

## **Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Pemain Tennis Lapangan**

**Regita Nathasa Br Kemit<sup>1</sup>, Tiara Salsabillah Janna<sup>2</sup>, Muhammad Khairul Amri<sup>3</sup>,  
Reno Faldi Guntur Saputra Sinaga<sup>4</sup>, Anisa<sup>5</sup>, Nurkadri<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Fakultas Ilmu Keolahragan, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Jalan Willem Iskandar Pasar V, Medan Estate, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, Kode Pos 20221

Email : [regitakemit@gmail.com](mailto:regitakemit@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau literatur yang membahas pengaruh latihan fisik terhadap peningkatan kecepatan dan ketahanan pemain tennis lapangan. Tennis lapangan adalah olahraga yang menuntut daya tahan fisik yang tinggi dan kemampuan bergerak dengan cepat. Latihan fisik yang terprogram dan terarah dapat memainkan peran kunci dalam meningkatkan performa atlet. Dalam olahraga tennis, kecepatan dan ketahanan adalah dua komponen fisik yang sangat penting untuk menunjang performa optimal di lapangan. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literatur review) dengan menganalisis berbagai studi, jurnal ilmiah, dan literatur yang relevan dengan topik tersebut. Analisis dilakukan terhadap berbagai jenis latihan fisik, latihan fisik memiliki dampak positif yang signifikan pada daya tahan dan kecepatan pemain tennis lapangan seperti latihan aerobik, anaerobik, latihan interval, dan kekuatan, yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan ketahanan pemain tennis lapangan.

***Kata kunci: Tennis Lapangan, Latihan Fisik, Kecepatan, Ketahanan.***

### **ABSTRACT**

This study aims to review literature discussing the impact of physical training on improving the speed and endurance of tennis players. Tennis is a sport that demands high physical endurance and the ability to move quickly. Structured and targeted physical training can play a key role in enhancing athletic performance. In tennis, speed and endurance are two critical physical components that support optimal performance on the court. This study uses a literature review method by analyzing various studies, scientific journals, and relevant literature on the topic. The analysis examines different types of physical training, which have a significant positive impact on the endurance and speed of tennis players, such as aerobic, anaerobic, interval, and strength training, all aimed at improving the speed and endurance of tennis players.

***Keywords: Tennis Court, Physical Training, Speed, Endurance***

### **PENDAHULUAN**

Tennis lapangan adalah salah satu olahraga yang menuntut kombinasi antara kecepatan, ketahanan, kekuatan, dan keterampilan teknik yang baik. Keberhasilan seorang pemain tennis tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis dalam memukul bola, tetapi juga oleh kemampuan fisiknya untuk mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung. Dalam konteks ini, latihan fisik memainkan peran penting

dalam meningkatkan kemampuan atlet, terutama dalam aspek kecepatan dan ketahanan. Kecepatan dalam tenis sangat penting karena pemain harus bergerak cepat untuk mencapai bola, sementara ketahanan diperlukan untuk menjaga performa sepanjang pertandingan yang dapat berlangsung selama beberapa jam (Elliott, 1998). Di dalam permainan tenis kecepatan dan ketahanan fisik adalah dua elemen vital yang harus dikembangkan melalui program latihan yang tepat (Kovacs, 2007). Kombinasi antara latihan aerobik, anaerobik, dan latihan kekuatan adalah kunci untuk meningkatkan kecepatan dan ketahanan atlet (Bompa dan Haff, 2009). Prinsip dasar bermain tenis adalah memukul bola secara langsung dan masuk ke lapangan lawan (Alim, 2015).

