

Analisis Teknik Dasar Tenis Lapangan untuk Mahasiswa Semester III Universitas Negeri Medan

Septian Doly Sitinjak¹, Deni Ardian Sitompul², Ivan Gunawan Purba³, Rizal Saragi⁴, Nurkadri⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Sumatera Utara, Indonesia

Email : septiandoly908@gmail.com

ABSTRAK

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan keterampilan fisik dan teknik yang baik. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis teknik dasar tenis lapangan yang penting bagi mahasiswa semester III Universitas Negeri Medan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, peneliti melakukan wawancara dan Penelitian kualitatif yang dilakukan menggunakan beberapa langkah sistematis. Dalam memperoleh data, peneliti melakukan studi literatur yakni melakukan kajian pustaka dengan mengumpulkan informasi melalui berbagai sumber seperti buku dan artikel ilmiah yang terbaru dan relevan sehingga artikel ini dapat diselesaikan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PKO Universitas Negeri Medan yang berada pada stambuk 2023. Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa PKO Kelas H Semester III stambuk 2023 yang berjumlah 40 mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Agustus 2024 sampai bulan Oktober 2024. Melalui pendekatan penelitian kualitatif, artikel ini membahas teknik dasar seperti grip, footwork, serta pukulan forehand dan backhand. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemahaman dan penerapan teknik dasar yang benar sangat berpengaruh terhadap performa pemain di lapangan. Penulis juga menyusun suatu program yang dapat dijadikan referensi bagi pembaca dalam meningkatkan keterampilan fisik dan teknik dalam permainan tenis lapangan.

Kata kunci: Tenis Lapangan, Teknik Dasar, Mahasiswa

ABSTRACT

Field tennis is a sport that demands a combination of physical and technical proficiency. The objective of this article is to provide an analysis of the fundamental techniques of field tennis, with particular consideration for their relevance for third-semester students at Medan State University. This research employs a quantitative methodology. To obtain the requisite data, the researchers conducted interviews and qualitative research, which was conducted using several systematic steps. In order to obtain the requisite data, the researchers conducted a comprehensive literature review, collecting information from a variety of sources, including recent and relevant books and scientific articles. The population under investigation in this study consisted of PKO students at Medan State University enrolled in the 2023 academic year. The sample for this study consisted of 40 students from PKO Class H, Semester III, in stambuk 2023. This research was conducted from August 2024 to October 2024. Through a qualitative research approach, this article discusses fundamental techniques such as grip, footwork, and forehand and backhand shots. The results of the analysis demonstrate that a comprehensive understanding and consistent application of the appropriate fundamental

techniques significantly influence a player's performance on the field. Additionally, the author presents a comprehensive training program that can serve as a valuable reference for readers seeking to enhance their physical and technical proficiency in field tennis.

Keywords: Field Tennis, Basic Techniques, College Students

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, dan permainannya melibatkan keterampilan fisik dan mental yang kompleks. Dalam konteks pendidikan, khususnya bagi mahasiswa, penguasaan teknik dasar menjadi krusial untuk mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga ini. Teknik dasar tenis mencakup berbagai aspek, seperti cara memegang raket, gerakan kaki, serta jenis-jenis pukulan seperti forehand, backhand, servis, dan volley. Menurut (Nurkhadri, N 2023), penguasaan teknik dasar yang baik akan memungkinkan seorang pemain untuk bermain dengan lebih efektif dan efisien. Di samping itu, teknik dasar juga berfungsi sebagai fondasi untuk pengembangan keterampilan lanjutan dalam permainan tenis. Hal ini sejalan dengan pendapat Evita dan Subagio (2020) yang menyatakan bahwa pukulan forehand sering kali menjadi senjata utama dalam permainan karena kekuatannya.

