



Program Pelatihan Tenis Lapangan untuk Meningkatkan Konsistensi Pukulan

Natasya Naiboru¹, Nurkadri², Josafat Franata L. Sormin³, Dewary SP Maholi Boangmanalu⁴, Fatimah Zahra Wardani⁵, Wandu Suyanto Tampubolon⁶

1,2,3,4,5,6 Universitas Negeri Medan, Indonesia

Jl. W. Iskandar Psr V Medan Esatate Kab. Deli Serdang

Email: natasyanaib@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas rancangan program pelatihan tenis lapangan yang bertujuan meningkatkan konsistensi pukulan pemain. Program ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan pemain dari berbagai tingkatan keterampilan, dengan fokus pada aspek teknis dan taktis pukulan dalam tenis lapangan. Metode pelatihan mencakup analisis biomekanik, peningkatan koordinasi mata dan tangan, serta strategi permainan yang mendukung konsistensi. Penggunaan teknologi seperti video analisis akan memberikan umpan balik mendalam kepada peserta. Program ini akan melibatkan pemain tenis profesional dan pelatih berpengalaman untuk memberikan wawasan praktis. Evaluasi kinerja peserta akan dilakukan sepanjang program untuk mengukur perkembangan konsistensi pukulan mereka. Diharapkan bahwa program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis peserta, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih baik tentang strategi permainan yang mendukung konsistensi pukulan. Hasil dari program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam mengembangkan pemain tenis yang konsisten dan unggul dalam olahraga tenis lapangan.

Kata Kunci: Tenis lapangan, Program Latihan, Pukulan

PENDAHULUAN

Olahraga tenis lapangan merupakan disiplin yang mengandalkan keterampilan teknis dan taktis yang tinggi, dengan pukulan yang konsisten menjadi salah satu elemen kunci keberhasilan seorang pemain. Konsistensi pukulan tidak hanya memengaruhi hasil pertandingan, tetapi juga mencerminkan tingkat keterampilan dan kontrol seorang atlet dalam permainannya. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola, tujuan dari permainan ini adalah mencari point dengan memukul bola ke segala arah yang sudah ditentukan dalam peraturannya, sehingga lawan tidak mampu menjakaubola dan terjadi point (Seff et al., 2017). Prinsip dasar bermain tenis adalah memukul bola secara langsung dan masuk ke lapangan lawan (Alim, 2015). Tenis telah digemari oleh berbagai golongan dan tingkatan usia dari usia remaja sampai dewasa (Nugraha, 2022). 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). Menurut (Ahmadi, 2014) kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Dahulunya diketahui tennis hanya sebagai olahraga kalangan elite dan minimnya regenerasi atlet khususnya di Indonesia. Namun saat ini berkembang pesat dan dipertandingkan sebagai olahraga prestasi dari tingkat junior, senior bahkan veteran. (Sinulingga & Nova, 2021)

Penelitian ini bertujuan untuk merancang sebuah program pelatihan tenis lapangan yang difokuskan pada peningkatan konsistensi pukulan. Peningkatan ini dianggap esensial untuk meningkatkan daya saing pemain, terutama di tengah persaingan yang semakin ketat dalam dunia tenis lapangan. Program ini dirancang dengan mempertimbangkan keberagaman tingkat keterampilan peserta, mulai dari pemula hingga tingkat lanjutan. Fokus utama program mencakup aspek-aspek teknis pukulan, termasuk analisis biomekanik, pengembangan koordinasi mata dan tangan, dan penerapan strategi permainan yang mendukung konsistensi. Sebuah forehand yang kuat, akurat, dan konsisten adalah elemen penting dalam menghadapi lawan dan mencapai kemenangan (Febrian Dalimunthe et al., n.d.). Latihan taktik meliputi taktik bermain tunggal dan ganda, sedangkan latihan mental dengan cara banyak melakukan uji tanding (Nurkadri et al., 2022). Kesuksesan dalam tenis lapangan, pada akhirnya, bergantung pada kemampuan pemain untuk menguasai teknik backhand dengan efektif. menurut (Nugroho & Yuliandra, 2021) Untuk dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik, seseorang olahragawan harus dapat melakukan latihan yang baik untuk mencapai target tertentu. Latihan fisik dalam konteks tenis lapangan mencakup berbagai aspek, termasuk peningkatan kekuatan otot, peningkatan daya tahan aerobik, peningkatan kecepatan reaksi, dan pengembangan kemampuan bergerak dengan cepat dalam berbagai arah (halomoan et al., 2023)

