

## Penerapan Model Pembelajaran Tenis Lapangan dalam Upaya Peningkatan Kemampuan Ketegasan

Dwi Hartanto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani IKIP PGRI Pontianak, Pontianak, Indonesia

Email: [dwihartanto308@gmail.com](mailto:dwihartanto308@gmail.com)<sup>1</sup>

---

### ABSTRAK

Penelitian ini melihat sejauh mana model pembelajaran tenis lapangan dapat meningkatkan sikap ketegasan mahasiswa. Pendidikan karakter dalam arti luas adalah proses pembelajaran yang tujuannya untuk mengembangkan dan memperkuat sikap-sikap positif pada setiap peserta didik. Penelitian ini melihat sejauh mana model pembelajaran tenis lapangan dapat meningkatkan sikap ketegasan mahasiswa. Metode digunakan dalam penelitian ini dengan metode eksperimen yang meliputi tes awal, pembelajaran dan tes akhir untuk menguji kebenaran. Populasi yang dipakai sebanyak 15 mahasiswa IKIP PGRI Pontianak yang mengambil mata kuliah gerak dasar tenis lapangan. Dari hasil penelitian yang diperoleh di lapangan dan telah diolah maka hasil yang didapat sikap ketegasan meningkat dari tes awal sebelum pembelajaran dan sesudah pembelajaran tes akhir. Sehingga dapat disimpulkan melalui pendidikan olahraga yang terstruktur memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter peserta didik dan melalui olahraga peserta didik mampu mengembangkan berbagai macam nilai dan sikap positif terutama dalam sikap ketegasan. Pendidikan olahraga yang baik harus mengintegrasikan nilai-nilai karakter dalam setiap aspek pelatihan dan kompetisi.

**Kata kunci:** ketegasan, model pembelajaran, tenis lapangan

*This study looks at the extent to which the tennis learning model can improve students' assertiveness. Character education in a broad sense is a learning process whose goal is to develop and strengthen positive attitudes in each student. This study looks at the extent to which the tennis learning model can improve students' assertiveness. The method used in this study is an experimental method which includes pre-test, learning, and post-test to test the truth. The population used was 15 students from IKIP PGRI Pontianak who took the basic motion of tennis course. From the research results obtained in the field and which have been processed, the results obtained for assertiveness increase from the initial test before learning and after learning the final test. So it can be concluded that structured sports education has a very important role in shaping the character of students and through sports students are able to develop various kinds of positive values and attitudes, especially in assertiveness. Good sports education must integrate character values into every aspect of training and competition.*

**Keywords:** *assertiveness, learning model, tennis field*

---

### INFO ARTIKEL

**Riwayat Artikel:**

Received : Juni 07, 2023  
Accepted : Juni 27, 2023  
Publish : Juli 05, 2023

**Alamat Korespondensi:**

Dwi Hartanto  
Program Studi Pendidikan Jasmani IKIP PGRI Pontianak.  
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116  
E-mail: [dwihartanto308@gmail.com](mailto:dwihartanto308@gmail.com)

---

### PENDAHULUAN

Di Indonesia pendidikan karakter telah menjadi perhatian yang sangat penting di dalam sistem pendidikan telah dikeluarkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun

2003 (Sisdiknas, n.d.) yang dimana pasal tersebut berbunyi Undang-Undang ini menetapkan prinsip-prinsip pendidikan nasional di Indonesia, termasuk pengembangan kepribadian yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, demokratis, dan bertanggung jawab. Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah (Perani et al., 2022). Salah satu bidang pendidikan yang berada di kurikulum adalah pendidikan olahraga di setiap jenjang satu diantaranya ditingkat perguruan tinggi. Adapun Pendidikan olahraga adalah suatu bidang pendidikan yang fokus pada pengembangan keterampilan fisik, mental, dan sosial melalui berbagai kegiatan olahraga dan aktivitas fisik. Tujuan utama pendidikan olahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa, mempromosikan gaya hidup aktif, serta mengembangkan keterampilan motorik dan kecakapan dalam olahraga.

