

Pengembangan Model Turnamen Game Menyenangkan untuk Meningkatkan Motivasi dan Performa Pemain Tennis Menengah

Rizal Eka Wibisono^{1✉}, Hadi¹, Dewangga Yudhistira², Yudi Dwi Saputra², Franciska Dina Dameria³

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Kelolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

²Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

³Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia

Corresponding author*

Email: rizalekawibisono0504@students.unnes.ac.id

Info Artikel	Abstract
Diajukan: 2026-01-20 Derevisi: 2026-02-20 Diterima: 2026-02-22 Diterbitkan: 2026-03-05 <i>Keyword:</i> Fun Game; Tournament Model; Motivation; Performance; Tennis Intermediete	The problem addressed in this study arises from intermediate-level tennis training sessions that tend to be repetitive and lack variation, leading to boredom, decreased motivation, and stagnant performance among players. This condition is further exacerbated by the limited integration of social and psychological aspects within conventional training methods. The purpose of this study is to design and evaluate the Fun Games Tournament (FGT) model as a more innovative and engaging training approach to enhance players' motivation and performance. The research employed a 3D development model (Define, Design, Develop), which included needs analysis, model design, and development followed by expert validation using the Delphi technique. Content validity was assessed using Aiken's V, while reliability was measured through Cronbach's Alpha and the Intraclass Correlation Coefficient (ICC). The findings indicate that the FGT model demonstrates high validity ($V = 0.80-0.95$) and acceptable reliability ($\alpha = 0.606$; $ICC = 0.637$; $p = 0.010$). Therefore, the FGT model is considered feasible and effective for improving motivation and performance in intermediate tennis players.
Kata Kunci: Permainan Menyenangkan; Model Turnamen; Motivasi; Kinerja; Tennis Menengah	Permasalahan dalam penelitian ini berangkat dari proses latihan tennis tingkat menengah yang cenderung repetitif dan kurang variatif, sehingga memicu kejenuhan, menurunkan motivasi, dan membuat performa atlet tidak berkembang secara optimal. Kondisi tersebut semakin diperburuk oleh minimnya penerapan aspek sosial dan psikologis dalam metode latihan konvensional. Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan menguji model Fun Games Tournament (FGT) sebagai pendekatan latihan yang lebih inovatif dan menarik guna meningkatkan motivasi serta kinerja pemain. Metode yang digunakan adalah model pengembangan 3D (Define, Design, Develop) yang mencakup analisis kebutuhan, perancangan model, serta tahap pengembangan dan validasi melalui teknik Delphi. Uji validitas konten dilakukan dengan Aiken's V, sedangkan reliabilitas dianalisis menggunakan Cronbach's Alpha dan Intraclass Correlation Coefficient (ICC). Hasil

penelitian menunjukkan bahwa model FGT memiliki tingkat validitas tinggi ($V = 0,80-0,95$) dan reliabilitas yang memadai ($\alpha = 0,606$; $ICC = 0,637$; $p = 0,010$). Dengan demikian, model FGT dinilai layak diterapkan untuk meningkatkan motivasi dan performa pemain tenis tingkat menengah.

Copyright (c) 2026 Rizal Eka Wibisono, Hadi, Dewangga Yudhistira, Yudi Dwi Saputra, Franciska Dina Dameria
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ **Alamat korespondensi:**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Kelolahragaan, Universitas Negeri
Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

How to Cite:

Wibisono, R. E., Hadi, Yudhistira, D., Saputra, Y. D., & Dameria, F. D. (2026). Pengembangan Model Turnamen Game Menyenangkan untuk Meningkatkan Motivasi dan Performa Pemain Tenis Menengah. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 82-91.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1006>

PENDAHULUAN

Tenis adalah olahraga yang teknis namun kuat. Agar pelari dapat tampil optimal, mereka harus terlibat dalam program pelatihan yang teratur, terstruktur, dan bervariasi (Guo et al., 2024; Nugroho, 2015). Namun di level menengah, banyak pemain yang bosan atau mencapai dataran tinggi karena mereka memiliki latihan kering. Melatih hal yang sama berulang kali dapat menyebabkan kebosanan pemain dan fokus yang berkurang.

Ketika konsep pelatihan terlalu ada di mana-mana, seperti misalnya berdasarkan metode pengulangan teknis dan karenanya mengabaikan faktor mental meskipun sangat berpengaruh terhadap keberhasilan (Effendi, 2016). Dalam konteks pembelajaran motorik, penting untuk menciptakan lingkungan pelatihan yang menyenangkan dan bervariasi untuk meningkatkan motivasi dan mengembangkan keterampilan teknis secara optimal (Hidayatullah, 2018). Inilah sebabnya mengapa pendekatan berbasis permainan yang menyenangkan muncul sebagai alternatif potensial untuk mengatasi kebosanan dan meningkatkan efektivitas pelatihan (Parlindungan et al., 2022).

