan. Pendekatan dengan latihan *game-based approach* mengajarkan pemain selaras dengan sifat tenis yang sebenarnya. Tenis itu adalah 'keterampilan terbuka' yang menyeimbangkan aspek motorik dan kognitif seorang pemain (Association, 2004, hlm. 9)

Pelatihan fisik yang diperlukan bagi pemain tenis untuk berhasil di tingkat tinggi telah menjadi komponen utama dari program atlet. Untuk bermain tenis pada tingkat yang kompetitif, standar tertentu perlu dicapai dalam semua komponen fisik utama termasuk kekuatan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan (Kovacs et al., 2007). Namun yang terpenting, menciptakan kemampuan dasar yang baik akan selalu menjadi cara terbaik untuk membantu pemain dan menjadikan tenis sebagai olahraga yang menyenangkan seumur hidup. Latihan yang konsisten menggunakan latihan dengan permainan sangat penting untuk mengembangkan kemampuan bermain dari seorang pemain. Pukulan dasar seperti *forehand*, *backhand*, *volley* dan *serve* menjadi modal utama untuk dapat bermain tenis. Ketika pemain dapat melakukan keseluruhan pukulan itu maka selanjutnya adalah bagaimana cara untuk meningkatkan keterampilan dasar tenis tersebut melalui pendekatan *game-based*

*approach* (Daulay et al., 2021).

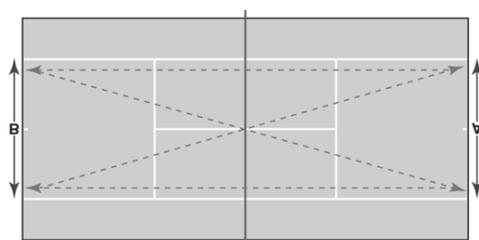
Latihan berbasis *game* adalah latihan yang dilakukan dengan rangkaian yang meyerupai permainan sebenarnya yang dapat dilakukan dengan teman atau pelatih lebih dari satu orang sesuai dengan tujuannya untuk mendapatkan skor terlebih dahulu agar mencapai kemenangan. Pendekatan *game-based approach (GBA)* telah dianjurkan sebagai pedagogi untuk meningkatkan pengambilan keputusan, pelaksanaan keterampilan dan kebugaran jasmani dalam pengajaran pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga (Kinnerk dkk., 2018). *GBA* lebih menekankan pada pengembangan pribadi dan sosial misalnya tanggung jawab pemain bersama dengan hasil afektif positif untuk atlet yaitu motivasi dan kesenangan. Ada sedikit dukungan untuk pengembangan keterampilan teknik melalui *GBA*. Pendekatan *game-based approach (GBA)* disarankan sebagai cara alternatif melakukan pembelajaran dengan permainan. Terlepas dari berbagai versi budaya yang berbeda, *GBA* yang diusulkan mencakup empat fitur umum: (1) desain dan manipulasi permainan dan kegiatan latihan, (2) penggunaan pertanyaan, (3) penyediaan kesempatan untuk berdialog, dan (4) membangun sosio-moral yang mendukung lingkungan. Fitur pertama melibatkan pelatih merancang lingkungan belajar yang melibatkan atlet melalui penggunaan permainan yang dimodifikasi dan atau dikondisikan sebagai lawan dari latihan yang berfokus pada teknik. Dalam fitur ini, terdapat empat tema: (a) pengembangan taktik di *GBA*, (b) pengembangan keterampilan teknik di *GBA*, (c) pengembangan aktivitas fisik dan kebugaran di *GBA*, dan (d) merencanakan dan merancang game yang bagus (Light & Evans, 2013). Kreativitas dan kecerdasan permainan adalah komponen kunci dalam pengembangan pemain. Pelatih dalam beberapa penelitian mengakui kontribusi permainan tersebut dalam mengembangkan kecerdasan taktik dan pengambilan keputusan pemain, serta membantu transfer praktik ke kompetisi (Stanbrough, 2016).

