ANALISIS TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN UNTUK MAHASISWA SEMESTER IV PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI UNIVERSITAS RIAU

Choififah Nanda Khairani[1], Kristi Agust[2], Aref Vai[3]

[1,2,3]*Universitas Riau*
E-mail : [1]choififah.nanda1941@student.unri.ac.id, [2]kristiagust@lecturer.unri.ac.id, [3]aref.vai@lecturer.unri.ac.id,

ABSTRACT

Tennis is a sport that requires optimal physical readiness and technical mastery. This article aims to analyze the fundamental techniques in tennis that are considered important for fourth-semester students at the University of Riau. The research was conducted using a qualitative approach, in which data were obtained through interviews and by following systematic procedures typical of this method. In addition, information was collected through a literature review by referring to the latest and relevant books and scientific articles as the foundation for writing. The subjects of this study were students from the Physical Education, Health, and Recreation Study Program at the University of Riau, class of 2023, with a sample consisting of 40 fourth-semester students from the same year. The research was carried out from February to April 2024. Through a qualitative approach, this article discusses basic techniques such as grip, footwork, and forehand and backhand strokes. The analysis results indicate that proper mastery of basic techniques significantly contributes to athletes' performance on the court. The author also developed a program that can serve as a guideline to improve physical and technical skills in tennis.

Keywords : *Tennis Court, Basic Techniques, College Students*.

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan olahraga yang sangat populer di berbagai penjuru dunia dan menuntut perpaduan antara kekuatan fisik dan ketangguhan mental. Dalam konteks pendidikan, khususnya di kalangan mahasiswa, penguasaan teknik-teknik dasar menjadi aspek krusial untuk mencapai performa optimal. Teknik dasar dalam tenis meliputi berbagai aspek, seperti cara memegang raket yang tepat, koordinasi gerakan kaki, serta beragam pukulan seperti *forehand*, *backhand*, servis, dan *volley*. Menurut Nurkhadri (2023), pemahaman yang mendalam serta penguasaan terhadap teknik dasar yang baik akan menunjang efektivitas dan efisiensi permainan di lapangan. Teknik-teknik ini juga menjadi fondasi penting bagi pengembangan keterampilan ke level yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat Evita dan Subagio (2020), yang menyebutkan bahwa pukulan forehand sering dijadikan andalan dalam pertandingan karena memiliki kekuatan serangan yang tinggi.

Bagi mahasiswa semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Riau tahun 2024, penguasaan dan pemahaman terhadap teknik dasar tenis lapangan merupakan hal yang krusial, terutama dalam konteks pembelajaran olahraga di jenjang perguruan tinggi. Dengan menguasai teknik-teknik tersebut, mahasiswa tidak hanya dapat meningkatkan kemampuan bermain, tetapi juga mampu menerapkan prinsip-prinsip teknis yang benar dalam sesi latihan maupun saat bertanding. Pelatihan yang terstruktur dan dilakukan secara konsisten menjadi faktor penting dalam upaya pengembangan keterampilan bermain tenis.

Menurut Carter (2022), penguasaan teknik sebaiknya menjadi prioritas sebelum mempelajari aspek taktik, karena hal tersebut memungkinkan pemain untuk memahami situasi pertandingan secara lebih komprehensif. Pelatihan dalam olahraga tidak hanya harus berfokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga mencakup pengembangan kondisi fisik dan mental atlet. Dalam permainan tenis, kemampuan kognitif seperti pengambilan keputusan dan penyusunan strategi berperan penting dalam menentukan performa saat bertanding. Oleh sebab itu, pelatih dianjurkan untuk mengintegrasikan pelatihan teknis dengan penguatan aspek psikologis pemain.

Di sisi lain, analisis performa menjadi elemen penting yang tidak dapat dipisahkan dari pelatihan tenis modern. Kemajuan teknologi, seperti penerapan sistem Hawk-Eye dalam menganalisis pertandingan, memberikan pelatih akses terhadap data yang sangat mendetail mengenai performa atlet. Teknologi ini memungkinkan penilaian terhadap berbagai aspek seperti kecepatan servis, akurasi pukulan, dan pola pergerakan di lapangan. Data tersebut sangat bermanfaat dalam mengenali kekuatan dan kelemahan pemain, sekaligus merancang program latihan yang lebih terarah. Temuan dari penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan analisis data dapat memperluas pemahaman terhadap pola permainan dan mendukung proses pengambilan keputusan selama pertandingan. Oleh karena itu, sinergi antara penguasaan teknik dasar, pelatihan fisik, dan analisis berbasis data diyakini mampu mencetak atlet tenis yang lebih unggul dan kompetitif.