Melalui penggunaan teknologi modern, seperti video analisis, program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada peserta tentang elemen-elemen kunci yang memengaruhi konsistensi pukulan mereka. Melibatkan pemain tenis profesional dan pelatih berpengalaman dalam program ini diharapkan dapat memberikan peserta pandangan langsung dan wawasan praktis tentang betapa pentingnya konsistensi

dalam mencapai keunggulan dalam pertandingan. Dengan merinci tujuan, metode, dan harapan, penelitian ini mengajukan langkah-langkah konkret menuju pengembangan keterampilan konsisten dalam pukulan tenis lapangan, yang diharapkan akan memberikan kontribusi positif bagi perkembangan para pemain tenis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian “Classroom Action Research” (Penelitian Tindakan Kelas). Penelitian tindakan bukan hanya mengetes sebuah perlakuan, tetapi terlebih dahulu peneliti sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya suatu perlakuan, selanjutnya dalam penelitian tindakan ini peneliti langsung mencoba menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati seraya mengikuti proses serta dampak perlakuan dimaksud. Dengan demikian Penelitian tindakan ini dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen. Jadi penelitian yang dilakukan ini merupakan jenis tindak lanjut penelitian deskriptif maupun eksperimen. (Mukrimaa et al., 2022).

Adapun populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 4 orang atlet tenis lapangan di salah satu universitas negeri di Medan. Teknik penggunaan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan seluruh sampel yang berasal populasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Uji coba Latihan fisik terhadap 5 atlit tenis lapangan mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Pada Tanggal 04 November 2023 di salah satu lapangan tenis dan Latihan fisik itu harus dilakukan oleh para Atlit secara rutin atau dengan menggunakan metode Latihan interval. Dan kami telah membuat tabel Latihan fisik yang terprogram untuk di lakukan oleh para atlet yaitu sebagai berikut;

Tabel 1. Latihan terprogram untuk meningkat konsensitas pukulan pada atlit

No	Nama Latihan	Jenis Latihan
1	Latihan Kekuatan	Push up dan pull up 25/ repetisi ; bench press ; Shoulder press
2	Latihan Kecepatan	Drill kaki ; ladder drills ; sprint jarak pendek
3	Latihan Daya Tahan	Bersepeda jarak jauh ; Bermain tenis selama sesi latihan untuk meningkatkan daya tahan spesifik dalam olahraga tersebut

4	Latihan Koordinasi	Bermain mini-tenis atau latihan bermain bola di dinding untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan
5	Latihan Fleksibilitas	Yoga atau pilates untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan.
6	Latihan Mental	Latihan visualisasi dan meditasi untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi.

(halomoan et al., 2023)

Setelah melakukan latihan terprogram tersebut selama 1 bulan dengan waktu istirahat di setiap hari minggu maka kami melakukan test uji coba terhadap 2 atlet yang melakukan latihan fisik terprogram dengan melakukan uji coba dengan 2 atlet lain dengan ketentuan seperti berikut ini dengan hitungan persentasee tingkat ketangkasan, kecepatan, dankekuatan dalam permainan serta point.

A = atlet yang ikut serta Latihan fisik terprogram

B = atlet yang tidak ikut serta Latihan fisik terprogam

Tabel. 2. Hasil Uji Coba

	Ketangkasan	Power	Ketepatan	kecepatan
A1	90%	95%	96%	92%
A2	92%	97%	95%	95%
B1	80%	82%	78%	70%
B2	70%	72%	75%	80%

Dari tabel tersebut dapat kita lihat bahwa hasil Latihan terprogram untuk meningkat konsensitas pukulan pada atlit dan atlit yang tidak mengikuti latihann tersebut kurang dalam konsensitas pukulannya.

Pembahasan

Latihan yang terprogram untuk atlet tenis lapangan harus dirancang untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, dan fleksibilitas yang diperlukan dalam olahraga ini. Menurut (Solissa, 2018) metode latihan Interval adalah suatu bentuk latihan berulang-ulang dimana beban latihan, intensitas latihan dan waktu istirahat telah dirancang sebelumnya oleh pelatih untuk suatu tujuan yang ingin dicapai.Interval training adalah sebuah bentuk latihan yang lahir dari sebuah mytologi dari Sisyphus, yang disebut sebagai dewa kematian. Kini semakin populer dan dipakai sebagai salah satu bagian dari training program yang sangat penting dalam jadwal latihan yang modern.