Permainan itu kompleks dan dinamis, serta alur permainan yang kapan saja dapat berubah membuat pemain dalam *game* membutuhkan interaksi, dan aplikasi simultan kesadaran/pengetahuan taktik, pengambilan keputusan, dan eksekusi keterampilan. Dengan kata lain, ketiga unsur ini tidak dapat dipisahkan. Jadi sesi latihan perlu direncanakan oleh pelatih dengan mempertimbangkan hal ini. Banyak penelitian telah mengkonfirmasi efek pelatihan positif dari latihan *game* di antara para pemain tenis muda dalam meningkatkan kemampuan dasar permainan (Hegen dkk., 2016), mereka yang secara langsung menerapkan latihan dengan simulasi pertandingan seperti apa yang dikemukakan (Crespo, 1999) "Ketika pemain datang untuk bermain *game*, mereka harus mencoba untuk fokus pada niat taktik dan biomekanik, dan melihat teknik sebagai alat untuk melakukan taktik secara lebih efektif, metode ini terbukti sangat efektif di semua tingkat kinerja dan penting bagi pelatih untuk menggunakan teknik pengajaran ini untuk hasil yang lebih baik dimana pelatih harus ingat bahwa tidak ada kata terlambat untuk berubah dan beradaptasi dengan metode baru".

Sehingga, latihan berbasis permainan ini tampaknya menjadi alternatif yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan dasar bermain tenis. Semakin kuat permainan mereka, semakin besar kemungkinan mereka untuk berhasil dengan rencana permainan strategis dalam sebuah pertandingan (Hoskins Burney & Carrington, 2014, hlm. 244). Kelebihan dari latihan ini: (1) mampu menciptakan situasi latihan yang lebih menyenangkan karena berbasis permainan (2) pemain tidak akan melakukan pukulan yang sama saat mereka memukul karena ketika memukul bola mengharuskan pemain untuk melalui proses yaitu persepsi, keputusan dan tindakan (3) pemain dapat melatih kelemahan mereka sesuai kebutuhan mereka (4) tidak hanya mempelajari satu teknik (5) terbiasa menerima pukulan dari lawan (6) saat melakukan metode latihan ini pemain secara tidak langsung sudah mesimulasikan permainan mereka yang sangat berguna ketika

pemain melakukan pertandingan.

Program latihan yang diberikan terdiri dari 8 macam variasi yaitu *One Up One Back*, *Live Ball*, *Chip and Rip Backhand*, *Survivor*, *Shot Tolerance*, *Short Shoot Challenge*, *Four Hit Serve and Volley*, *Crazy-8 Groundstroke* (Hoskins Burney & Carrington, 2014, hlm. 14). Dengan menggunakan pendekatan latihan ini serta beberapa macam variasi latihan harus berlandaskan prinsip-prinsip latihan yang ada. Adapun *warming-up* dan *cooling-down* akan diberikan setiap awal dan akhir latihan. Fungsi *warming-up* yaitu untuk mempersiapkan otot, sendi dan juga organ tubuh yang lain menerima beban latihan, sedangkan *cooling-down* bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh pada keadaan sebelum latihan dimulai. Beban latihan diberikan sebanyak 5x repetisi. Setiap atlet memukul bola selama 1 menit dengan intensitas sedang sesuai dengan variasi latihan yang diterapkan. Setiap kelompok latihan terdiri 2 orang yang akan melakukan pukulan secara berpasangan dan memiliki masing-masing tujuan pada setiap macam variasi latihan. Untuk pencapaian skor hingga poin 7, bagi siapa yang lebih dulu memperoleh poin tersebut maka ialah pemenangnya. Sedangkan istirahat akan diberikan selama 1-2 menit setelah setiap kelompok melakukan pukulan setiap setnya.