Pengertian Pendidikan karakter mengacu pada proses pembentukan dan pengembangan nilai-nilai, sikap, dan perilaku positif dalam individu. Ini melibatkan upaya yang sadar dan terstruktur untuk mengajarkan dan mempromosikan prinsip-prinsip moral, etika, tanggung jawab sosial, kepemimpinan, kerja sama, kesadaran lingkungan, kesetiaan, kerendahan hati, dan nilai-nilai lainnya yang dianggap penting untuk membentuk karakter yang baik. Pendidikan karakter bertujuan untuk melengkapi pendidikan formal dengan fokus pada pengembangan aspek non-akademik. Hal ini dilakukan dengan mengintegrasikan nilai-nilai positif ke dalam kurikulum dan lingkungan pendidikan, sehingga membantu siswa memahami dan menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu pendidikan yang penting dimiliki seseorang yaitu kemampuan berkomunikasi terhadap sesama.

Peningkatan keterampilan komunikasi adalah penting bagi mahasiswa di Indonesia. Ini karena keterampilan komunikasi diperlukan untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat selama kehidupan di dalam kampus maupun di luar kampus, berpartisipasi dalam kerja tim selama sosial dan kegiatan ekstra kurikuler, dan menjadi lebih baik dievaluasi oleh perusahaan pada saat pengerahan. Pengertian dari keterampilan komunikasi itu sendiri adalah Keterampilan komunikasi merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyampaikan informasi dengan jelas, efektif, dan efisien kepada orang lain. Keterampilan komunikasi yang baik sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam konteks personal maupun profesional (Zaskia Oktaviana Sari, n.d. 2016). Pada hal kemampuan komunikasi itu bermacam-macam faktor, "ketegasan" dipertimbangkan secara akademis sebagai keterampilan inti dan ideal. Ketegasan menyiratkan memiliki kemampuan untuk mengekspresikan ide-ide secara tepat, perasaan, dan batasan, sambil menghormati orang lain hak, menjaga dampak positif pada penerima, dan mempertimbangkan konsekuensi potensial urutan ekspresi yang digunakan. Sarkova et al. (2013) menetapkan hubungan antara harga diri yang tinggi, yang merupakan komponen motivation, dan ketegasan yang tinggi.

Para peneliti telah mencoba untuk menjelaskan konstruksi ketegasan berdasarkan pengalaman pentingnya olahraga dan pendidikan jasmani. Sucan et al. (2016) menegaskan bahwa

asosiasi gaya belajar dengan pendidikan jasmani berhubungan dengan ketegasan pada siswa sekolah. Yiğiter (2013) melaporkan bahwa peningkatan dalam ketegasan diamati pada mahasiswa keperawatan yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik rekreasi. Sari et al. (2014) juga memprediksi tingkat ketegasan berdasarkan perilaku kepemimpinan yang dirasakan antara individu atlet olahraga individu. Selain itu, Nishida et al. (2016) menekankan bahwa berpartisipasi secara fisik pendidikan meningkatkan kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan di universitas. Banyak di negara lain telah memasukkan unsur-unsur dari olahraga rekreasi dan latihan fisik di tahun pertama pendidikan untuk meningkatkan komunikasi dengan teman-teman baru dan pendidikan karir dengan mendorong komunikasi asertif penuaan. banyak siswa yang sudah lulus memiliki kemampuan akademik tinggi, namun ketika terjun di masyarakat terlihat tidak cerdas, tidak punya sopan santun, kemampuan fisiknya tidak optimal, dan tidak memiliki karakter yang kuat (Yurike et al., 2022).

Melihat temuan yang dilakukan penelitian sebelumnya maka perlu adanya penelitian dibidang olahraga terutama mengambil salah satu cabang olahraga yang diajarkan di perguruan tinggi guna dapat meningkatkan sikap ketegasan mahasiswa. Salah satu olahraga yang dipelajari di jenjang perguruan tinggi adalah gerak dasar tenis lapangan yang dimana perkuliahan dilakukan di semester genap. Adapun pengertian tenis lapangan adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua pemain tunggal (satu lawan satu) atau dua pasangan ganda (dua lawan dua). Tujuan dalam permainan tenis lapangan adalah untuk memukul bola menggunakan raket ke sisi lapangan lawan dengan tujuan menghindari bola jatuh sebelum dipukul oleh lawan atau mengembalikan bola dengan cara yang sulit dijangkau oleh lawan.