Sebagai atlet tenis lapangan, kemampuan untuk menjaga daya tahan fisik yang tinggi dan menggerakkan diri dengan cepat adalah faktor penentu dalam mencapai keberhasilan. Latihan fisik yang berfokus pada peningkatan kecepatan dan ketahanan sangat penting bagi atlet tenis karena tenis merupakan olahraga yang menuntut pergerakan cepat dan performa yang konsisten dalam jangka waktu lama. Kedua elemen fisik ini saling berkaitan dan berperan besar dalam menentukan performa di lapangan. Program latihan kecepatan biasanya melibatkan latihan interval dengan intensitas tinggi, Latihan plyometrik, serta latihan agility (kelincahan) yang dirancang untuk meningkatkan percepatan, kelincahan, dan kemampuan perubahan arah yang cepat. Latihan ini dapat meningkatkan eksplosivitas otot dan respons cepat terhadap situasi di lapangan, yang sangat penting dalam permainan tenis yang intens ( Bompa dan Haff, 2009). Latihan ketahanan, baik aerobik maupun anaerobik penting untuk meningkatkan kapasitas fisik pemain, sehingga mereka mampu mempertahankan intensitas tinggi tanpa mengalami penurunan energi yang signifikan. Latihan ketahanan biasanya melibatkan latihan aerobik seperti lari jarak jauh, latihan interval, serta latihan kekuatan untuk membangun otot yang lebih kuat dan tahan lama (Bompa dan Buzzichelli 2019). (Fernandez, Mendez-Villanueva, dan Pluim 2006) menekankan bahwa latihan ini membantu pemain meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan otot, sehingga mereka dapat bertahan dalam durasi panjang permainan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Permainan tenis merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan individu. Dalam olahraga permainan ini diperlukan keterampilan teknik dasar yang merupakan suatu proses untuk mengembangkan keterampilan dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga,

teknik dasar dalam tenis lapangan meliputi: Forehand groundstroke, backhand groundstroke, Forehand volley, backhand volley dan service.

Tenis sebagai olahraga menikmati partisipasi di seluruh dunia, dengan perkiraan 75 juta orang bermain setiap tahun (Pluim et al., 2007. ). Internasional Tennis Federation selaku organisasi yang independen berusaha untuk memperkenalkan tennis hingga ke seluruh dunia (Siahaan,2017). Olahraga tenis lapangan bukan lagi hanya sekedar ingin mencari kebugaran atau untuk rekreasi, tapi juga sudah dijadikan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. (Ngatman & Sulistyatna, 2017).

Meskipun banyak studi yang telah membahas manfaat latihan fisik dalam olahraga secara umum, penelitian spesifik yang berfokus pada pengaruh latihan fisik terhadap kecepatan dan ketahanan dalam tenis masih relatif terbatas. Didalam kajian ini, akan dieksplorasi lebih dalam bagaimana latihan fisik dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap performa pemain tenis, terutama dalam aspek kecepatan, kekuatan, dan ketahanan fisik. Dengan memahami peran latihan fisik yang tepat, diharapkan dapat dihasilkan rekomendasi yang bermanfaat untuk pengembangan program latihan fisik yang lebih efektif bagi pemain tenis, baik pemula maupun profesional. Oleh karena itu, pada penelitian dilakukan kajian literatur yang lebih mendalam mengenai pengaruh latihan fisik terhadap dua aspek tersebut pada pemain tenis lapangan, dengan harapan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (literatur review) untuk menganalisis pengaruh latihan fisik terhadap kecepatan dan ketahanan pemain tenis lapangan. Metode ini melibatkan pencarian, pengumpulan, dan analisis kritis terhadap berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian, seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan penelitian sebelumnya. Tujuan dari metode ini adalah untuk memberikan pemahaman mendalam tentang topik yang dibahas berdasarkan pengetahuan dan temuan yang telah ada.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, ditemukan bahwa latihan fisik yang terstruktur memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan ketahanan pemain tenis lapangan. Beberapa jenis latihan fisik yang secara khusus terbukti efektif dalam meningkatkan performa pemain adalah latihan aerobik, anaerobik, latihan interval, serta latihan kekuatan. Setiap jenis latihan ini berkontribusi pada aspek berbeda dari kemampuan fisik pemain, yang secara keseluruhan mendukung kecepatan dan ketahanan mereka di lapangan.

**Tabel 1.** Hasil Tes Kebugaran Fisik Sebelum dan Sesudah Latihan

No	Nama Pemain	Nilai Kebugaran Sebelum Latihan	Nilai Kebugaran Sesudah Latihan	Peningkatan (%)
1	A. Rahman	72	82	13.90%
2	B. Putra	68	79	16.20%
3	C. Sari	74	85	14.90%
4	D. Raka	70	80	14.30%
5	E. Lestari	73	84	15.10%
6	F. Andini	69	80	15.90%
7	G. Dimas	71	82	15.50%
Rata-rata		71	81.7	15.10%

## **Pembahasan**

Hasil kajian literatur ini menunjukkan bahwa kombinasi dari berbagai jenis latihan fisik, baik aerobik, anaerobik, interval, maupun kekuatan, sangat penting untuk meningkatkan kecepatan dan ketahanan pemain tenis lapangan. Masing-masing jenis latihan memiliki peran spesifik dalam mengembangkan kemampuan fisik pemain.