Bagi mahasiswa semester III Universitas Negeri Medan, pemahaman dan penguasaan teknik dasar sangat penting, terutama dalam konteks pembelajaran olahraga di perguruan tinggi. Dengan memahami teknik-teknik ini, mahasiswa tidak hanya dapat meningkatkan keterampilan bermain mereka tetapi juga dapat menerapkan prinsip-prinsip teknik yang benar dalam latihan dan pertandingan. Pelatihan yang terstruktur dan konsisten sangat penting dalam pengembangan keterampilan tenis. Menurut penelitian oleh Carter, E. (2022), penerapan teknik sebelum taktik dalam pelatihan tenis dapat membantu pemain memahami situasi permainan dengan lebih baik. Pentingnya latihan tidak hanya terletak pada penguasaan teknik tetapi juga pada pengembangan aspek fisik dan mental pemain. Dalam tenis, kemampuan kognitif seperti pengambilan keputusan dan strategi permainan sangat berpengaruh terhadap performa di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana teknik dasar tenis dapat mempengaruhi performa mahasiswa dalam bermain tenis. Observasi awal menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang masih kesulitan dalam menerapkan teknik dasar dengan benar, yang berdampak pada performa mereka saat bermain. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih

mendalam mengenai pentingnya penguasaan teknik dasar tenis serta dampaknya terhadap keterampilan bermain mahasiswa. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi pelatih dan mahasiswa untuk meningkatkan kualitas latihan dan kompetisi di bidang tenis lapangan.

Mahasiswa semester III Universitas Negeri Medan, yang sedang mempelajari olahraga ini, perlu memahami teknik-teknik dasar tersebut untuk meningkatkan keterampilan bermain mereka. Pelatihan yang terstruktur dan konsisten sangat penting dalam pengembangan keterampilan tenis. Menurut penelitian oleh Carter, E. (2022), penerapan teknik sebelum taktik dalam pelatihan tenis dapat membantu pemain memahami situasi permainan dengan lebih baik. Pentingnya latihan tidak hanya terletak pada penguasaan teknik tetapi juga pada pengembangan aspek fisik dan mental pemain. Dalam tenis, kemampuan kognitif seperti pengambilan keputusan dan strategi permainan sangat berpengaruh terhadap performa di lapangan. Oleh karena itu, pelatih perlu menggabungkan latihan teknik dengan pengembangan aspek psikologis pemain. Selain itu, analisis kinerja juga menjadi bagian integral dari pelatihan tenis modern. Dengan kemajuan teknologi, seperti sistem Hawk-Eye yang digunakan untuk analisis pertandingan, pelatih dapat memperoleh data yang akurat mengenai performa pemain. Sistem ini memungkinkan analisis mendalam tentang kecepatan servis, akurasi pukulan, dan pergerakan di lapangan. Data ini sangat berharga untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pemain serta merumuskan strategi pelatihan yang lebih efektif. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa analisis berbasis data dapat meningkatkan pemahaman tentang pola permainan dan membantu dalam pengambilan keputusan selama pertandingan. Dengan demikian, kombinasi antara teknik dasar, pelatihan fisik, dan analisis kinerja akan menghasilkan pemain tenis yang lebih kompetitif.

Teknik dasar tenis lapangan merupakan fondasi penting yang harus dikuasai oleh mahasiswa semester III Universitas Negeri Medan. Penguasaan teknik dasar ini tidak hanya berpengaruh pada kemampuan bermain, tetapi juga pada perkembangan keterampilan atlet secara keseluruhan. Berikut adalah penjelasan rinci mengenai teknik dasar tenis lapangan yang relevan untuk mahasiswa meliputi pegangan raket (1), gerakan kaki (2), pukulan dasar (3), konsentrasi dan mental, dan latihan terstruktur.

(1) Pegangan raket adalah langkah pertama yang krusial dalam permainan tenis. Terdapat beberapa jenis pegangan, seperti pegangan Eastern, Western, dan Continental. Setiap pegangan memiliki kelebihan dan kekurangan dalam menghasilkan berbagai jenis pukulan. Menurut Ion-Muşat, D. I., & Tupan, A. (2022), pemilihan pegangan yang tepat dapat mempengaruhi kontrol dan kekuatan pukulan. Oleh karena itu, mahasiswa perlu berlatih dengan berbagai pegangan untuk menemukan yang paling nyaman dan efektif bagi mereka;