Pembelajaran olahraga adalah proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman siswa dalam bidang olahraga dan aktivitas fisik. Pembelajaran olahraga berfokus pada pengenalan, pemahaman, dan penerapan prinsip-prinsip olahraga serta pengembangan keterampilan motorik dan kebugaran fisik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa IKIP PGRI Pontianak yang mengambil mata kuliah gerak dasar tenis lapangan yang berjumlah 15 sehingga Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi. Waktu penelitian dilakukan 12 kali pertemuan. Penggunaan metode dalam peneliti lakukan ialah metode eksperimen. Adapun pengertian metode adalah salah satu metode penelitian ilmiah yang digunakan untuk menguji hipotesis dan mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara variabel. Metode ini melibatkan pengendalian variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen, pemilihan kelompok kontrol, serta pengukuran dan analisis data yang sistematis. Desain dalam penelitian ini menggunakan eksperimen adapun pengertian dari Desain Eksperimen: Desain eksperimen mencakup penentuan variabel yang akan diuji, pemilihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (jika diperlukan), serta pengendalian variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil eksperimen.

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
	O	X	O

Tabel 1. Rancangan Pembelajaran Tenis Lapangan

Agenda Pembelajaran	Penjelasan Materi Pembelajaran
Perencanaan kegiatan oleh guru	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pengorganisasian</li> <li>• pembentukan kelompok</li> <li>• pembelajaran tenis lapangan</li> <li>• tukar peran antar siswa</li> <li>• ujian per individu</li> </ul>
Pembuatan kelompok oleh guru Bertanggung jawab dalam bertukar peran	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pembentukan kelompok oleh siswa</li> <li>• menunjuk siswa sebagai peran ketua</li> <li>• siswa bertanggung jawab atas perintah guru</li> <li>• melatih siswa menjadi pengadil saat bermain</li> <li>• berkomunikasi verbal antara siswa dengan guru yang efektif dan adanya umpan balik</li> <li>• mengerjakan lembar tugas dari guru</li> <li>• siswa ditunjuk sebagian fasilitator selama berinteraksi dengan kelompok</li> <li>• berusaha menyelesaikan konflik antar kelompok</li> </ul>
Membuat catantan guna menilai kelompok dan individu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• guru memberikan rubrik untuk mencatat angka</li> <li>• siswa ditugaskan guru untuk menilai teman sejawat</li> </ul>
Merancang tugas akhir pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>• evaluasi tim dan individu</li> </ul>
Membuat tugas individu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• memberikan penilaian tim dan individu</li> <li>• mengandakan permainan tenis lapangan</li> </ul>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Deskripsi pengolahan data model pembelajaran tenis lapangan sesuai dengan tim dan kelompok dalam variable ketegasan mahasiswa yang akan diteliti. Ada pun data dalam penelitian ini disusun atau disajikan dengan format tabel dan grafik diagram.

Tabel 2. Data Tes Awal Kemampuan Ketegasan

Kelompok Sampel	N	Rata- Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Pretest kemampuan ketegasan	15	71.20	1.70	2.48	65	72

Dari tabel 1 dapat diketahui nilai rata-rata tes awal kelompok model pembelajaran tenis lapangan dengan kemampuan siapak ketegasan adalah 71.20, dengan standar deviasi 1.70 dan varians 2.48 Sedangkan skor terendah adalah 65 sedangkan skor tertingginya adalah 72.

Tabel 3. Data Tes Akhir Kemampuan Ketegasan

Kelompok Sampel	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Posttest kemampuan empat	15	84.24	2.8	3.40	74	84

Dari tabel 2 dapat diketahui nilai rata-rata tes akhir kelompok model pembelajaran tenis lapangan adalah 84,24 dengan standar deviasi 2.8 dan varians 3.40 Skor terendah adalah 74 sedangkan skor tertingginya adalah 84.

Tabel 4. Perhitungan Uji Normalitas

Kelompok	Kolmogorof-Smirnov		
	Statistik	df	Sig
Pretest kemampuan ketegasan	0.235	15	0.115
Posttest kemampuan ketegasan	0.230	15	0.120

Kriteria hasil keputusan

- 1) Apabila angka Sig. atau probabilitas < 0.05 (dinyatakan dengan distribusi tidak normal)
- 2) Apabila angka Sig. atau probabilitas > 0.05 (dinyatakan dengan distribusi normal) Uji Kenormalan sebuah data yang diperoleh:
- 3) Pretest kelompok kemampuan empati: Sig. 0.120 > 0.05 (Distribusi Normal)
- 4) Posttest kemampuan empati: Sig. 0.125 > 0.05 (Distribusi Normal)

Melihat hasil pengujian normalitas data kemampuan ketegasan hasil pretest dan pos test model pembelajaran tenis lapangan berdistribusi normal. Maka selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis yang pengolahan datanya menggunakan statistik parametrik.