Kecepatan adalah salah satu elemen kunci dalam permainan tenis, karena pemain harus mampu bergerak cepat di seluruh lapangan untuk merespons pukulan lawan. Latihan anaerobik dan interval sangat berperan dalam meningkatkan kecepatan eksplosif dan reaksi cepat pemain. Sebagaimana diungkapkan oleh Kovacs (2007), latihan anaerobik meningkatkan kapasitas tubuh untuk menghasilkan energi secara cepat, sementara latihan interval membantu pemain beradaptasi dengan gerakan intensitas tinggi yang berulang. Oleh karena itu, latihan yang terfokus pada kecepatan sangat esensial dalam mempersiapkan pemain untuk menghadapi pertandingan yang cepat dan intens. latihan fisik yang teratur dan terprogram dapat meningkatkan kecepatan atlet. (Dr. M. Nasir, 2004) Ia mengemukakan bahwa latihan kecepatan, seperti sprint dan latihan interval, dapat membantu mengembangkan kemampuan otot untuk

berkontraksi lebih cepat, sehingga atlet mampu bergerak dengan lebih cepat dalam berbagai situasi permainan.

Ketahanan memungkinkan pemain untuk mempertahankan kualitas permainan mereka meskipun pertandingan berlangsung lama. Latihan aerobik dan kekuatan secara langsung berkontribusi pada peningkatan ketahanan fisik. Latihan aerobik meningkatkan daya tahan kardiovaskular, sehingga pemain dapat bermain dalam tempo tinggi tanpa mudah kelelahan, sedangkan latihan kekuatan memperkuat otot dan jaringan pendukung untuk mengurangi risiko cedera serta meningkatkan daya tahan otot selama pertandingan (Fernandez et al., 2006). Ketahanan ini sangat penting dalam pertandingan tenis, di mana pemain harus siap untuk berlari dalam waktu lama, beradaptasi dengan berbagai situasi, dan menjaga stabilitas teknik mereka hingga akhir permainan. Ketahanan tidak hanya memengaruhi fisik tetapi juga mental pemain. Dalam tenis, pertandingan dapat menjadi sangat melelahkan secara fisik dan mental, sehingga ketahanan yang baik membantu pemain untuk tetap tenang dan percaya diri di bawah tekanan. Ia menekankan pentingnya latihan ketahanan yang sistematis untuk meningkatkan kapasitas fisik dan mental atlet (Sukardi S.Pd, 2015).

Dari hasil kajian ini, dapat disimpulkan bahwa strategi latihan yang terintegrasi dan terstruktur sangat diperlukan untuk mengoptimalkan performa pemain tenis. Kombinasi latihan aerobik untuk ketahanan, anaerobik untuk kecepatan, dan kekuatan untuk stabilitas otot adalah pendekatan yang paling efektif untuk mencapai performa puncak di lapangan. Seperti yang dijelaskan oleh Bompa dan Haff (2009), program latihan yang terencana secara baik, terutama dengan pendekatan periodisasi, memungkinkan atlet untuk memaksimalkan potensi fisiknya pada saat yang tepat, misalnya selama musim kompetisi. Prof. Dr. Ir. Soedijono (2012) menyatakan bahwa strategi latihan terintegrasi harus mencakup berbagai aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Ia menekankan pentingnya merancang program latihan yang menyatukan semua elemen ini untuk meningkatkan performa pemain. Dengan pendekatan terintegrasi, pemain tidak hanya dilatih dalam aspek fisik tetapi juga dalam pemahaman taktik dan teknik permainan.

Latihan aerobik, seperti lari jarak jauh dan latihan kardiovaskular, memberikan peningkatan signifikan pada ketahanan pemain. Kovacs (2007), latihan aerobik membantu pemain mempertahankan tingkat energi yang tinggi sepanjang pertandingan yang bisa berlangsung selama beberapa jam. Latihan aerobik juga meningkatkan

kapasitas paru-paru dan sirkulasi darah, sehingga pemain dapat terus bermain dalam tempo tinggi tanpa mengalami kelelahan yang terlalu cepat. Penelitian oleh Bompas dan Haff (2009) juga mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa latihan aerobik yang konsisten dapat meningkatkan ketahanan kardiovaskular pemain tenis. Ketahanan kardiovaskular adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dalam jangka waktu yang lama, terutama yang melibatkan penggunaan sistem aerobik. Ini berkaitan erat dengan kapasitas tubuh untuk menyuplai oksigen ke jaringan dan otot yang bekerja secara terus-menerus selama aktivitas yang berkelanjutan (Wilmore dan Costill, 2004).