**Gambar 1.** Crazy-8 Groundstroke

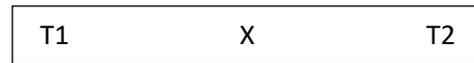
Gambar 1 diatas adalah salah satu variasi latihan yaitu *Crazy-8 Groundstroke*, Pemain A memukul dari sisi kanan menggunakan pukulan *forehand* dengan arah menyilang pada pemain B, kemudian pemain B mengembalikan pukulan dengan pukulan *forehand* dengan arah lurus dan pemain A mengembalikan bola dengan pukulan *backhand* kearah menyilang dan pemain B mengembalikan dengan menggunakan

pukulan backhand dengan arah lurus, setelah itu terus mengulangi rangkaian pukulan sesuai aturan. Apabila pemain memukul bola keluar dari area target/permainan tunggal bahkan net, maka pemain lawan akan mendapatkan poin

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan jenis metode *pre-experimental design tipe one group pretest-posttest*. Sugiyono (2013) mengatakan, bahwa *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Setelah melihat pengertian tersebut dapat ditarik simpulan bahwa hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Penggunaan desain ini disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu untuk mengetahui pengaruh pendekatan latihan *game-based approach* terhadap keterampilan dasar tenis sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun pola penelitian metode *one group pretest-posttest*

*design* (Sugiyono, 2013).



**Gambar 2.** Rancangan Penelitian (Sugiyono, 2013)

T1 = nilai *pretest* (sebelum perlakuan)  
 X = pendekatan latihan *game-based approach*  
 T2 = nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet laki-laki usia 10–12 tahun di Lampung. Sampel dalam penelitian ini yaitu 6 orang yang merupakan gabungan dari beberapa klub di Lampung. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan beberapa kriteria (Ali Gunawan, 2015, hlm. 43). Penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan volume latihan 4x dalam seminggu dengan 8 macam variasi latihan yaitu *One Up One Back, Live Ball, Chip and Rip Backhand, Survivor, Shot Tolerance, Short Shoot Challenge, Four Hit Serve and Volley, Crazy-8 Groundstroke* (Hoskins Burney & Carrington, 2014, hlm. 14). Tabel 1 dibawah merupakan variasi latihan yang diberikan setiap pertemuannya:

**Tabel 1.** Variasi Latihan Setiap Pertemuan

	Pertemuan 1/5/9/13	Pertemuan 2/6/10/14	Pertemuan 3/7/11/15	Pertemuan 4/8/12/16
Minggu Ke-1	<i>One Up One Back</i>	<i>Chip and Rip Backhand</i>	<i>Shot Tolerance</i>	<i>Four Hit Serve and Volley</i>
	<i>Live Ball</i>	<i>Survivor</i>	<i>Short Shoot Challenge</i>	<i>Crazy-8 Groundstroke</i>
Minggu Ke-2	<i>One Up One Back</i>	<i>Chip and Rip Backhand</i>	<i>Shot Tolerance</i>	<i>Four Hit Serve and Volley</i>
	<i>Live Ball</i>	<i>Survivor</i>	<i>Short Shoot Challenge</i>	<i>Crazy-8 Groundstroke</i>
Minggu Ke-3	<i>One Up One Back</i>	<i>Chip and Rip Backhand</i>	<i>Shot Tolerance</i>	<i>Four Hit Serve and Volley</i>
	<i>Live Ball</i>	<i>Survivor</i>	<i>Short Shoot Challenge</i>	<i>Crazy-8 Groundstroke</i>
Minggu Ke-4	<i>One Up One Back</i>	<i>Chip and Rip Backhand</i>	<i>Shot Tolerance</i>	<i>Four Hit Serve and Volley</i>
	<i>Live Ball</i>	<i>Survivor</i>	<i>Short Shoot Challenge</i>	<i>Crazy-8 Groundstroke</i>

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *ITN On Court Assesment*. *ITN*