Beberapa penelitian yang ada, seperti Ridwan (2020), menyediakan permainan menyenangkan untuk mengajar sepak bola agar siswa atau siswa tidak merasa bosan saat bermain sepak bola (Ridwan, 2020), serta dalam bola voli, seperti yang disampaikan oleh Fuadi et al (2024), yang menyatakan bahwa menggunakan fun games dapat berpengaruh pada peningkatan kualitas pemain dalam melakukan teknik olahraga (Fuadi et al., 2024).

Oleh karena itu, mendukung penggunaan game yang menyenangkan dapat membawa perubahan pada pemain. Seperti yang dinyatakan dalam sebuah penelitian oleh Sari & Mahendra, "fun games dapat mengurangi kebosanan dan mengubah pola pikir atlet menjadi lebih positif" (Sari & Marhaendra, 2021), Putri dkk (2024) "menekankan bahwa fun games berkontribusi dalam meningkatkan keterampilan teknis" (Putri et al., 2024), Lebih lanjut, Darni & Handayani "menunjukkan bahwa pendekatan ini juga memperkuat keterampilan motorik dasar dan mendapat respon positif dari peserta" (Darni & Handayani, 2020). Selain itu, Ardhana dkk. menyatakan bahwa "permainan menyenangkan memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan teknis" (Ardhana et al., 2020). Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut sedang dilakukan mengenai beregu dan aspek-aspek yang belum teridentifikasi dari model pelatihan tenis yang didasarkan pada turnamen sistematis dan telah melalui proses validasi ilmiah, terutama pada pemain dengan tingkat keterampilan tinggi.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti Sari & Mahendra, yaitu kurangnya model latihan yang membuat pemain nyaman dan kurangnya motivasi dalam proses latihan (Sari & Marhaendra, 2021), setelah itu, penelitian Putri dkk menunjukkan bahwa kurangnya motivasi berdampak negatif, dengan pemain menjadi kurang serius dalam menjalankan program pelatihan, sehingga mempengaruhi kemampuan teknis mereka (Putri et al., 2024), setelah itu, sebuah penelitian oleh Darni & Handayani menunjukkan bahwa

kurangnya model pelatihan membuat pemain kurang tertarik dan menyebabkan kebosanan selama sesi latihan (Darni & Handayani, 2020), setelah itu, sebuah penelitian oleh Ardhana et al. menemukan bahwa ada kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan dan kurangnya motivasi di antara para pemain (Ardhana et al., 2020). Kondisi yang disebutkan di atas menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, yaitu model pelatihan tenis berbasis turnamen belum efektif dalam mengintegrasikan aspek teknis, kompetitif, sosial, dan motivasional secara tepat, dan model tersebut belum diuji validitas dan reliabilitasnya.

Sebagai hasil dari beberapa pertanyaan terbuka yang diungkapkan dalam literatur tenis, daya tarik aktif tenis belum dieksplorasi secara formal. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menciptakan permainan tenis yang kreatif dan menarik yang menyeimbangkan kesenangan dan persaingan sekaligus mempromosikan strategi, interaksi sosial, dan motivasi jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk memperkenalkan metode pelatihan inovatif yang dapat mengurangi kelelahan, mengatasi penurunan kinerja, dan meningkatkan motivasi serta partisipasi pemain pada tingkat tertinggi. Salah satu strategi inovatif adalah menciptakan model pelatihan permainan yang menyenangkan yang menggabungkan aspek interaksi sosial, kompetisi, dan kerja sama sambil mempertahankan kualitas kinerja teknis dan fisik. Meskipun pemain menengah sudah memiliki taktik dan metode yang kuat, permainan yang menyenangkan dapat menjadi tambahan yang membantu untuk meningkatkan fokus, berpikir cepat, dan kemampuan pengambilan keputusan.

Sebelum implementasi secara luas, model pelatihan perlu melalui proses pemeriksaan kesesuaian. Validasi ahli melibatkan evaluasi program, sedangkan pengujian keandalan menentukan konsistensi di antara evaluator (Hidayati et al., 2022; Yulianto et al., 2021b). Dalam hal ini, jenis validitas yang paling relevan adalah validitas konten, yang melihat konstruksi dan desain serta konsistensi konstruksi penilaian penulis menggunakan alfa Cronbach (Muzaaki et al., 2024) diikuti dengan koefisien korelasi

intrakelas yang menilai tingkat kesepakatan evaluator (Bujang & Baharum, 2017). Proyek ini berfokus pada tujuan ini: (1) membuat model pelatihan untuk permainan bergaya turnamen yang menyenangkan; dan (2) menentukan keandalan model serta validitas konten. Diharapkan ide ini akan berubah menjadi metode pengajaran tenis yang inovatif dan menawan yang layak untuk diselidiki secara empiris lebih lanjut.