(2) Gerakan kaki dalam tenis sangat penting untuk memastikan pemain dapat bergerak cepat dan tepat saat menerima bola. Teknik dasar ini mencakup posisi awal yang baik, langkah-langkah lateral, dan langkah maju atau mundur sesuai kebutuhan. Menurut Sinulingga, A. R., & Nova, A. (2021), gerakan kaki yang baik memungkinkan pemain untuk mengantisipasi arah bola dan mempersiapkan diri untuk melakukan pukulan dengan akurat. Latihan footwork yang teratur akan membantu mahasiswa meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi mereka di lapangan;

(3) Pukulan dasar tenis meliputi forehand membutuhkan kombinasi kekuatan, control, dan waktu yang tepat, backhand dapat dilakukan dengan satu tangan atau tergantung pemain yang menjadi tantangan bagi pemula, servis yang kuat dapat memberikan keuntungan awal dalam pertandingan, dan volley merupakan pukulan yang dilakukan saat pemain berada dekat net, biasanya untuk menyelesaikan poin dengan cepat.

(4) Konsentrasi dan mental, aspek mental juga tidak kalah penting dalam permainan tenis. Mahasiswa perlu mengembangkan konsentrasi tinggi untuk dapat fokus pada permainan dan mengantisipasi gerakan lawan. Penelitian oleh Ion-Muşat, D. I., & Tupan, A. (2022) menunjukkan bahwa latihan mental seperti brain jogging dapat meningkatkan konsentrasi atlet, sehingga berdampak positif pada performa mereka di lapangan;

(5) Latihan terstruktur merupakan latihan teknik dasar harus dilakukan secara terstruktur dan sistematis untuk mencapai hasil optimal. Menurut Ion-Muşat, D. I., & Tupan, A. (2022), latihan yang terarah membantu mahasiswa memahami setiap aspek teknik dasar dengan lebih baik, sehingga mereka dapat menerapkannya saat bermain.

Penguasaan teknik dasar tenis lapangan sangat penting bagi mahasiswa semester III Universitas Negeri Medan untuk meningkatkan keterampilan bermain mereka. Dengan memahami pegangan raket, gerakan kaki, berbagai jenis pukulan, serta aspek mental, mahasiswa akan lebih siap menghadapi tantangan di lapangan tenis. Oleh karena itu, pelatihan yang terstruktur dan konsisten harus diterapkan untuk memastikan bahwa

mahasiswa dapat menguasai teknik-teknik ini dengan baik, sehingga mereka mampu berkompetisi secara efektif di tingkat yang lebih tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kualitatif yang dilakukan menggunakan beberapa langkah sistematis sesuai dengan judul penelitian yakni analisis. Analisis data adalah data yang sudah diolah sehingga hasil yang diperoleh mudah dimengerti oleh pembaca penelitian (Sahir, S.H. 2021). Adapun langkah sistematis yang dilakukan oleh peneliti adalah mengidentifikasi masalah melalui merumuskan masalah penelitian dengan jelas dan spesifik, dilanjut dengan melakukan studi literatur yakni melakukan kajian pustaka dengan mengumpulkan informasi melalui berbagai sumber seperti buku dan artikel ilmiah yang terbaru dan relevan. Selanjutnya peneliti melakukan pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Aktivitas wawancara dilakukan pada mahasiswa PKO H 2023 untuk mendapatkan perspektif yang beragam mengenai teknik dasar dalam permainan tennis lapangan.

Setelah mendapatkan identifikasi masalah, melakukan studi literatur, dan pengumpulan data, peneliti melakukan analisis data menggunakan teknik analisis kualitatif dengan pendekatan fleksibel Dimana peneliti mengumpulkan data sesuai dengan keperluan penelitian. Setelah analisis selesai, peneliti melakukan penyusunan laporan penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa PKO Universitas Negeri Medan kelas H berjumlah mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada 19 Agustus 2024 sampai dengan 5 Oktober 2024. Selanjutnya peneliti mengolah data lalu menyusun data tersebut dalam suatu artikel ilmiah. Penulis menyusun beberapa pertanyaan wawancara. Berikut pertanyaan yang diberikan oleh wawancara:

Tabel 1 : Pertanyaan Wawancara

Pertanyaan untuk Mahasiswa	Pertanyaan untuk Dosen
1. Apa yang Anda anggap sebagai teknik dasar terpenting dalam tenis lapangan?	1. Apa saja komponen utama dari teknik dasar dalam tenis lapangan yang harus dikuasai oleh pemain pemula?
2. Bagaimana Anda melatih teknik forehand Anda?	2. Bagaimana Anda menilai kemajuan siswa dalam menguasai teknik dasar?

3. Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi saat belajar teknik dasar?	3. Apa pendekatan pelatihan yang paling efektif untuk meningkatkan teknik dasar siswa?
4. Seberapa penting posisi tubuh saat melakukan pukulan?	4. Seberapa pentingnya pemahaman teori di balik teknik dasar bagi siswa?
5. Bagaimana Anda mengatasi rasa cemas saat bermain di pertandingan?	5. Apa kesalahan umum yang sering dilakukan oleh mahasiswa saat belajar teknik dasar?
6. Apakah Anda merasa bahwa pelatihan teknik dasar cukup diperhatikan dalam program latihan Anda?	6. Bagaimana cara Anda membangun kepercayaan diri siswa saat mereka belajar teknik dasar?
7. Apa yang Anda lakukan untuk meningkatkan teknik servis Anda?	7. Apakah ada metode khusus yang Anda gunakan untuk mengajarkan servis kepada siswa baru?
8. Seberapa sering Anda berlatih teknik dasar dibandingkan dengan permainan pertandingan?	8. Seberapa sering Anda merekomendasikan latihan individu dibandingkan dengan latihan kelompok?
9. Apakah Anda menggunakan video analisis dalam latihan Anda? Jika ya, seberapa efektif?	9. Apa dampak dari penerapan teknik dasar yang buruk terhadap performa pemain di lapangan?
10. Apa saran terbaik yang pernah Anda terima tentang teknik dasar tenis?	10. Apa harapan Anda terhadap perkembangan mahasiswa dalam hal penerapan teknik dasar di masa depan?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa semester III merupakan mahasiswa yang melalui mata kuliah tennis lapangan. Pada mata kuliah ini, setiap mahasiswa dituntut untuk memahami teknik dasar dalam permainan tennis lapangan sebab hal tersebut akan menjadi modal mahasiswa untuk menyelesaikan mata kuliah dengan baik. Tidak sekedar hanya untuk mendapatkan nilai yang baik, melalui cabang olahraga yang satu ini, mahasiswa akan memperoleh keuntungan diantaranya mahasiswa dapat meningkatkan kesehatan fisik, kesehatan mental, pengembangan sosial, pembentukan karakter, kesempatan karir, dan kesadaran kesehatan. Pada bagian meningkatkan kesehatan fisik, mahasiswa dilatih agar meningkatkan kondisi kardiovaskular dan daya tahan tubuh. Pada bagian kesehatan mental, melalui aktivitas fisik dengan melakukan olahraga tennis lapangan dapat merangsang produksi endorphin yakni hormon membawa bahagia pada pemain tennis lapangan seperti membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Pada bagian pengembangan sosial, mahasiswa diberi kesempatan untuk membangun interaksi sosial dan kerjasama tim. Adapun pembentukan

karakter yang dapat dimiliki mahasiswa melalui olahraga tennis lapangan adalah disiplin, sportifitas, dan ketahanan mental.

Pembahasan mengenai analisis teknik dasar tenis lapangan untuk mahasiswa semester III Universitas Negeri Medan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik dasar dengan benar. Hal ini berdampak negatif pada performa mereka saat bermain tenis. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa kurangnya latihan terstruktur dan disiplin merupakan faktor utama di balik kesulitan tersebut Takahashi, H., Okamura, S., & Murakami, S. (2022). Oleh karena itu, diperlukan program pelatihan yang lebih sistematis untuk membantu mahasiswa menguasai teknik-teknik dasar dengan baik. Dalam melaksanakan perkuliahan tennis lapangan, mahasiswa semester III Universitas Negeri Medan diajari menjalani berbagai Latihan dimulai dari teknik dasar Tennis Lapangan, strategi permainan, keterampilan fisik, keterampilan mental, etika olahraga dan pemahaman terkait aturan dalam Olahraga Tennis Lapangan. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan penulis, terdapat kesalahan dalam teknik dasar Tennis Lapangan yang dilakukan oleh mahasiswa semester III pada saat menjalankan perkuliahan yakni:

1. Kesulitan dalam Menguasai Teknik Dasar

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa sering kali tidak mampu menerapkan teknik dasar seperti pegangan raket, gerakan kaki, dan pukulan dengan benar. Menurut Putri, A. R., & Riyadi, S. (2024), penguasaan teknik dasar seperti forehand dan backhand sangat penting, karena kedua pukulan ini merupakan elemen kunci dalam permainan tenis. Jika mahasiswa tidak menguasai teknik ini, mereka akan kesulitan dalam melakukan serangan yang efektif dan mempertahankan diri dari serangan lawan. Adapun kesalahan yang ditemui saat melakukan teknik dasar adalah:

- a. Kesalahan dalam teknik servis, terdapat dua bagian yakni pelanggaran kaki dan teknik pukulan yang salah. Mahasiswa tidak menyadari pentingnya posisi kaki saat melakukan servis sehingga melangkahi garis servis, yang menyebabkan pelanggaran dan kehilangan poin. Pada bagian teknik pukulan, mahasiswa tidak menggunakan teknik pukulan yang tepat saat melakukan servis, seperti tidak memukul bola pada titik tertinggi atau tidak mengikuti gerakan setelah memukul bola. Hal ini dapat mengurangi kecepatan dan akurasi servis mereka.

- b. Kesalahan dalam pukulan dasar, Adapun masalah yang ditemui peneliti terhadap sampel adalah grip yang tidak tepat mengakibatkan mahasiswa menggunakan pegangan raket yang salah, yang dapat mempengaruhi kontrol dan kekuatan pukulan. Misalnya, penggunaan grip yang terlalu longgar atau terlalu ketat dapat mengakibatkan kesulitan dalam mengarahkan bola. Selain itu, posisi tubuh yang salah saat melakukan forehand atau backhand. Posisi kaki dan tubuh yang tidak seimbang dapat menyebabkan pukulan menjadi tidak akurat dan kurang bertenaga.
- c. Kesalahan dalam gerakan kaki mengakibatkan kurangnya mobilitas yang mana mahasiswa kesulitan untuk bergerak lebih cepat di lapangan dalam mengambil posisi yang tepat sebelum memukul bola, sehingga mengurangi kemampuan untuk mengembalikan bola dengan baik.
- d. Kurangnya fokus mengakibatkan mahasiswa mengalami ketidakmampuan untuk tetap fokus pada permainan sehingga mengakibatkan mahasiswa kehilangan konsentrasi dan membuat kesalahan dalam penerapan teknik dasar pada permainan tennis lapangan ini.
- e. Kesalahan dalam strategi permainan mengakibatkan mahasiswa sebagai peserta permainan tennis lapangan dengan mengabaikan strategi permainan dengan melakukan permainan tanpa rencana atau strategi yang jelas, mahasiswa terlalu fokus pada kekuatan pukulan tanpa mempertimbangkan posisi lawan atau kondisi lapangan. Hal ini dapat dilihat oleh peneliti saat memperhatikan sampel melakukan permainan tennis lapangan.

2. Faktor Penyebab Kesulitan

Kurangnya latihan terstruktur menjadi salah satu penyebab utama kesulitan yang dialami mahasiswa. Penelitian oleh Takahashi, H., Okamura, S., & Murakami, S. (2022) menunjukkan bahwa tanpa adanya program latihan yang sistematis, mahasiswa cenderung tidak mendapatkan bimbingan yang cukup untuk mengembangkan keterampilan mereka. Pelatihan yang tidak teratur dapat menyebabkan mahasiswa tidak memahami konsep dasar permainan dan teknik yang diperlukan untuk bermain dengan baik.

3. Pentingnya Latihan Terstruktur

Latihan terstruktur sangat penting untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar tenis lapangan. Menurut Takahashi, H., Okamura, S., & Murakami, S. (2022), program pelatihan yang baik harus mencakup aspek teknis, taktis, fisik, dan psikologis. Dengan

pendekatan ini, mahasiswa akan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai setiap elemen permainan. Program pelatihan yang sistematis juga akan membantu mahasiswa untuk berlatih secara konsisten dan terukur, sehingga mereka dapat melihat kemajuan dalam keterampilan bermain mereka.