(*International Tennis Number*) ialah nomor tenis internasional yang mewakili tingkat

permainan umum pemain untuk menentukan tingkatan permainan dari seorang pemain. Pada penilaian ini pemain akan diklasifikasikan mulai dari ITN 1 – ITN 10.3 dimana ITF mengharapkan setiap pemain memiliki ITN. Tes nya terdiri dari *Forehand Backhand Groundstroke Depth, Forehand Backhand Accuracy, Volley Depth, Serve, Mobility Test* (Depth, 2004). Analisis data menggunakan uji *paired sample T-test* dengan bantuan perhitungan SPSS 26 dari hasil data pre-test dan post-test yang telah melawati uji prasyarat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap kemampuan dasar permainan tenis lapangan. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai jawaban dari masalah

penelitian. Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang telah dilakukan baik *pre-test* maupun *post-test*. Adapun deskripsi data hasil dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Deskripsi Data pre-test dan Postest Atlet Laki-Laki Usia 10-12 Tahun di Lampung

	Mean	Min	Max	SD
<b>Pre-Test</b>	151,3	132	172	13,93
<b>Post-Test</b>	200,1	182	218	12,31
<b>Peningkatan</b>	48,8	-	-	-

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan keterampilan dasar tenis atlet laki-laki pre-test maka diperoleh hasil untuk rata-rata 151,3, skor terendah 132, skor tertinggi 172, dengan standar deviasi 13,93. menunjukkan keterampilan dasar tenis atlet laki-laki post-test maka diperoleh hasil untuk rata-rata 200,1, skor terendah 182, skor tertinggi 218, dengan standar deviasi 12,31.

**Tabel 3.** ITN Correlation Table

Score (F)	57-79	80-108	109-140	141-171	172-205	206-230	231-258	259-303	304-344	345-430
Score (M)	75-104	105-139	140-175	176-209	210-244	245-268	269-293	294-337	338-362	363-430
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1

Berdasarkan Tabel 2 dan 3 didapatkan bahwa, peningkatan keterampilan tersebut merupakan pengaruh dari pendekatan latihan menggunakan *game-based approach* yang dapat dilihat juga dengan nilai rata-rata *pretest* 151,3 yang berarti bahwa atlet laki-laki berada pada peringkat ITN 8 kategori *reactional* dimana pada kategori ini anak masih belajar untuk mengamati arah bola saat dipukul dan saat bermain dengan pemain lain kemudian kemampuan yang sama pemain ini dapat mempertahankan reli pendek dengan kecepatan lambat secara sederhana hingga konsistensi. Selanjutnya untuk nilai rata-rata *post-test* yaitu 200,1 berada pada peringkat ITN 7 kategori *intermediate* dimana anak cukup konsisten saat memukul pukulan dari lawan yang cukup banyak tetapi belum nyaman untuk

memainkan semua pukulan dan ketika mencoba memukul ke arah lain kontrol masih sangat minim, terutama spin atau kekuatan. Sehingga terlihat peningkatan dari nilai rata-rata pre-test dan post-test dengan latihan *game-based approach*.

### Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan Shapiro Wilk. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan tes akhir dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Tes	N	Mean	Lhitung	Ltabel 5%	Ket
Pre-test	6	151,3	0,840	0,788	Normal
Post-test	6	200,1	0,909	0,788	Normal

Pada tabel diatas menunjukkan hasil uji prasyarat yang pertama yaitu normalitas. Berdasarkan tabel, dapat diketahui bahwa nilai  $L_{hitung} (pre-test) = 0,840 > L_{tabel} (0.788)$ , sedangkan nilai  $L_{hitung} (post-test) = 0,909 > L_{tabel} (0.788)$ , hal ini berarti bahwa data terdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas adalah untuk

menguji kesamaan varians antara kelompok *pre-test* dan kelompok *post-test*. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian perbedaan, dimana jika terdapat perbedaan antar kelompok yang diuji, perbedaan itu betul-betul merupakan perbedaan nilai rata-rata. Hasil uji homogenitas data antara *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	N	Varians	Fhitung	Ftabel	Ket
Pre-test	6	114,7	1,216	6,388	Homogen
Post-test	6	94,3			

Nilai F hitung dibandingkan dengan nilai F tabel dengan dk pembilang sama, kebetulan jumlah  $n_1$  dan  $n_2$  sama yaitu  $6-1=5$  (dk pembilang dan dk penyebut sama), jadi

berdasarkan tabel F, maka harga  $F_{hitung} 1,216 < F_{tabel} 6,388$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varian data yang akan dianalisis homogen.