METODE

Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pengembangan dengan pendekatan define, design, and develop (3D) (Yudhistira & Tomoliyus, 2020). Pendekatan 3D memiliki tiga tahap, yaitu mendefinisikan, yaitu mendefinisikan masalah sebagai rasionalisasi pengembangan model permainan yang menyenangkan. Tahap desain adalah menyusun konstruksi permainan yang menyenangkan dalam bentuk model dan program latihan. Tahap ketiga, pengembangan, adalah menyusun kuesioner untuk model dan lembar validasi program, kemudian penulis memvalidasi model dan program yang disusun kepada para ahli menggunakan teknik Delphi hingga tercapai mufakat. Ahli materi pelajaran adalah empat pelatih tenis berlisensi nasional, dua dosen yang ahli di bidang tenis, dan enam pelatih tidak berlisensi.

Partisipan

Terdapat 10 ahli yang berpartisipasi dalam studi ini, yang dipilih berdasarkan kemampuan, pengetahuan, dan partisipasi aktif mereka dalam pelatihan tenis. Mereka terdiri dari 3 praktisi tenis dengan wawasan keahlian tennis, dua pelatih dengan keahlian terkait tenis, dan 5 pemain tenis tingkat nasional dan provinsi yang memiliki pengalaman melatih. Tujuan keterlibatan para ahli ini adalah untuk memastikan bahwa model yang sedang dikembangkan relevan baik dalam konteks praktis maupun akademis.

Instrumen

Penelitian ini merupakan alat validasi model dan program validasi yang dipilih

berdasarkan indikator kelayakan model. Tujuan alat ini adalah untuk mengevaluasi kepatuhan materi, sistematisasi program pelatihan, penjelasan mekanisme permainan, serta integrasi aspek teknis, sosial, dan motivasional dalam model FGT. Setiap alat menggunakan skala penilaian untuk menentukan tingkat relevansi dan kepatuhan terhadap komponen model.

Prosedur

Proses penelitian dimulai dengan analisis kebutuhan pada fase define dan dilanjutkan dengan pembuatan model pada fase design. Selanjutnya, selama fase develop, model dan instrumen disajikan kepada para ahli untuk

mendapatkan umpan balik dan saran perbaikan. Proses validasi dilakukan secara sistematis menggunakan teknik Delphi hingga tercapai kesepakatan mengenai model yang dikembangkan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data untuk pengujian validasi konten menggunakan rumus Aiken. (Hidayah & Muhtarom, 2023; Maliki et al., 2025). Kemudian, untuk menguji keandalan konsistensi penilai, digunakan Cronbach's alpha, dilanjutkan dengan uji Intraclass Correlation Coefficient (ICC). Analisis data dibantu oleh SPSS versi 23.

HASIL

Uji Aiken V

Tabel 1. Aiken V

Pertanyaan	Penilai										S r-lo	$\sum s n (c-1)$	V	Deskripsi										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
1	5	4	3	4	4	3	4	5	5	5	4	3	2	3	3	2	3	4	4	4	32	40	0,8	Sangat tinggi
2	5	4	3	4	4	5	5	4	5	5	5	4	3	2	3	3	4	4	3	4	34	40	0,85	Sangat tinggi
3	5	4	3	5	4	3	5	4	5	5	5	4	3	2	4	3	2	4	3	4	33	40	0,825	Sangat tinggi
4	5	4	4	5	3	4	5	5	5	5	5	4	3	3	4	2	3	4	4	4	35	40	0,875	Sangat tinggi
5	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	5	4	3	2	4	3	3	4	4	4	35	40	0,875	Sangat tinggi
6	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	38	40	0,95	Sangat tinggi
7	5	4	3	5	3	3	5	4	5	3	3	4	3	2	4	2	2	4	3	4	30	40	0,75	Tinggi
8	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	38	40	0,95	Sangat tinggi
9	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	3	4	4	3	4	3	4	4	37	40	0,925	Sangat tinggi
10	5	4	3	5	5	4	5	4	5	5	5	4	3	2	4	4	3	4	3	4	35	40	0,875	Sangat tinggi

Kesepakatan para ahli untuk setiap item dipastikan menggunakan perhitungan matematika dan indeks Aiken V, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Dengan hasil mulai dari 0,75 hingga 0,95, uji validitas V Aiken mengungkapkan bahwa setiap item dalam

model Fun Game Tournament (FGT) memiliki validitas tinggi hingga sangat tinggi. Menurut evaluasi sepuluh ahli, model pembangunan dianggap layak dan relevan untuk tahap pertama pengembangan.