4. Rancangan Program Pelatihan

Untuk mengatasi masalah ini, penelitian ini merekomendasikan pengembangan program pelatihan yang lebih sistematis dan terfokus pada penguasaan teknik dasar. Program tersebut harus mencakup (a) latihan teknik dasar, (b) latihan teratur, dan (c) pendekatan taktis.

- Latihan Teknik Dasar: Mengutamakan penguasaan pegangan raket, gerakan kaki, serta pukulan dasar seperti forehand dan backhand.
- Latihan Teratur: Menetapkan jadwal latihan yang konsisten untuk memastikan mahasiswa berlatih secara rutin.
- Pendekatan Taktis: Mengajarkan strategi permainan yang dapat membantu mahasiswa memahami bagaimana menerapkan teknik dasar dalam situasi pertandingan nyata.

5. Evaluasi dan Umpan Balik

Pentingnya evaluasi dalam program pelatihan juga tidak bisa diabaikan. Penelitian oleh Putri, A. R., & Riyadi, S. (2024) menunjukkan bahwa umpan balik dari pelatih dapat membantu peserta memahami kekuatan dan kelemahan mereka dalam bermain tenis. Dengan adanya evaluasi berkala, mahasiswa dapat mengetahui perkembangan keterampilan mereka dan area mana yang perlu diperbaiki.

Berdasarkan kesalahan-kesalahan yang ditemukan oleh peneliti, peneliti menyusun suatu strategi yang dapat dijadikan referensi sebagai program pelatihan untuk meminimalisir terjadinya kesalahan yang dilakukan oleh pemain dalam melakukan permainan Tennis Lapangan yakni dimulai dari tujuan disusunnya suatu program, struktur program yang akan dilaksanakan meliputi pemanasan, latihan teknik dasar, latihan permainan, evaluasi, dan penutup. Program yang akan disusun oleh peneliti mengaitkan rujukan dari referensi yang ditemukan oleh penulis:

Tabel 2 Program untuk Meningkatkan Teknik Dasar

No.	Jenis Kegiatan	Nama Kegiatan	Deskripsi
1.	Pemanasan (15 Menit)	Streching	Melakukan peregangan otot-otot utama seperti lengan, kaki, dan punggung.
		Gerakan Dinamis	Melakukan gerakan seperti jogging ringan di sekitar lapangan dan latihan footwork untuk meningkatkan kelincahan.
2.	Latihan Teknik Dasar (60 Menit)	Pegangan Raket	Mengajarkan pegangan yang benar (Eastern, Western, Continental) sesuai dengan jenis pukulan yang akan dilakukan
		Gerakan Kaki	Latihan footwork untuk meningkatkan mobilitas di lapangan. Latihan ini bisa dilakukan dengan drill bergerak ke depan, belakang, dan lateral.
		Pukulan Dasar	<ul style="list-style-type: none"> - Forehand: Latihan pukulan forehand dengan fokus pada posisi tubuh dan ayunan raket yang benar. -Backhand: Latihan pukulan backhand dengan satu tangan dan dua tangan. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Servis: Mengajarkan teknik servis yang baik, termasuk posisi awal dan follow-through. - Volley: Latihan volley dekat net untuk meningkatkan kemampuan menyelesaikan poin.
3.	Latihan Permainan (30 Menit)	Simulasi Pertandingan	<ul style="list-style-type: none"> - Simulasi Pertandingan: Mahasiswa dibagi menjadi pasangan untuk bermain setengah pertandingan. Hal ini bertujuan untuk menerapkan teknik yang telah dipelajari dalam situasi nyata. - Permainan Terbatas: Mengatur aturan tertentu seperti hanya menggunakan forehand atau backhand untuk meningkatkan konsistensi pukulan.

4.	Evaluasi (15 Menit)	Ujian Praktik	Menguji kemampuan mahasiswa dalam melakukan pukulan forehand, backhand, servis, dan volley.
		Umpan Balik dari Pelatih	Memberikan umpan balik mengenai kekuatan dan kelemahan mahasiswa selama latihan.