### Uji Paired T-test

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Kelompok	Mean	Ttest	db	Ttabel	p-value
Pre-test	151,3	65,19	5	2,570	0.000
Post-test	200,1				

Berdasarkan data pada tabel 7 maka didapat nilai  $t_{test}$  yaitu sebesar 65,19. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan  $dk=(N-1)$  adalah  $6-1= 5$  dan pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,570. Dengan demikian nilai dari  $t_{test} = 65,19 > nilai t_{tabel} = 2,570$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  artinya berarti terdapat pengaruh latihan *game-based approach* terhadap kemampuan dasar permainan tenis lapangan pada atlet laki-laki di Lampung, juga terdapat perbedaan hasil pretest dan posttest.

eksperimen untuk melihat keterampilan dasar tenis atlet laki-laki usia 10–12 tahun menggunakan uji *paired sample T-test* antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji *paired sample T-test* yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *game-based approach* terhadap kemampuan dasar permainan tenis lapangan atlet laki-laki usia 10–12 tahun di Lampung. Rata-rata hasil kemampuan dasar permainan tenis lapangan pada *pre-test* adalah 151,3 sedangkan pada *post-test* adalah 200,1 mengalami peningkatan 48,8.

### PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian

Fase perkembangan fisik anak-anak

akhir terjadi pada usia 10-12 tahun dan sebagian remaja mulai mengalami lonjakan pertumbuhan fisik yang mengakibatkan terjadinya perubahan yang signifikan di semua domain fungsi (Salkind, 2012). Pada usia 10–12 tahun perkembangan fisik yang dapat terlihat pada seorang anak ialah peningkatan dalam kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan keseimbangan bahkan koordinasi otot kecil yang lebih baik. Untuk tanda-tanda pubertas sendiri antara lain seperti kulit berminyak, peningkatan keringat, dan pertumbuhan rambut di area genital dan bawah lengan. Di sisi lain, individu masing-masing memiliki potensi unik dan waktu mereka sendiri. Pertumbuhan dan penuaan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor ekstrinsik, seperti nutrisi dan penyakit (Haywood & Getchell, 2020).

Sedangkan pada perkembangan emosional anak usia 10–12 tahun biasanya sudah memiliki pemahaman diri yang lebih baik walaupun penting bagi orang tua untuk membantu belajar bagaimana cara yang baik dalam menghadapi emosi yang tidak nyaman seperti marah, cemas, sedih bahkan frustrasi (Biddle & Asare, 2011). Permainan yang melekat pada olahraga tenis dan bagaimana sulitnya meraih poin dari setiap pukulan membuat emosional anak pada usia ini juga terlihat tidak stabil. Pada saat dilapangan sering terlihat anak membanting raket ketika pukulan mereka keluar atau net bahkan saat mengalami kekalahan mereka menangis, ini menandakan bahwa emosional pada usia ini memang belum stabil. Oleh karena itu, pentingnya melatih mental dan mengontrol emosi anak untuk tetap siap dengan segala kondisi terutama saat berada di lapangan terutama saat pertandingan (Renwick, 2007). Sehingga dengan diterapkannya latihan *game-based approach* untuk anak usia 10–12 tahun berdampak positif terhadap kemampuan dasar permainan tenis lapangan bahkan mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan perlakuan yaitu latihan *game-based approach*. Beberapa macam variasi yang diterapkan ternyata membuat atlet merasakan situasi latihan yang menyenangkan dan secara tidak langsung sudah melakukan simulasi

pertandingan.