Tes Alfa Cronbach

Tabel 2. Alfa Cronbach

Alfa Cronbach	N item
.606	10

Menurut Izah et al (2024), Tingkat konsistensi internal yang sesuai antar item ditunjukkan oleh peringkat Alpha Cronbach sebesar 0,606 (Izah et al., 2024). Meskipun tidak ideal untuk pengambilan keputusan akhir, nilai

ini masih dapat diterima dalam penelitian eksplorasi sebagai dasar pengembangan model awal.

Hasil Uji Koefisien Korelasi Intrakelas (ICC)

Tabel 3. Koefisien Korelasi Intrakelas (ICC)

	Korelasi Intrakelas ^b	Interval 95%	Kepercayaan	Uji F dengan Nilai Sebenarnya 0			
		Batas Bawah	Batas Atas	Nilai	df1	DF2	Tanda
Ukuran Tunggal	.200a	.023	.549	2.753	9	54	.010
Ukuran Rata-rata	.637	.143	.895	2.753	9	54	.010

Xu et al. (2017) menyatakan bahwa konsistensi antar-penilai termasuk dalam kategori yang cukup baik dengan skor ICC 0,637 dan tingkat signifikansi $p = 0,010$ (Xu et al., 2017). Ini menunjukkan bahwa para profesional yang meninjau model telah mencapai konsensus yang cukup agar hasil penilaian dianggap cukup andal untuk tahap awal pengembangan.

Hasil Penilaian Naratif

Hasil penilaian naratif tersebut sangat bagus, menurut pelatih dan dosen yang menilai model pelatihan Fun Game Tournament. Model ini sudah cukup bagus dan telah disempurnakan berdasarkan masukan sebelumnya, menurut dua guru yang rutin memberikan tes dengan nilai sempurna. Menurut hal ini, model TFGI dianggap koheren secara konseptual dan akademis dengan persyaratan validitas konten dan struktur desain pelatihan olahraga.

Sementara itu, ada sejumlah catatan penting dan bermanfaat dari para pelatih. Sejumlah pelatih berpikir model pelatihan sangat relevan dengan tuntutan pemain di tingkat menengah dan menghargai seberapa jelas tujuan dan prosedur ditetapkan. Namun demikian, para pelatih juga menyarankan untuk memasukkan faktor latihan dan permainan yang meniru skenario pertandingan yang sebenarnya, seperti simulasi pertandingan ganda dengan rotasi posisi depan-belakang. Hal ini untuk memastikan bahwa pembelajaran itu sendiri menjadi menyenangkan sekaligus mengembangkan kerjasama dan interaksi antar

peserta. Dan pelatih menyarankan untuk memecah segmen pendidikan dengan tindakan, seperti membawa negarawan senior liga atau pemain lama lainnya untuk berbicara tentang karir mereka.

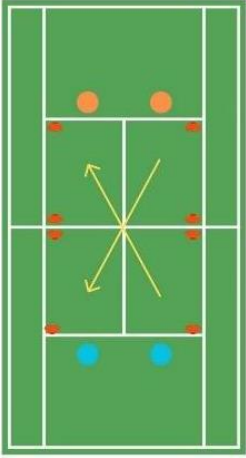
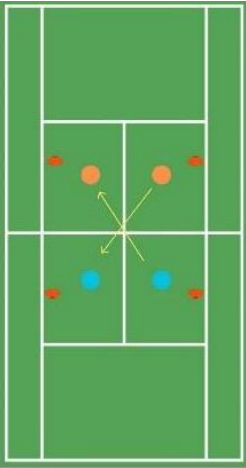
Teknik ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan rasa keterlibatan pada calon pemain dan mempromosikan interaksi antar individu dalam dimensi sosial pendidikan olahraga. Juga, untuk menjaga beberapa "kesenangan" di seluruh acara ini, mereka dapat memberikan "hadiah" seperti pemain seperti olahragawan dan duo paling koheren.