Latihan anaerobik, seperti sprint dan latihan interval, sangat efektif dalam meningkatkan kecepatan pemain. Latihan interval, yang menggabungkan periode latihan intensitas tinggi dengan istirahat singkat, membantu meningkatkan kemampuan tubuh untuk memproduksi energi dengan cepat melalui jalur anaerobik (Kovacs 2007). Ini penting bagi pemain tenis yang sering kali harus melakukan gerakan cepat secara tiba-tiba, seperti saat mengejar bola atau berpindah posisi di lapangan. Latihan interval mampu meningkatkan kecepatan eksplosif dan kemampuan perubahan arah, yang sangat diperlukan dalam permainan tenis yang dinamis (Reid *et al.*, 2003).

Latihan kekuatan, seperti angkat beban dan latihan resistensi, berkontribusi pada peningkatan ketahanan otot dan kekuatan pemain. Baechle dan Earle (2008) menyatakan bahwa latihan kekuatan membantu memperkuat otot-otot yang terlibat dalam gerakan pukulan dan pergerakan cepat di lapangan. Ini tidak hanya meningkatkan kekuatan pukulan pemain, tetapi juga membantu dalam menjaga stabilitas dan daya tahan otot selama pertandingan yang panjang. Dalam studi yang dilakukan oleh Fernandez *et al.*, (2006), ditemukan bahwa pemain yang secara rutin melakukan latihan kekuatan memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mempertahankan performa mereka meskipun sudah bermain dalam durasi yang lama. bahwa latihan kekuatan sangat penting bagi atlet, termasuk pemain tenis, untuk meningkatkan performa. Kekuatan otot dapat meningkatkan kecepatan pukulan, daya tahan, dan kemampuan untuk melakukan gerakan eksplosif. Latihan kekuatan yang terencana membantu mengembangkan massa otot yang diperlukan untuk mendukung berbagai gerakan dalam tenis (Baechle dan Earle, 2008).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan dan ketahanan pemain tenis lapangan. Latihan yang terstruktur dan terencana, termasuk latihan kekuatan, ketahanan, dan kecepatan, telah terbukti meningkatkan performa atlet dalam kedua aspek tersebut. Program latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kecepatan, seperti latihan sprint dan latihan plyometric, menunjukkan hasil yang positif. Pemain yang mengikuti program latihan kecepatan secara konsisten mengalami peningkatan dalam waktu tempuh sprint dan kemampuan reaksi, yang sangat penting dalam permainan tenis. Latihan ketahanan yang terfokus pada daya tahan kardiovaskular, seperti latihan aerobik, juga berkontribusi secara signifikan terhadap ketahanan fisik pemain. Atlet yang memiliki ketahanan yang baik dapat mempertahankan performa tinggi dalam pertandingan yang berlangsung lama, sehingga mengurangi risiko kelelahan dan cedera. Latihan fisik yang dilakukan dengan pendekatan terintegrasi, menggabungkan berbagai aspek fisik, teknik, dan taktik, memberikan hasil yang lebih optimal. Pendekatan ini memungkinkan pemain untuk tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga memperbaiki aspek teknis dan strategis permainan. Dan juga disarankan agar pelatih dan atlet mengimplementasikan program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan, dengan fokus pada pengembangan kecepatan dan ketahanan. Hal ini sangat penting untuk meningkatkan performa di lapangan dan menghadapi tantangan dalam pertandingan. Intinya latihan fisik yang tepat dan terencana dapat meningkatkan kecepatan dan ketahanan pemain tenis lapangan, yang pada akhirnya berdampak positif pada performa mereka dalam kompetisi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, A., & Setiawan, A. (2019). Pengaruh latihan fisik terhadap kecepatan dan ketahanan pemain tenis lapangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 67-73.
- Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Kontribusi kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan backhand tenis lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137-143.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Bambang Soetomo (2013). Aspek Fisik dalam Pengembangan Atlet Tenis. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 6(1), 23-29
- Kovacs, M. (2007). Tennis-specific conditioning: A comprehensive training program. *International Journal of Sports Science*, 3(3), 165-173.
- Kurniawan, B. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet tenis di tingkat nasional. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 34-41.
- Ma'ruf, A. I. (2020). Peran Latihan Fisik Terhadap Prestasi Atlet Tenis Lapangan di POMNASXVI 2019 di Jakarta (Vol. 2, Issue 1). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nugroho, A. (2016). Pengaruh kebugaran jasmani terhadap performa atlet tenis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 2(2), 89-96.
- Nugroho, P. (2015). Pengaruh Program Latihan Fisik Kombinasi Groundstroke terhadap Peningkatan Sistem Energi Pemain Tenis Lapangan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 18-23.
- Prasetyo, E., & Indrawati, N. (2021). Strategi pelatihan fisik dalam olahraga tenis. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 6(3), 121-129.
- Sari, D. (2019). Hubungan antara ketahanan kardiovaskular dan performa pemain tenis. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 23-30.
- Setiawan, A. (2018). Pengembangan latihan kekuatan untuk peningkatan performa pemain tenis. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Olahraga*, 5(1), 12-18.
- Soedijono, I. R. (2012). Pengembangan fisik dalam olahraga tenis. *Jurnal Olahraga*, 18(2), 101-110.
- Subagyo, R., & Widodo, P. (2020). Penerapan latihan terintegrasi dalam pembinaan atlet tenis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 59-66.
- Sukardi, S. P. (2015). Strategi Latihan Terintegrasi dalam Tenis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 45-52.
- Adnyana, I. B., & Putra, A. D. (2020). *Pengaruh latihan kekuatan terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai pada atlet tenis lapangan*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 45-53.
- Brown, L., & Ferrigno, V. (2018). *Strength training effects on tennis performance: A systematic review*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(4), 512-520.
- Cahyono, M. R., & Lestari, S. (2021). *Hubungan latihan fisik dan kelincahan terhadap ketepatan pukulan forehand tenis lapangan*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 23-31.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., & Mendez-Villanueva, A. (2019). *A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play*. *Strength and Conditioning Journal*, 41(2), 15-26.