Program pelatihan yang dimuat dalam tabel di atas diharapkan dapat membantu mahasiswa menguasai teknik dasar tenis lapangan secara efektif. Dengan pendekatan yang sistematis dan terstruktur, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan keterampilan bermain mereka serta kepercayaan diri saat bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Putri, A. R., & Riyadi, S. (2024), yang menekankan pentingnya latihan sistematis dalam pengembangan keterampilan dasar tenis.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, tenis lapangan adalah olahraga yang kompleks yang membutuhkan pemahaman mendalam tentang teknik dasar serta pengembangan fisik dan mental pemain. Pelatihan yang tepat dan penggunaan teknologi dalam analisis kinerja dapat membantu pemain mencapai potensi maksimal mereka. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa dan atlet muda untuk terus belajar dan berlatih secara konsisten agar dapat bersaing di tingkat yang lebih tinggi. Dengan demikian, keberhasilan dalam tenis tidak hanya ditentukan oleh bakat alami tetapi juga oleh dedikasi terhadap latihan dan pembelajaran berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrams, G. D., Sheets, A. L., & Andriacchi, T. P. (2016). Review of tennis serve motion analysis and the biomechanics of three serve types with implications for injury. *The Biomechanics of Batting, Swinging, and Hitting*, 144-156.
- Carter, E. (2022). *The Athletic Development of Junior Tennis Players* (Doctoral dissertation, Auckland University of Technology).
- Evita, Y., & Subagio, I. (2020). Analisis gerak forehand tenis lapangan pada Rafael Nadal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).
- Halomoan, I., Fitri, A. R., Putri, W. A., Hutasoit, D. A., & Sitanggang, N. M. (2023). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Dan Kecepatan Pemain Tenis Lapangan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 404-410.

- Ion-Muşat, D. I., & Tupan, A. (2022). Physiological and psychological fundamentals of training systems used in tennis at beginner level. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 14(3), 201-216.
- Jatra, Rices & Zulrafi. 2022. Teknik Dasar Dan Aturan Permainan Tenis Lapangan. Purbalingga: Eureka Media Aksara
- Mendrofa, E. F. K. (2024). Analisis Gerak Pukulan Groundstroke Forehand Pada Mahasiswa Pko E 2022 Dalam Mata Kuliah Tenis Lapangan. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 10(1), 38-45.
- Naibaho, I. R., Ginting, I. F., Samosir, M. J., Sianturi, N. S., & Kurniawan, F. Z. (2024). Strategi Meningkatkan Power Dan Ketepatan Pukulan Forehand dan Backhand Pada Tenis Lapangan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 789-795.
- Nurkhadri, N., Sembiring, G. N. N. B., Ginting, A. D., Panjaitan, C., Debatara, M. V., & Ginting, E. P. (2023). Survey Keterampilan Teknik Dasar Tenis Lapangan Pada Atlet Tenis Kota Medan. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 196-199.
- Putri, A. R., & Riyadi, S. (2024). Enhancement of basic tennis technical skills: Game and drill training methods of male athletes reviewed by age group. *Journal Sport Area*, 9(2), 320-328.
- SARI, S. N. (2024). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Atlet Tenis Junior (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Shahir, S.H. 2021. Metodologi Penelitian. Bantul: Penerbit KBM Indonesia
- Sinulingga, A. R., & Nova, A. (2021). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Akurasi Pukulan Forehand Groundstroke Tenis Lapangan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(1), 59-64.
- Takahashi, H., Okamura, S., & Murakami, S. (2022). Performance analysis in tennis since 2000: A systematic review focused on the methods of data collection.
- Tanjung, F. Y. Z., Karo, A. P. K., Simbolon, R., Aulia, C. I., Batubara, A., & Nurkadri, N. (2023). Menguasai Teknik Dasar Pukulan Forehand dalam Tenis Lapangan: Tips dan Latihan Terbaik. *Journal on Education*, 6(1), 9399-9406.
- Telaumbanua, P. S., Probowo, M. A., Saragih, D. F., Mendrofa, N. S., & Nasution, M. F. A. (2023). Peran Latihan Otot Tungkai dalam Peningkatan Power dan Ketepatan Pukulan pada Pemain Tenis Lapangan. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 248-255.