Teknik dasar dalam permainan tenis lapangan merupakan fondasi utama yang harus dikuasai oleh mahasiswa semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Riau. Kemampuan dalam menguasai teknik ini tidak hanya memengaruhi performa bermain, tetapi juga mendukung peningkatan keterampilan atletik secara keseluruhan. Beberapa aspek penting yang perlu dikuasai oleh mahasiswa meliputi teknik memegang raket, koordinasi gerakan kaki, pukulan-pukulan dasar, aspek konsentrasi dan mental, serta pola latihan yang terstruktur. Langkah awal yang krusial dalam permainan tenis adalah penguasaan teknik pegangan raket. Terdapat beberapa jenis grip seperti Eastern, Western, dan Continental, yang masing-masing memiliki kelebihan tersendiri dalam menghasilkan pukulan. Pemilihan grip yang tepat akan sangat menentukan akurasi dan kekuatan

pukulan. Ion-Muşat dan Tupan (2022) menyatakan bahwa menguasai berbagai jenis pegangan penting untuk membantu pemain menemukan posisi pegangan yang paling optimal sesuai gaya bermain mereka.

Footwork atau pergerakan kaki dalam tenis memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang performa pemain. Gerakan yang tepat memungkinkan pemain untuk merespons datangnya bola dengan cepat dan akurat. Teknik ini mencakup posisi awal yang optimal, gerakan menyamping (*lateral*), serta langkah maju dan mundur yang disesuaikan dengan situasi permainan. Menurut Sinulingga dan Nova (2021), koordinasi gerakan kaki yang baik membantu pemain dalam membaca arah bola dan melakukan pukulan secara maksimal. Melakukan latihan *footwork* secara konsisten dapat meningkatkan kelincahan serta kemampuan reaksi mahasiswa saat bermain di lapangan.

Pukulan-pukulan dasar dalam tenis mencakup *forehand*, *backhand*, servis, dan *volley*. Pukulan *forehand* membutuhkan kekuatan, ketepatan, serta timing yang sesuai, sedangkan *backhand* baik dengan satu tangan maupun dua tangan sering menjadi tantangan tersendiri bagi pemain pemula. Servis yang kuat dapat memberikan keunggulan sejak awal permainan, sementara *volley* umumnya digunakan di area dekat net untuk menyelesaikan poin dengan cepat. Penguasaan terhadap keempat jenis pukulan ini sangat penting dalam membangun fondasi permainan yang kokoh. Selain itu, konsentrasi dan kesiapan mental juga menjadi elemen penting dalam olahraga tenis. Kemampuan untuk menjaga fokus selama pertandingan sangat membantu pemain dalam mengantisipasi gerakan lawan dan mengambil keputusan secara tepat. Ion-Muşat dan Tupan (2022) menyebutkan bahwa latihan mental seperti *brain jogging* dapat meningkatkan fokus atlet, yang pada gilirannya berdampak positif terhadap performa mereka di lapangan.

Latihan yang terorganisasi dan sistematis sangat penting dalam proses penguasaan teknik dasar. Program latihan yang terfokus membantu mahasiswa memahami serta menguasai setiap komponen teknik secara mendalam, sehingga penerapannya saat bermain menjadi lebih efektif. Ion-Muşat dan Tupan (2022) menegaskan bahwa metode latihan yang terstruktur dapat menghasilkan pembelajaran yang lebih maksimal. Pemahaman yang kuat terhadap teknik dasar tenis lapangan sangat vital bagi mahasiswa semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Universitas Riau untuk meningkatkan keterampilan bermain mereka. Penguasaan aspek-aspek seperti cara memegang raket, koordinasi gerakan kaki, variasi pukulan, serta kesiapan mental akan mempersiapkan mahasiswa dalam menghadapi tantangan selama permainan tenis. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang dirancang dengan baik dan berkelanjutan agar mahasiswa mampu menguasai teknik tersebut secara optimal dan dapat bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