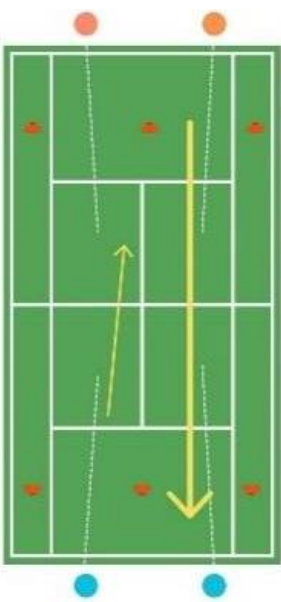
Pelatih menyoroti nilai mendefinisikan pemain tingkat menengah di awal dokumen sehingga setiap orang yang menilai memiliki kerangka acuan yang sama. Skala peringkat 1 hingga 5 dianggap tidak ambigu. Beberapa penilai juga mengusulkan penambahan kolom akhir untuk saran terbuka untuk meningkatkan nilai kualitatif penilaian.

Mereka merancang model ini sebagai program pelatihan yang mengintegrasikan gamifikasi. Model ini menyatukan kompetisi, sosialisasi, konsistensi pelatihan, dan bahkan kenikmatan dalam pelatihan. Model pelatihannya tentu saja inovatif, karena membantu meningkatkan motivasi pemain dan meningkatkan kinerja mereka. Model ini juga efektif dalam motivasi dan kinerja pemain, tetapi melampaui itu dan juga membantu dalam pengembangan komunitas tenis yang lebih aktif, komunikatif, dan berkelanjutan.

Hasil Konstruksi Akhir

Tabel 4. Konstruksi Akhir Pengembangan Model Turnamen Game Menyenangkan

Tidak	Minggu	Pertemuan	Program	Peralatan	Prosedur	Gambar	Deskripsi
1	1-2	1-6	Permainan Tenis Mini	Raket Tenis, Bola Tenis, Kerucut, Sepatu Tenis	Prosedur dalam tenis mini meliputi: a. pemain berdiri di dekat saluran servis atau kotak, b. pemain memukul bola dengan pukulan forehand dan backhand, c. bola tidak boleh melewati kerucut yang telah ditempatkan sebagai target, d. pemain dapat mengarahkan bola secara diagonal, tidak hanya lurus, e. poin dicetak jika bola memantul dua kali dan pemain tidak dapat mengembalikan bola ke lapangan lawan, f. total permainan adalah 10 poin; Jika skor imbang pada 9, yang pertama mencapai 10 menang.		● = Pemain ● = Pemain → = Pemain harus mengarahkan bola ke dalam kotak penalti saja, tetapi umpan silang diperbolehkan. Tujuan: Teknik dasar & akurasi Format Permainan: Tim A (2 Pemain) Tim B (2 Pemain) Intensitas: Sedang Durasi: 15 menit Set: 3 Pemulihan antar set: 1 menit
2	3-4	7-12	Sentuh Permainan Volly		Prosedur untuk bola voli mini meliputi: a. Bermain di dalam kotak servis dan tidak memukul bola di luar kerucut. b. Memukul bola menggunakan teknik tendangan voli forehand dan backhand, asalkan bola tidak memantul di lapangan. c. Bola dapat dipukul lintas lapangan, bukan hanya lurus. d. tidak ada smash yang diperbolehkan, e. mengoper ke rekan satu tim tidak diperbolehkan, tetapi bola dapat dikendalikan dengan maksimal dua sentuhan, f. permainan dimainkan hingga 10 poin; Jika skor imbang 9, tim pertama yang mencapai 10 poin menang.		● = Pemain ● = Pemain → = Pemain harus mengarahkan bola ke dalam kotak dan tidak melebihi kerucut. Catatan: Bola tidak boleh memantul di lapangan, tetapi dapat dikendalikan maksimal 2 kali. Pemain tidak boleh mengoper ke rekan satu tim mereka sendiri, dan smash tidak diperbolehkan. Tujuan: Kontrol & koordinasi Format Permainan: Tim A (2 Pemain) Tim B (2 Pemain) Intensitas: Sedang Durasi: 10 menit Set: 2 Pemulihan antar set: 1 menit

3	5-6	13-18	Kombinasi Permainan Gratis Game Reli Panjang	Prosedur untuk kombinasi reli panjang dan permainan bebas meliputi: a. pemain harus memukul bola 5 kali di atas kerucut target dalam reli yang panjang, b. setelah 5 pukulan, pemain dapat mengarahkan bola ke tempat kosong sehingga pemain lawan tidak dapat mengembalikannya, c. Sebelum target 5 tembakan terpenuhi, pemain dilarang bergerak melampaui kerucut; Jika target tidak terpenuhi, pemain harus mengulangi urutannya. d. Poin dicetak ketika pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola. e. Skor target adalah 5 poin.	 ● = Pemain ● = Pemain → = Tanda panah panjang Pemain harus memukul bola di atas 3 kerucut, kerucut pendek Pemain dapat mengarahkan bola ke mana saja jika target telah terpenuhi. --- = Pemain dapat bergerak bebas setelah target terpenuhi. Konsistensi & Tujuan Strategi Format Permainan: Tim A (2 Pemain) Tim B (2 Pemain) Intensitas: Tinggi Durasi: 20 menit Set: 2 Pemulihan antar set: 2 menit
---	-----	-------	--	---	--