Latihan tersebut bisa dilakukan dimana saja asal konsisten dalam melakukannya akan mendapatkan hasil yang memuaskan oleh karena itu Latihan fisik terprogram yang telah kami lakukan ini sudah terbukti kongkret berhasil untuk meningkatkan daya tahan, kelincahan, kekuatan serta performa yang baik.

Berikut ini adalah beberapa jenis latihan yang dapat membantu atlet tenis lapangan: Pertama latihan Kekuatan yaitu Latihan fisik berfungsi menjaga keseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi tubuh serta untuk mencegah lemak berlebih agar tidak obesitas. Selain itu aktivitas fisik menjadi faktor penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menjang kesehatan seseorang dengan merasa senang saat melakukan aktivitas fisik. Pelaksanaan aktivitas fisik bisa dilakukan dengan intensitas ringan, sedang maupun berat. (Ni'mah & Melisa, 2022). Kedua Latihan Kecepatan dan Agilitas yaitu latihan yang berguna untuk meningkatkan suatu kemampuan menggerakkan tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu sangat singkat dan cepat. Dan menurut (Arif et al., 2021) latihan pliometrik yang digunakan adalah latihan lompat ke atas, Quick Leap, Box -box jump. Karena metode latihan ini dapat merangsang otot untuk melakukan aktivitas kerja dengan cepat. Ketiga Latihan Daya Tahan adalah satu dari beberapa unsur fisik yang perlu dilatih dan dikembangkan sebagai faktor yang sangat menunjang kemampuan teknik dan taktik bermain (Warni et al., 2017). beberapa latihan daya tahan yaitu ; Berlari jarak jauh atau bersepeda guna meningkatkan daya tahan kardiovaskular ; Latihan interval untuk meningkatkan daya tahan interval (misalnya, sprints singkat diikuti dengan istirahat singkat) ; Bermain tenis selama sesi latihan untuk meningkatkan daya tahan spesifik dalam olahraga tersebut.

Keempat: Latihan Koordinasi dan refleks dalam tenis lapangan berdasarkan klasifikasinya yaitu kelincahan, keseimbangan. (Irfan Arifianto & Raibowo, 2020) Koordinasi merupakan salah satu dari bagian komponen-komponen biomotor kondisi fisik. (Irfan Arifianto & Raibowo, 2020). berikut beberapa latihan yang dapat dilakukan yaitu ; Bermain mini-tenis atau latihan bermain bola di dinding untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan ; Reaksi drills untuk meningkatkan waktu reaksi dan refleks. Kelima Latihan Fleksibilitas yaitu di kutip dari buku *The physiology of training* karya (bompa, 2006) menyebutkan bahwa fleksibilitas itu adalah kemampuan untuk menggerakkan sendi dengan leluasa pada seluruh ruang gerak nya. Dan tujuannya adalah untuk melemaskan otot supaya bisa bergerak bebas. Berikut adalah beberapa latihan fleksibilitas yaitu ; Rutin peregangan

untuk menjaga fleksibilitas otot dan mengurangi risiko cedera ; Yoga atau pilates untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan. Keenam Latihan Mental yaitu menurut (Adi, 2016) latihan yang dilakukan dan diprogramkan berbentuk latihan kejiwaan baik itu kognitif, afektif, maupun psikomotor secara terorganisir. Berikut beberapa latihan mental yang dapat dilakukan yaitu ; Latihan visualisasi dan meditasi untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi ; Berbicara dengan seorang pelatih mental atau psikolog olahraga untuk membantu mengelola tekanan dan meningkatkan ketahanan mental.

Latihan fisik harus disesuaikan dengan level kebugaran dan tujuan atlet tenis lapangan. Penting juga untuk memiliki program latihan yang teratur dan bersinergi dengan latihan tenis teknis. Selain itu, konsultasikan dengan seorang pelatih olahraga atau spesialis kebugaran untuk merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet. Kondisi fisik petenis merupakan salah satu factor penting yang menjadi landasan untuk mencapai performa atau penampilan yang maksimal (Alim, 2019). Menurut (Michael, 2006) kekuatan adalah kemampuan menggerakkan tenaga untuk mengatasi beban.