METODE

Penelitian ini tergolong penelitian kualitatif. Dalam pelaksanaannya, pendekatan kualitatif diterapkan melalui beberapa tahapan yang sistematis dan disesuaikan dengan fokus utama penelitian, yaitu analisis. Proses analisis data melibatkan pengolahan data mentah menjadi informasi yang lebih mudah dipahami oleh pembaca (Sahir, S.H., 2021). Tahapan yang dilakukan peneliti dimulai dengan identifikasi dan perumusan masalah secara jelas dan spesifik. Selanjutnya, dilakukan studi literatur dengan mengkaji berbagai sumber seperti buku dan artikel ilmiah terbaru yang relevan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Wawancara ditujukan kepada mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2023 untuk memperoleh berbagai pandangan terkait teknik dasar dalam permainan tenis lapangan.

Setelah melakukan identifikasi masalah, kajian literatur, dan pengumpulan data, peneliti melanjutkan dengan tahap analisis data menggunakan teknik analisis kualitatif yang bersifat fleksibel, di mana proses pengumpulan data disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Setelah analisis selesai, peneliti menyusun laporan hasil penelitian. Sampel penelitian ini terdiri dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Riau semester 3 angkatan 2023 dengan jumlah tertentu. Penelitian berlangsung dari tanggal 25 Februari 2024 hingga 5 April 2024. Selanjutnya, data yang diperoleh diolah dan disusun menjadi artikel ilmiah. Peneliti juga mempersiapkan sejumlah pertanyaan untuk keperluan wawancara. Berikut adalah daftar pertanyaan yang digunakan dalam proses wawancara.

Tabel 1. Pertanyaan Wawancara

No.	Pertanyaan Untuk Mahasiswa	Pertanyaan Untuk Dosen
1.	Menurut Anda, teknik dasar apa yang paling penting dalam permainan tenis lapangan?	Komponen utama apa saja yang harus dikuasai oleh pemain pemula dalam teknik dasar tenis lapangan?
2.	Bagaimana cara Anda melatih teknik *forehand*?	Bagaimana Anda mengevaluasi kemajuan siswa dalam menguasai teknik dasar?
3.	Apa tantangan terbesar yang Anda alami saat mempelajari teknik dasar?	Pendekatan pelatihan sepeti apa yang menurut Anda paling efektif untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar siswa?
4.	Seberapa pentingkah posisi tubuh saat melakukan pukulan?	Seberapa penting pemahaman teori di balik teknik dasar bagi siswa menurut Anda?
5.	Bagaimana Anda mengatasi rasa gugup saat bertanding?	Apa kesalahan yang sering dilakukan mahasiswa saat belajar teknik dasar?
6.	Apakah menurut Anda pelatihan teknik dasar sudah cukup mendapat perhatian dalam program latihan?	Bagaimana cara Anda membantu membangun rasa percaya diri siswa ketika belajar teknik dasar?
7.	Apa yang Anda lakukan untuk meningkatkan teknik servis Anda?	Apakah ada metode khusus yang Anda gunakan untuk mengajarkan servis pada siswa baru?
8.	Seberapa sering Anda berlatih teknik dasar dibandingkan dengan berlatih pertandingan?	Seberapa sering Anda menyarankan latihan individu dibandingkan latihan kelompok?
9.	Apakah Anda memakai video analisis dalam latihan? Jika iya, seberapa efektif metode tersebut?	Bagaimana dampak penerapan teknik dasar yang kurang tepat terhadap performa pemain di lapangan?
10.	Apa saran terbaik yang pernah Anda terima terkait teknik dasar tenis?	Apa harapan Anda mengenai perkembangan penguasaan teknik dasar oleh mahasiswa di masa depan?