PEMBAHASAN

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk merancang dan menguji validitas model Fun Game Tournament (FGT) sebagai inovasi metode pelatihan tenis untuk pemain tingkat menengah. Model ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk kebosanan dan kurangnya motivasi dalam sesi latihan yang cenderung monoton. Menurut Ke (2016) melalui pendekatan yang menggabungkan unsur kesenangan, kompetisi ringan, dan strategi teknis, model ini bertujuan untuk menciptakan suasana latihan yang lebih menarik dan menantang (Ke, 2016)

Hasilnya menunjukkan bahwa model ini mendapat dukungan kuat dari para ahli. Penilaian menggunakan indeks V Aiken menunjukkan bahwa sebagian besar item memiliki validitas yang sangat tinggi (0,80–0,95). Ini berarti bahwa konstruksi yang dibangun dianggap sesuai dan cocok untuk digunakan (Yudhistira et al., 2021; Yulianto et al., 2021). Meskipun satu item menerima skor yang lebih rendah ($V = 0,75$), nilainya tetap dalam kategori tinggi, sehingga masih dapat diterima dengan beberapa penyesuaian. Selain itu, uji keandalan menggunakan alfa Cronbach (0,606) Menurut (Anggraini et al., 2022; Meirza Dewangga Putra, 2019; Sudaryono et al., 2024) menunjukkan bahwa nilai alfa Cronbach $< 0,60$

dianggap dapat diandalkan atau konsisten, dan untuk pengukuran rata-rata ICC (0,637; $p = 0,010$), model ini memiliki konsistensi internal dan antar-penilai yang cukup untuk digunakan pada tahap awal pengembangan. Ini mirip dengan penelitian (Ismunarti et al., 2020; Zaki, 2017) yang menyatakan bahwa nilai ICC memiliki kriteria sebagai berikut: $< 0,4$ (buruk), $0,4 \leq \text{ICC} < 0,75$ (wajar), $\geq 0,75$ (sangat bagus).

Penelitian ini membawa perspektif baru jika dibandingkan dengan model pelatihan sebelumnya. Sebagian besar model tipikal berpusat pada pengulangan latihan dan komponen tubuh pelatihan, sedangkan model pelatihan Fun Game Tournament (FGT) menggabungkan dimensi pelatihan strategis, sosial, dan emosional. Pendekatan terpadu semacam itu lebih cenderung meningkatkan dan mempertahankan motivasi dan partisipasi pemain dibandingkan dengan karya sebelumnya Sari & Marhaendra (2021) dan Putri et al. (2024), yang tidak menjalin komponen interaktivitas yang menyenangkan dan kompetitif secara sistematis dan terarah (Putri et al., 2024; Sari & Marhaendra, 2021).

Salah satu dari banyak keuntungan bagi pelatih adalah penggunaan model untuk mengurangi monoton pelatihan. Ini juga menyediakan cara untuk menilai pendekatan

peserta pelatihan dalam lingkungan yang lebih dingin dan kompetitif (Petre, 2019). Urthermore, semangat kompetitif para pemain lebih berkembang dalam pengaturan turnamen mini berbasis game.

Seperti yang dicatat oleh Forsman et al. (2016), Giorgi et al. (2017), dan Middlemas & Harwood (2028), perantara harus memahami konsekuensi psikologis dan teknis yang mendalam (Forsman et al., 2016; Giorgi et al., 2017; Middlemas & Harwood, 2018). Beberapa model dapat meningkatkan keragaman dan kesenangan lingkungan pelatihan. Ada manfaat psikologis yang terdiri dari relaksasi, motivasi, fokus, dan peningkatan harga diri. Dalam kontes, pemain belajar menghadapi situasi yang menindas di masyarakat. Fun Game Tournament (FGT) juga bermanfaat di dunia teknis karena membantu pemain meningkatkan akurasi menembak, kestabilan tempur, dan penilaian taktis mereka yang penting saat Anda masih dalam kompetisi. Ini penting karena pemain tingkat menengah yang telah mencapai basis teknis yang kuat disajikan dengan lebih banyak peluang taktis dan kompetitif yang akan memungkinkan mereka untuk naik melalui tingkat kesulitan.