## PENUTUP

Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan latihan *game-based approach* dalam meningkatkan kemampuan dasar permainan tenis lapangan anak usia 10–12 tahun dengan peningkatan sebesar 48,8. Hasil juga terlihat pada penilaian *International Tennis Number* terjadi peningkatan dari ITN 8 ke ITN 7. Latihan *game-based approach* bentuk latihan yang terbukti meningkatkan kemampuan dasar permainan tenis lapangan yang dilakukan dengan beberapa macam variasi latihan dengan menerapkan latihan menyerupai pertandingan sesungguhnya. Latihan dengan pendekatan *game-based approach* dapat memberikan peningkatan yang signifikan serta situasi latihan yang menyenangkan, ini sangat memberikan dampak positif. Sehingga anak usia 10-12 tahun dapat menerapkan latihan tersebut guna meningkatkan kemampuan bermain tenis yang lebih baik.

## REFERENCES

- Ali Gunawan, M. (2015). *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikoogi Dan Sosial*.
- Association, U. S. T. (2004). *Coaching Tennis Succesfully* (Second Edition). [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=6n0BDGIFhI0C&oi=fnd&pg=PP7&dq=tennis+book+pdf&ots=BC7qWBjFDS&sig=ebxG9\\_7qemTCM8foJmTTn10HSal&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=6n0BDGIFhI0C&oi=fnd&pg=PP7&dq=tennis+book+pdf&ots=BC7qWBjFDS&sig=ebxG9_7qemTCM8foJmTTn10HSal&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Crespo, M. (1999). Teaching Methodology For Tennis. *ITF Coaches Review*, 19, 1–4. [https://www.researchgate.net/publication/299488152\\_Teaching\\_methodology\\_for\\_tennis](https://www.researchgate.net/publication/299488152_Teaching_methodology_for_tennis)
- Daulay, D. A. A., Sulaiman, I., & Nurdin, F. (2021). Game-Based Backhand Tennis Technique Learning Model To Improve Learning Outcomes. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(04).

- <https://doi.org/10.21009/gjik.124.06>
- Depth, G. (2004). *International Tennis Number-Testing Procedure Assessment*. [www.internationaltennisnumber.com](http://www.internationaltennisnumber.com)
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2020). *Life Span Motor Development* (7th ed.). Human Kinetics.
- Hegen, P., Rizzi, N., & Schöllhorn, W. I. (2016). *Comparison Of The Differential Learning Approach In The Form Of Games and Traditional Tennis Training*. <https://www.researchgate.net/publication/305390867>
- Hoskins Burney, T., & Carrington, L. (2014). *The Tennis Drill Book* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Kinnerk, P., Harvey, S., MacDonncha, C., & Lyons, M. (2018). A Review Of The Game Based Approaches to Coaching Literature in Competitive Team Sport Settings. *Quest*, 70(4), 401–418. <https://doi.org/10.1080/00336297.2018.1439390>
- Kovacs, Mark., Chandler, W. Britt., & Chandler, T. Jeff. (2007). *Tennis Training: Enhancing On-Court Performance*. Racquet Tech Publishing.
- Light, R. L., & Evans, J. R. (2013). Dispositions of elite-level Australian rugby coaches towards game sense: Characteristics of their coaching habitus. *Sport, Education and Society*, 18(3), 407–423. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.593506>
- Renwick, S. (2007). *Tennis is Mental too*. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=POc8AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=game+based+approach+tennis+book&ots=g18harjSKx&sig=kb9sLwbKjCyf9p8XXb7hLiSiVv&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=POc8AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=game+based+approach+tennis+book&ots=g18harjSKx&sig=kb9sLwbKjCyf9p8XXb7hLiSiVv&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Salkind, N. (2012). Encyclopedia of Human Development. Dalam *Encyclopedia of Human Development*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412952484>
- Stanbrough, M. (2016). The Games Approach: Having Fun while Accomplishing Goals. *Journal of Coaching Education*, 5(2). <https://doi.org/10.1123/jce.5.2.78>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
-