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa semester IV adalah kelompok yang sedang mengikuti mata kuliah tenis lapangan. Dalam mata kuliah ini, setiap mahasiswa diwajibkan menguasai teknik dasar permainan tenis lapangan karena penguasaan tersebut sangat penting sebagai modal untuk menyelesaikan perkuliahan dengan baik. Selain sebagai upaya meraih nilai akademik, olahraga ini juga membawa banyak manfaat, seperti peningkatan kesehatan fisik dan mental, pengembangan keterampilan sosial, pembentukan karakter, peluang karier, serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Dari sisi fisik, mahasiswa dilatih untuk memperbaiki kondisi kardiovaskular dan meningkatkan daya tahan tubuh. Sedangkan secara mental, aktivitas bermain tenis merangsang produksi hormon endorfin yang membantu meningkatkan kebahagiaan, mengurangi stres, dan memperbaiki mood. Dalam hal pengembangan sosial, mahasiswa memiliki kesempatan untuk mempererat interaksi antar individu dan mengasah kemampuan kerja sama tim. Selain itu, melalui tenis lapangan, mahasiswa juga dapat membentuk karakter positif seperti kedisiplinan, sportivitas, dan ketahanan mental.

Pembahasan tentang analisis teknik dasar tenis lapangan pada mahasiswa semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih menghadapi kesulitan dalam penerapan teknik dasar secara tepat. Kondisi ini berdampak negatif terhadap performa mereka saat bermain tenis. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kurangnya latihan yang terstruktur dan disiplin menjadi faktor utama penyebab kesulitan tersebut (Takahashi, H., Okamura, S., & Murakami, S., 2022). Oleh karena itu, dibutuhkan program pelatihan yang lebih sistematis guna membantu mahasiswa menguasai teknik-teknik dasar dengan lebih baik. Dalam proses pembelajaran tenis lapangan, mahasiswa semester IV Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau diajarkan melalui berbagai latihan yang meliputi teknik dasar tenis lapangan, strategi permainan, keterampilan fisik dan mental, etika olahraga, serta pemahaman aturan dalam olahraga tenis. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis, ditemukan beberapa kesalahan dalam penerapan teknik dasar tenis lapangan oleh mahasiswa semester IV selama perkuliahan, yaitu:

1. Kesulitan Menguasai Teknik Dasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih kesulitan dalam menerapkan teknik dasar tenis lapangan dengan benar, terutama pada aspek cara memegang raket, gerakan kaki, dan teknik pukulan. Menurut Putri, A. R., & Riyadi, S. (2024), penguasaan teknik dasar seperti pukulan forehand dan backhand sangat krusial karena kedua teknik ini merupakan elemen utama dalam permainan tenis. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menguasai teknik-teknik tersebut menyebabkan kesulitan saat melakukan serangan yang efektif maupun saat bertahan dari serangan lawan. Beberapa kesalahan yang ditemukan dalam pelaksanaan teknik dasar tenis lapangan meliputi:

a. Kesalahan Teknik Servis

   Kesalahan dalam pelaksanaan teknik servis dapat dikelompokkan ke dalam dua aspek utama, yaitu posisi kaki yang salah dan teknik pukulan yang kurang tepat. Banyak mahasiswa kurang memperhatikan penempatan kaki saat melakukan servis, sehingga sering melangkahi garis servis. Hal ini menyebabkan pelanggaran aturan dan berisiko kehilangan poin. Selain itu, dari segi teknik pukulan, mahasiswa seringkali tidak memukul bola pada titik tertinggi atau gagal melakukan gerakan lanjutan (*follow-through*) dengan benar. Kesalahan ini berpengaruh pada berkurangnya kecepatan dan ketepatan pukulan servis yang dihasilkan.