Ide Fun Game Tournament (FGT) praktis, dan memenuhi kebutuhan latihan tenis. Salah satu keuntungan dari pendekatan ini adalah kombinasi antara persiapan teknis, persaingan, dan aspek sosial. Mempertimbangkan seberapa signifikan paradigma ini merevolusi adegan pelatihan olahraga baru, disarankan bahwa studi baru tentang ukuran populasi yang lebih besar dapat dilakukan untuk mendapatkan analisis yang lebih dalam tentang efektivitasnya.

KESIMPULAN

Rezim pelatihan yang ditetapkan oleh FGT dalam penelitian ini valid dan dapat diandalkan untuk pemain tenis tingkat amatir. Struktur ini menggabungkan elemen kompetisi yang menyenangkan serta kompetisi konstruktif dan konstruksi permainan tenis. Ada studi dan validasi FGT yang dilakukan oleh para profesional yang mengkonfirmasi bahwa paradigma tersebut efektif untuk meningkatkan motivasi dan kinerja dalam teori

kontralianformasi. Pengujian yang lebih ekstensif dari model ini di lingkungan pelatihan yang lebih besar diperlukan untuk menilai kegunaannya untuk situasi pelatihan pengangkatan praktis.

REFERENSI

- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Ardhana, S., Irawan, R., Padli, & Irawadi, H. (2020). Efektivitas Metode Latihan Fun Game Terhadap teknik Smash Sepak Takraw. *Jurnal Patriot*, 2(3), 907–915.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.682>
- Bujang, M. A., & Baharum, N. (2017). A simplified guide to determination of sample size requirements for estimating the value of intraclass correlation coefficient: A review. *Archives of Orofacial Sciences*, 12(1), 1–11.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/09622802231224657>
- Darni, & Handayani, G. (2020). *Development of Motor Learning Model Based on Game and Fun Activities*. 464(Psshers 2019), 398–401.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.095>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31604/jips.v4i1.2018>
- Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Liukkonen, J., & Kontinen, N. (2016). Identifying technical, physiological, tactical and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(4), 505–513.
<https://doi.org/10.1177/1747954116655051>