Adapun langkah-langkah dalam pengujian hipotesis yang pertama dilakukan adalah menggunakan uji hipotesis ini dengan uji *t Paired sample* dalam pengolahan data berupa tes awal dan tes akhir kemampuan ketegasan dari kelompok yang sebagai subyek penelitian. Uji *t* adalah jenis uji statistik yang digunakan untuk mencari rata-rata. Ini adalah salah satu tes hipotesis statistik yang paling banyak digunakan. Metode parametrik mengacu pada teknik statistik di mana seseorang mendefinisikan distribusi probabilitas variabel probabilitas dan membuat kesimpulan tentang parameter distribusi. Dalam kasus di mana distribusi probabilitas tidak dapat ditentukan, metode non parametrik digunakan.

Tabel 5. Uji t-test Kelompok Ketegasan

Kelompok	Ketegasan	Skor rata-rata	Standar deviasi	t	dk	keterangan
Kelompok model pembelajaran tenis lapangan	Kemampuan tes awal dan tes akhir kemampuan ketegasan	1.10	0.20	13.34	25	Signifikan

Keputusan Hipotesis:

Ho = Keputusan dari data di atas bahwa tidak ada perbedaan model pembelajaran tenis lapangan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir terhadap kemampuan ketegasan pada mahasiswa IKIP PGRI Pontianak.

Ha = Keputusan dari data di atas bahwa ada perbedaan model pembelajaran tenis lapangan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir terhadap ketegasan pada mahasiswa IKIP PGRI Pontianak.

### Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka tujuan yang hendak dicapai ialah untuk dapat digunakan sebagai bahan evaluasi sejauh mana model pembelajaran tenis lapangan dapat dijadikan acuan sebagai bahan dalam peningkatan karakter khususnya sikap ketegasan di semua jenjang Pendidikan. Studi ini menetapkan bahwa tingkat perguruan tinggi dengan kegiatan olahraga khususnya olahraga tenis lapangan tingkat ketegasan meningkat di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini secara khusus menekankan pada pentingnya pengalaman olahraga tenis sebagai wahana dalam peningkatan sikap ketegasan.

Menurut studi konvensional, partisipasi dalam olahraga pemuda memiliki potensi untuk meningkatkan ketegasan. Misalnya, Blaser et al. (2019) dijelaskan yang dibutuhkan olahraga tim interaktif seperti sepak bola atlet muda untuk berbagi pikiran, ide, dan mengembangkan pemahaman bersama tentang potensi tindakan masa depan, dan ini memberi mereka kesempatan untuk belajar berkoordinasi dengan orang lain. Hubungan dengan olahraga remaja pelatih juga dapat dianggap sebagai faktor potensial yang dapat meningkatkan ketegasan. Lisinskiene (2018) menegaskan bahwa program pendidikan untuk pelatih meningkatkan komunikasi dan mempererat hubungan antar pribadi antara atlet dan pelatih dalam olahraga remaja individu. Selain itu, hubungan dengan orang tua bisa menjadi faktor lain itu meningkatkan ketegasan pada anak. Dorsch et al. (2015) melaporkan, partisipasi dalam olahraga remaja memberi orang tua kesempatan untuk mengajar kehidupan anak-anak mereka pelajaran. Selanjutnya, Mossman dan Cronin (2019) menunjukkan bahwa perilaku orang tua seperti pujian dan pengertian, perilaku direktif, dan tekanan, mempengaruhi perkembangan kehidupan anak keterampilan, termasuk komunikasi interpersonal. Apalagi di bidang ilmu pendidikan diketahui bahwa pola asuh seperti permisif, otoritatif, dan otoriter, memiliki pengaruh yang kuat pengaruh terhadap tingkat ketegasan pada anak.

Studi ini berkontribusi pada bukti bahwa pengalaman dalam pembelajaran tenis lapangan menunjukan bahwa di kalangan mahasiswa dari hasil terbukti ada peningkatan dari

hasil tes awal dengan hasil tes akhir berdasarkan data yang sudah dikumpulkan dan dihitung. Menurut Guddal et al. (2019), aktif secara fisik remaja dalam olahraga tim memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Sarkova et al., (2013) menegaskan bahwa lebih tinggi harga diri dikaitkan dengan ketegasan yang lebih tinggi pada remaja. Sehingga dalam penelitian ini dapat diasumsikan bahwa olahraga tenis lapangan dapat meningkatkan ketegasan mahasiswa. Selain itu studi yang efektif dan terstruktur dengan program pembelajaran benar juga dapat meningkatkan harga diri mahasiswa. Penelitian lain yang dikemukakan Huang et al.'s (2020) meta-analisis menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki signifikansi dampak positif pada keterampilan komunikasi remaja atau mahasiswa. Studi pengaruh ini dapat membuktikan dari penelitian ini, menunjukkan bahwa peningkatan dengan pembelajaran tenis lapangan dapat meningkatkan ketegasan di kalangan mahasiswa di Universitas.