b. Kesalahan Pukulan Dasar
   Dalam pelaksanaan pukulan dasar, ditemukan beberapa kesalahan yang sering dilakukan oleh mahasiswa. Salah satu masalah utama adalah penggunaan pegangan raket (grip) yang kurang tepat. Pegangan yang keliru, baik terlalu longgar maupun terlalu kencang, berdampak pada menurunnya kontrol dan kekuatan pukulan. Akibatnya, mahasiswa kesulitan mengarahkan bola dengan akurat. Selain itu, posisi tubuh saat melakukan pukulan *forehand* dan backhand juga sering tidak sesuai dengan teknik yang benar. Ketidakseimbangan posisi kaki dan tubuh saat melakukan pukulan menyebabkan bola sering meleset dan pukulan menjadi kurang bertenaga.
c. Kesalahan Gerakan Kaki
   Kesalahan dalam teknik gerakan kaki sangat memengaruhi kelincahan mahasiswa saat bergerak di lapangan. Koordinasi dan kecepatan yang kurang baik membuat mahasiswa sulit berpindah posisi secara cepat dan tepat sebelum melakukan pukulan. Hal ini menyebabkan mereka sering berada di posisi yang kurang ideal untuk memukul bola, sehingga kualitas pengembalian bola menurun, baik dari segi ketepatan maupun kekuatan.
d. Kurang Fokus Dan Konsentrasi
   Konsentrasi yang kurang selama pertandingan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengaplikasikan teknik dasar tenis lapangan. Ketidakmampuan menjaga fokus membuat mahasiswa lebih mudah melakukan kesalahan, seperti pengambilan keputusan yang tidak tepat, posisi tubuh yang salah, serta penerapan teknik yang kurang tepat. Gangguan konsentrasi ini berpengaruh negatif pada performa secara keseluruhan, terutama dalam menjaga ritme permainan dan merespons bola dengan cepat serta akurat.
e. Kesalahan Strategi Permainan
   Kesalahan dalam penerapan strategi permainan muncul ketika mahasiswa tidak memiliki rencana bermain yang jelas. Sebagai pemain tenis lapangan, mereka cenderung hanya mengandalkan kekuatan pukulan tanpa memperhatikan faktor-faktor lain seperti posisi lawan atau kondisi lapangan. Akibatnya, permainan yang dijalankan menjadi reaktif dan kurang terstruktur, sehingga efektivitas permainan menurun. Peneliti juga mencatat bahwa kurangnya organisasi dalam strategi ini sering menyebabkan pengambilan keputusan yang kurang tepat selama pertandingan.

2. Faktor Penyebab Kesulitan

Minimnya program latihan yang terstruktur menjadi salah satu penyebab utama kesulitan yang dialami oleh mahasiswa. Menurut penelitian Takahashi, H., Okamura, S., & Murakami, S. (2022), tanpa adanya pelatihan yang sistematis, mahasiswa sering kali kurang mendapatkan bimbingan yang cukup untuk mengembangkan keterampilan mereka secara maksimal. Latihan yang tidak konsisten dapat menyebabkan kesulitan dalam memahami konsep dasar permainan serta teknik-teknik penting yang diperlukan untuk bermain dengan baik.

3. Pentingnya Latihan Terstruktur

Latihan yang terorganisir memiliki peran penting dalam peningkatan kemampuan teknik dasar tenis lapangan. Takahashi, H., Okamura, S., & Murakami, S. (2022) menyatakan bahwa program pelatihan yang efektif harus meliputi aspek teknis, taktis, fisik, serta psikologis. Dengan pendekatan yang komprehensif ini, mahasiswa dapat memahami secara mendalam setiap unsur dalam permainan. Selain itu, program pelatihan yang terstruktur memungkinkan mahasiswa untuk berlatih secara

konsisten dan terukur, sehingga mereka dapat memantau perkembangan keterampilan bermain secara berkelanjutan.

4. Rancangan Program Latihan

Untuk mengatasi masalah yang ditemukan, penelitian ini menyarankan pengembangan program pelatihan yang lebih terstruktur dan berfokus pada penguasaan teknik dasar. Program tersebut sebaiknya meliputi tiga komponen utama, yaitu:

a. Latihan Teknik Dasar**:** Menitikberatkan pada penguasaan teknik dasar seperti cara memegang raket, pergerakan kaki, serta pukulan dasar termasuk *forehand* dan *backhand*.
b. Latihan Teratur**:** Menetapkan jadwal latihan yang rutin dan konsisten agar mahasiswa dapat berlatih secara teratur dan terukur.
c. Pendekatan Taktis**:** Memberikan pembelajaran mengenai strategi permainan agar mahasiswa mampu mengaplikasikan teknik dasar dalam situasi pertandingan sebenarnya.