KESIMPULAN

Dalam keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti konkret tentang efektivitas program latihan terprogram dalam meningkatkan Konsistensi pukulan dan kecepatan pemain tenis lapangan. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara latihan fisik dan performa, pemain dan pelatih dapat merancang program yang lebih efektif untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga yang menuntut ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). *Prosiding Seminar Nasional Maret*.
- Ahmadi, P. A. A. S. A. (2014). *STUDI ANALISIS KONDISI FISIK (VO2Max) ATLET FUTSAL SMAN 1 PUTRI HIJAU KABUPATEN BENGKULU UTARA TAHUN AJARAN 2013-2014* .
- Alim, A. (2015). PENGARUH OLAHRAGA TERPROGRAM TERHADAP TEKANAN DARAH DAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI PADA ATLET PELATDA SLEMAN CABANG TENIS LAPANGAN. *MEDIKORA*, 2. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4651>
- Alim, A. (2019). PENGARUH MODEL LATIHAN KEKUATAN SPESIFIK TENIS TERHADAP KEKUATAN PETENIS DIY. *MEDIKORA*, 17(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i1.23489>
- Arif, M., Aimag, H. A., & Nurhikmah, N. (2021). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI. *Damhil Education Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.37905/dej.v1i1.521>

bompa. (2006). *the physiology of training*.

Febrian Dalimunthe, P., Gamaliel Pasaribu, A., Indriani Br Sembiring, T., Rizki, F., Beckham Dekaprio Siahaan, R., & Azlia, R. (n.d.). *Perbedaan Teknik Forehand Antara Pemain Tenis Lapangan Tingkat Lanjut dan Pemula*. 4, 2023.

halomoan, iqbal, NurkadriFitri, R. A., Putri, A. W., Hutasoit, A. D., & Sitanggung, M. N. (2023). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Dan Kecepatan Pemain Tenis Lapangan. *JURNAL DUNIA PENDIDIKAN*, 4 (1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i1.1540>

Irfan Arifianto, & Raibowo, S. (2020). MODEL LATIHAN KOORDINASI DALAM BENTUK VIDEO MENGGUNAKAN VARIASI TEKANAN BOLA UNTUK ATLET TENIS LAPANGAN TINGKAT YUNIOR. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2).
<https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2671>

Michael, K. (2006). *The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine* (3rd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acref/9780198568506.001.0001>

Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., غسان, Taniredja, T., Faridli, E. Miftah., & Harmianto, S. (2022). Metode Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August).

Ngatman, N., & Sulistyatna, E. (2017). TINGKAT KEMAMPUAN FOREHAND GROUNDSTROKE DAN BACKHAND GROUNDSTROKE SISWA SEKOLAH TENIS MENOREH TENNIS CLUB, HANDAYANI TENNIS CLUB DAN BANTUL TENNIS CAMP. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12880>

Ni'mah, J. ni'mah, & Melisa, A. O. (2022). ANALISIS PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PEMAIN FUTSAL PUTRI IAIN KUDUS. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2).
<https://doi.org/10.30829/contagion.v3i2.9376>

Nugraha, A. S. (2022). Pengaruh metode pembelajaran dan kelincahan terhadap hasil pukulan forehand tenis lapangan. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2).
<https://doi.org/10.21831/jpok.v3i2.17788>

Nugroho, R. A., & Yulindra, R. (2021). ANALISIS KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLABASKET. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
<https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>

Nurkadri, N., Samira, S., Dame, R., Sitompul, J., Marpaung, T., Pubra, T. M. E. P., Arifin, H., & Lubis, P. R. (2022). PEMBINAAN OLAHRAGA TENIS LAPANGAN MELALUI ASPEK BIOMEKANIK DAN KINESIOLOGI. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2).
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9396>

Seff, F., Marison, R. W., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). TINGKAT KEBERHASILAN GROUNDSTROKE FOREHAND DAN BACKHAND PEMAIN TIM NASIONAL TENIS LAPANGAN INDONESIA PADA PERTANDINGAN DAVIS CUP ANTARA INDONESIA VS VIETNAM MARET 2016 DI SOLO. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1).
<https://doi.org/10.21009/jsce.01103>

Siahaan, D. (2017). PENGARUH LATIHAN HORIZONTAL SWING DAN LATIHAN SIDE LATERAL RAISE TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND DRIVE DALAM PERMAINAN TENIS LAPANGAN. *JURNAL PRESTASI*, 1(2). <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8060>

Sinulingga, A. R., & Nova, A. (2021). PENGARUH LATIHAN FOOTWORK TERHADAP AKURASI PUKULAN FOREHAND GROUNDSTROK TENIS LAPANGAN. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v9i1.256>

Solissa, J. (2018). PENGARUH METODE LATIHAN DAN KEKUATAN TERHADAP DAYA TAHAN TENDANGAN TAEKWONDO. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 18. <https://doi.org/10.17977/um040v2i1p18-24>

Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN (ENDURANCE) TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PEMAIN SEPAKBOLA. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>