## SIMPULAN

Berdasarkan temuan dalam penelitian yang sudah dilakukan peneliti maka dapat ditarik sebuah kesimpulan mahasiswa dalam pengalaman mengikuti model pembelajaran tenis lapangan selama 7 minggu dengan durasi waktu 90 menit per minggu sangat berpotensi dalam upaya meningkatkan sikap positif terutama dalam sikap ketegasan mahasiswa. Ini menyiratkan bahwa promosi partisipasi dalam olahraga pemuda dan memastikan Pendidikan olahraga yang cukup dalam kehidupan kampus dapat meningkat ketegasan pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Blaser MA, Seiler R: Shared knowledge and verbal communication in football: Changes in Team Cognition through Collective Training. *Frontiers in Psychology*, 2019; Jan. 31; 10: 77. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00077. eCollection.
- Depdiknas .2003. Undang-Undang RI No.20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Dorsch TE, Smith AL, McDonough MH: Early socialization of parents through organized youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2015; 4: 3-18.
- Guddal MH, Stensland S, Småstuen MC, Johnsen MB, Zwart JA, Storheim K: Physical activity and sport participation among adolescents: Associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: A cross-sectional survey. *BMJ Open*, 2019; 9: e028555.
- Huang J, Du C, Liu J, Tan G: Meta-analysis on intervention effects of physical activities on children and adolescents with autism. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020; 17: 1950.
- Lisinskiene A: The effect of a 6-month coach educational program on strengthening coach-athlete interpersonal relationships in individual youth sport. *Sports*, 2018; 6: 74
- Mossman GJ, Cronin LD: Life skills development and enjoyment in youth soccer: The importance of parental behaviours. *Journal of Sports Sciences*, 2019; 37: 850-856.
- Nishida J, Hashimoto K, Kiuchi A, Tsutsumi T, Yamamoto K, Tanimoto H: Perceived benefits of physical education in university students and their effects on adjustment to university life. *Taïkugaku Kenkyu*, 2016; 61: 537-554.
- Perani, I., Maksum, H., & ... (2022). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kabupaten Sekadau. *Journal Sport ...*, 1(2), 24–33. <https://jurnal.jsa.ikipgripta.ac.id/index.php/jsa/article/view/35%0Ahttps://jurnal.jsa.ikipgripta.ac.id/index.php/jsa/article/download/35/12>

- Sarı İ, Soyer F, Güllü M: The role of perceived leadership behaviors as predictor of assertiveness levels in individual sport athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2014; 152: 446-450
- Sarkova M, Bacikova-Sleskova M, Orosova O, et al.: Associations between assertiveness, psychological well-being, and self-esteem in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 2013; 43: 147-154.
- Sisdiknas, U. (n.d.). *UU Sisdiknas No 20 Tahun 2003 pasal 45 ayat 1*.
- Sucan S, Turan MB, Pepe O, Barış KB, Doğan D: The relationship of assertiveness and locus of control with learning styles of the physical education and sports School Students. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2016; 4: 1-10.
- Viğiter K: Improving the nursing students' assertiveness skills by participating in recreational physical activities. *International Journal of Sports Studies*, 2013; 3: 258-261
- Perani, I., Maksun, H., & ... (2022). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tennis Lapangan di Kabupaten Sekadau. *Journal Sport ...*, 1(2), 24–33.  
<https://jurnal.jsa.ikipgripta.ac.id/index.php/jsa/article/view/35%0Ahttps://jurnal.jsa.ikipgripta.ac.id/index.php/jsa/article/download/35/12>
- Sisdiknas, U. (n.d.). *UU Sisdiknas No 20 Tahun 2003 pasal 45 ayat 1*.
- Yurike, P., Suhairi, M., & Roni, A. (2022). Survei Penerapan Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA se-Kecamatan Tayan Hulu Kabupaten Sanggau. *JSA: Journal Sport Academy*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jsa.v1i2.17>
- Zaskia Oktaviana Sari, E. A. S. (n.d.). *Pentingnya Kreativitas dan Komunikasi Pada Pendidikan Jasmani dan Dunia Olahraga*. 97–110.