5. Pentingnya Evaluasi

Evaluasi dalam program pelatihan memiliki peran yang sangat krusial dan tidak boleh diabaikan. Menurut penelitian Putri, A. R., & Riyadi, S. (2024), umpan balik dari pelatih dapat membantu peserta memahami kelebihan dan kekurangan mereka dalam bermain tenis. Dengan evaluasi yang dilakukan secara rutin, mahasiswa dapat melihat sejauh mana perkembangan keterampilan mereka serta mengidentifikasi aspek-aspek yang masih perlu diperbaiki.

Berdasarkan kesalahan-kesalahan yang teridentifikasi dalam penelitian ini, peneliti menyusun sebuah strategi yang dapat dijadikan acuan untuk program pelatihan, dengan tujuan mengurangi kesalahan yang sering terjadi pada pemain tenis lapangan. Program pelatihan ini dirancang meliputi beberapa komponen utama, yaitu: tujuan penyusunan program, struktur pelaksanaan yang mencakup pemanasan, latihan teknik dasar, latihan permainan, evaluasi, serta penutupan. Selain itu, program yang dikembangkan juga didasarkan pada referensi dari literatur yang relevan.

Tabel 2. Program Peningkatan Teknik Dasar

No.	Jenis Kegiatan	Nama Kegiatan	Deskripsi
1.	Pemanasan Selama 15 Menit	*Streching*	Peregangan otot – otot utama seperti lengan, kaki, dan punggung.
		Gerakan Dinamis	Berupa jogging ringan di sekitar lapangan serta latihan *footwork* untuk meningkatkan kelincahan.
2.	Latihan Teknik Dasar Selama 60 Menit	Pegangan Raket	Mengajarkan teknik pegangan yang tepat seperti *Eastern*, *Westren*, dan *Continental* sesuai jenis pukulan.
		Gerakan Kaki	Melalui latihan *footwork* yang bertujuan meningkatkan mobilitas di lapangan, mencakup gerakan maju, mundur, dan lateral.
		Pukulan Dasar	Terdiri dari latihan *forehand* dengan fokus pada posisi tubuh dan ayunan raket yang benar, *backhand* baik satu tangan maupun dua tangan, serta *volley* di dekat net untuk meningkatkan kemempuan menyelesaikan poin.
3.	Latihan Permainan	Simulasi Pertandingan	Melakukan simulasi pertandingan dengan membagi mahasiswa ke dalam pasangan yang bermain setengah permainan.

	Selama Menit	30			Kegiatan ini bertujuan mengaplikasikan teknik yang sudah dipelajari dalam kondisi pertandingan nyata, dengan aturan khusus seperti hanya menggunakan pukulan *forehand* atau *backhand* untuk meningkatkan konsistensi pukulan.
4.	Evaluasi Selama Menit	15	Ujian dan Balik	Praktik Umpan	Melaksanakan evaluasi kemampuan mahasiswa dalam melakukan pukulan *forehand, backhand,* servis, dan *volley*, serta memberikan umpan balik mengenai kekuatan dan kelemahan selama latihan.

Program pelatihan yang ditampilkan dalam tabel sebelumnya diharapkan mampu mendukung mahasiswa dalam menguasai teknik dasar tenis lapangan secara lebih efektif. Melalui pendekatan yang terencana dan sistematis, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan bermain serta kepercayaan diri saat berada di lapangan. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian Putri, A. R., & Riyadi, S. (2024), yang menegaskan bahwa latihan yang terstruktur memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan dasar dalam olahraga tenis.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, tenis lapangan adalah olahraga yang menuntut penguasaan menyeluruh, mencakup pemahaman mendalam terhadap teknik dasar serta penguatan aspek fisik dan mental pemain. Proses pelatihan yang efektif, ditambah dengan penggunaan teknologi untuk menganalisis performa, dapat membantu atlet dalam memaksimalkan kemampuan mereka. Oleh sebab itu, mahasiswa dan atlet pemula perlu terus mengasah kemampuan melalui latihan yang konsisten dan pembelajaran berkelanjutan agar mampu bersaing di tingkat yang lebih tinggi. Dengan kata lain, pencapaian dalam tenis tidak hanya ditentukan oleh bakat alamiah, tetapi juga oleh dedikasi terhadap proses latihan dan peningkatan diri secara terus-menerus.

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 & Zulrafli. 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., Debataraja, 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 Groundstrok 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.