- Fuadi, H., Irawan, R., & Putra, Y. A. (2024). Pengaruh Latihan Fun Games Terhadap Teknik Dasar Passing Bawah Bolavoli Siswa Man 1 Pasaman Barat. *Jurnal Gladiator*, 4(2), 123–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/glttdor946011>
- Giorgi, G., Arcangeli, G., Perminiene, M., Lorini, C., Ariza-Montes, A., Fiz-Perez, J., Di Fabio, A., & Mucci, N. (2017). Work-related stress in the banking sector: A review of incidence, correlated factors, and major consequences. *Frontiers in Psychology*, 8(DEC), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02166>
- Guo, Y., Xie, J., Dong, G., & Bao, D. (2024). A comprehensive review of training methods for physical demands in adolescent tennis players: a systematic review. *Frontiers in Physiology*, 15(September). <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1449149>
- Hidayah, N., & Muhtarom. (2023). Validity and Reliability Test of Teaching Materials Using Aiken's V Formula and SPSS 22. *Jurnal SCHOLA*, 1(2), 75–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/schola.v1i2.342>
- Hidayati, F., Tirtawirya, D., Yudhistira, D., Ode, L., Virama, A., & Naviri, S. (2022). Conditioning Training Program To Improve The Strength And Endurance of Football Extracurricular Participants: Content Validity and Reliability. *Asian Exercise and Sport Science Journal*, 6(1).
- Hidayatullah, F. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *Journal Sport Area*, 3(1), 28. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1555](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1555)
- Ismunarti, D. H., Zainuri, M., Sugianto, D. N., & Saputra, S. W. (2020). Pengujian Reliabilitas Instrumen Terhadap Variabel Kontinu Untuk Pengukuran Konsentrasi Klorofil- A Perairan. *Buletin Oseanografi Marina*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/buloma.v9i1.23924>
- Izah, S. C., Sylva, L., & Hait, M. (2024). Cronbach's Alpha: A Cornerstone in Ensuring Reliability and Validity in Environmental Health Assessment. *ES Energy and Environment*, 23, 1–14. <https://doi.org/10.30919/eesee1057>
- Ke, F. (2016). Designing and integrating purposeful learning in game play: a systematic review. *Educational Technology Research and Development*, 64(2), 219–244. <https://doi.org/10.1007/s11423-015-9418-1>
- Maliki, O., Suherman, W. S., Prasetyo, Y., Pradipta, G. D., Paryadi, Virama, L. O. A., Yudhistira, D., & Dameria, F. D. (2025). Developing a traditional game-based physical education learning model to improve students' physical fitness: content validity. *Retos*, 62(2009), 787–795. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.110401>
- Meirza Dewangga Putra, D. W. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Akuntansi dan Sistem Pengendalian Internal Terhadap Efektivitas Kinerja. *Jurnal Ilmu Dan Riset Akuntansi*, 8(9), 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.37151/jsma.v1i1i2.5>
- Middlemas, S., & Harwood, C. (2018). No Place to Hide: Football Players' and Coaches' Perceptions of the Psychological Factors Influencing Video Feedback. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(1), 23–44. <https://doi.org/10.1080/10413200.2017.1302020>
- Muzaaki, Yudhistira, D., & Maulifa, N. A. (2024). Assessing Emotional Intelligence and Workplace Support for Achieving Optimal Job Satisfaction. *Jurnal TELAAH BISNIS*, 25(2), 99–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.35917/tb.v25i2.507>
- Nugroho, P. (2015). Pengaruh Program Latihan Fisik Kombinasi Groundstroke terhadap Peningkatan Sistem Energi Pemain Tenis Lapangan. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5, 1–6.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v5i2.7881>
- Parlindungan, H. D., Bangun, S. Y., & Akhmad, I. (2022). Pengembangan Variasi Latihan Olahraga Petanque. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 8(2), 35. <https://doi.org/10.24114/jpor.v8i2.41947>
- Petre, G. E. (2019). Good and Better in Teaching: An Internal Evaluation of University's Teaching Methods Through Photovoice. *Quality Assurance Review for Higher Education*, 9(1–2), 27–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.2139/ssrn.3881683>
- Putri, ulan A., Irawan, R., Mariati, S., & Yenes, R. (2024). Pengaruh Latihan Fun Game Terhadap Kemampuan Teknik Dribling Bola Basket Point Junior Basketball Academy. *JOLMA*, IV(I), 52–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.31851/jolma.v4i1.16603>
- Ridwan, M. (2020). Meningkatkan Motivasi Siswa Melalui Penerapan Small Sided Games. *Journal Sport Area*, 5, 155–163. [https://doi.org/10.25299/sportarea..vol\(\).4873](https://doi.org/10.25299/sportarea..vol().4873)
- Sari, G., & Marhaendra, F. (2021). Pengaruh Latihan Fun Games Terhadap Tingkat Kebosanan Atlet Bolavoli Putra Putri Ekstrakurikuler Sma Kartika Iv-3 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 104–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/1075011>
- Sudaryono, S., Sunarya, P. A., & Dayanti, M. T. (2024). Model Pengukuran Soft Competencies Era Industri 4.0 Pendekatan PLS-SEM (Partial Least Squares Structural Equation Modeling). *ICIT Journal*, 10(1), 113–127. <https://doi.org/10.33050/icit.v10i1.3058>
- Xu, X. Q., Qian, W., Ma, G., Hu, H., Su, G. Y., Liu, H., Shi, H. B., & Wu, F. Y. (2017). Combined diffusion-weighted imaging and dynamic contrast-enhanced MRI for differentiating radiologically indeterminate malignant from benign orbital masses. *Clinical Radiology*, 72(10), 903.e9-903.e15. <https://doi.org/10.1016/j.crad.2017.04.007>
- Yudhistira, D., Siswantoyo, Tomoliyus, Sumaryanti, Tirtawirya, D., Paryadi, Virama, L. O. A., Naviri, S., & Noralisa. (2021). Development of agility test construction: Validity and reliability of karate agility test construction in kata category. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 697–703. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090413>
- Yudhistira, D., & Tomoliyus. (2020). Content validity of agility test in karate kumite category. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 211–216. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080508>
- Yulianto, W. D., Sumaryanti, & Yudhistira, D. (2021a). Content Validity of Circuit Training Program and Its Effects on the Aerobic Endurance of Wheelchair Tennis Athletes. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 9(3), 60–65. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.9n.3p60>
- Yulianto, W. D., Sumaryanti, & Yudhistira, D. (2021b). Content Validity of Circuit Training Program and Its Effects on The Aerobic Endurance of Wheelchair Tennis Athletes. *International Journal Of Kinesiology & Sport Scince*, 9(3), 60–65. [https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.9\(3\).1p.60](https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.9(3).1p.60)
- Zaki, R. (2017). Validation of Instrument Measuring Continuous Variable in Medicine. *Advances in Statistical Methodologies and Their Application to Real Problems*, February. <https://doi.org/10.5772/66151>