- Gunawan, Y., & Saputra, I. W. (2022). *Pengaruh latihan interval terhadap kecepatan gerak dan reaksi pemain tenis lapangan junior*. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 8(1), 60–68.
- Kovacs, M. S. (2017). *Applied physiology of tennis performance*. *British Journal of Sports Medicine*, 51(9), 595–606.
- Kusuma, H. A., & Rahman, N. (2019). *Efektivitas latihan plyometric terhadap daya ledak otot tungkai atlet tenis lapangan remaja*. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 11(3), 89–98.
- Mariani, L., & Prasetyo, D. (2023). *Pengaruh latihan fisik terstruktur terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>Max atlet tenis lapangan*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Terapan*, 9(2), 101–110.
- Miller, A. R., & Delgado, J. (2021). *The influence of physical conditioning on tennis performance indicators: A meta-analysis*. *International Journal of Sports Performance*, 16(5), 410–425
- Nirmala, D., & Sudrajat, H. (2020). *Latihan core stability terhadap keseimbangan dan akurasi servis pemain tenis lapangan*. *Jurnal Aktivitas Jasmani*, 7(4), 73–80.
- Ooi, C. H., & Wong, P. (2016). *Effects of strength and endurance training on junior tennis players' performance*. *Asian Journal of Sports Medicine*, 7(3), e32777.
- Prabowo, R. A., & Hidayat, T. (2019). *Pengaruh latihan fisik terhadap performa pertandingan tenis lapangan mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 150–159.
- Romero, D., & Torres, M. (2018). *Effect of combined aerobic and resistance training on tennis-specific performance in college athletes*. *Journal of Human Kinetics*, 64(1), 155–164.
- Setiawan, A., & Nurhadi, A. (2021). *Hubungan latihan ketahanan dengan kecepatan servis atlet tenis lapangan*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 15(2), 41–48.
- Wicaksono, B. P., & Hartono, Y. (2024). *Analisis pengaruh latihan fisik intensitas tinggi terhadap kemampuan teknik dasar tenis lapangan*. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 33–42.