

PELATIHAN TEKNIK DASAR PERMAINAN TENIS

**M. Sahib Saleh¹, Syahrudin², Muhammad Syahrul Saleh³, Ilham Kamaruddin⁴,
Fahrizal⁵**

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Makassar

Email : m.sahib.saleh@unm.ac.id

Abstract

Basic technique is one of the main components to achieve achievement. Therefore, tennis beginners or those who are new to tennis should learn/practice basic techniques in playing tennis. Furthermore, if novice tennis players have mastered these basic techniques, it will facilitate the learning process for more complex and varied stroke techniques. With minimal problems in playing tennis, especially beginners or those who are new to tennis in hitting basic techniques. This is a problem that must be found a solution in popularizing and looking for tennis seeds among students in South Sulawesi, especially in the city of Makassar. The method used in this implementation is a direct approach of demonstration, discussion, practice, and evaluation. The subject of this community service was 20 students of SMP Negeri 18 Makassar. Based on the results of the dedication that has been done, it can be concluded that the training in the basic techniques of playing tennis can run smoothly and the students of SMP Negeri 18 Makassar are able to demonstrate well by doing the basic techniques of forehand and backhand strokes.

Keywords: Basic Technique, Technique, Tennis

History of article

Received: 20-03-2023

Reviewed: 01-04-2023

Revised: 11-04-2023

Accepted: 25-04-2023

Published: 30-04-2023

A. PENDAHULUAN

Pertama-tama, permainan tenis diciptakan dari zaman Yunani pada Abad Pertengahan sekitar tahun 1300. Tenis lapangan pertama kali dimainkan oleh seorang Romawi bernama Pila. Di Prancis, permainan ini menjadi hiburan yang fashionable bagi para bangsawan pada masa pemerintahan Raja Charles V. Dinamakan Tenez oleh pemerintah Perancis, permainan tenis ini memiliki arti yang berarti "tangkap dan lari" dalam bahasa Indonesia. Di Indonesia, tenis merupakan olahraga yang muncul pada awal abad ke-19. Awalnya, hanya anggota eksekutif (orang kaya) yang memainkan permainan ini. Kemudian pertandingan tenis mulai dimasukkan dalam jadwal kompetisi sebagai bagian dari pekan olahraga. Kemudian, pada tanggal 26 Desember 1925, dibentuklah organisasi bernama Persatuan Tenis Lapangan Indonesia (PELTI), yang pada tahun 1967 resmi bergabung dengan International Lawn Tennis Federation (ILTF).

Tenis lapangan salah satu olahraga permainan yang populer di dunia dan dipertandingkan di event Olimpiade. Olahraga ini menggunakan raket seperti halnya olahraga permainan lainnya, yakni badminton, squash, dan sebagainya. Adapun kegunaan raket dalam permainan tenis untuk memukul bola yang di arahkan ke lapangan lawan. lapangan yang digunakan berbentuk segi empat panjang dan di batasi oleh net. Selain itu permainan tenis lapangan biasa dimainkan antara dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola karet. Tujuan permainan adalah memainkan bola dengan cara tertentu sehingga pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut.

Dengan populernya olahraga ini, maka Pelti (Pengurus Lawn Tennis Indonesia) membuat kelender pertandingan yang diadakan setiap tahunnya dibeberapa provinsi yang tujuannya untuk mencari bibit tenis. adapun kejuaraan yang dilaksanakan oleh pelti, mulai dari

kejuaraan antara klub, kejuaraan antara mahasiswa dan pelajar.

Sama seperti olahraga permainan lainnya, tenis lapangan memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seorang petenis, karena. Teknik dasar merupakan salah satu komponen utama untuk menuju prestasi. oleh Karena itu, petenis pemula atau yang baru kenal tenis sebaiknya mempelajari /latihan teknik dasar dalam permainan tenis lapangan. Selanjutnya, apabila petenis pemula telah menguasai teknik dasar tersebut, maka akan memudahkan proses pembelajaran ke teknik pukulan yang lebih kompleks dan bervariasi.

Teknik dasar inilah yang sulit dilakukan oleh pemain pemula atau yang baru mengenal tenis, terutama pada teknik dasar pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Kesulitan yang di alami, yakni pada saat memukul bola perkenaan raket dan bola tidak tepat (timing), ayunan tangan, keseimbangan pada saat memukul bola, dan gerakan kaki.

Dengan minimnya permasalahan dalam permainan tenis khususnya pemula atau yang baru mengenal tenis dalam melakukan pukulan teknik dasar. Hal inilah menjadi permasalahan yang harus dicarikan solusi dalam memopulerkan dan mencari bibit tenis dikalangan pelajar yang ada di Sulawesi Selatan khususnya di Makassar dengan pertimbangan antara lain :

1. Siswa belum mengenal sejarah permainan tenis secara umum dan secara khusus (teknik dasar permainan tenis)
2. Belum adanya kemauan untuk mendalami permainan tenis
3. Belum adanya wadah atau sarana sebagai pemberi informasi tentang permainan tenis seperti buku panduan permainan tenis dan peralatan.

Permasalahan tersebut di atas, merupakan masalah umum yang terjadi pada siswa atau pemain pemula sehingga permainan tenis lapangan di Sulawesi Selatan masih kurang diminati dan kurang populer di kalangan pelajar.

Target luaran dalam kegiatan yang ingin dicapai dalam kegiatan ini adalah memopulerkan permainan tenis lapangan dengan model latihan teknik dasar permainan tenis lapangan dikalangan masyarakat khususnya pada kalangan pelajar, menumbuhkan minat dan bakat para pelajar dalam permainan tenis lapangan. Pra Pelaksanaan PkM sebagai berikut :

1. Menyelesaikan administrasi khususnya di sekolah sebagai sasaran dalam kegiatan.
2. Menetapkan lapangan dan alat yang akan digunakan dalam pelatihan (Raket, bola, dan lapangan)



Gambar 1. Subyek PKM

Tahap pelaksanaan :

1. Pembukaan dengan mengumpulkan siswa putra dan putri
2. Memberikan penjelasan tentang sejarah dan asal mula permainan tenis lapangan
3. Memperkenalkan cara memegang grip dan cara memukul teknik dasar *forehand* dan *backhand*
4. Mendemonstrasikan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand*.
5. Memberikan pelatihan kepada pelajar

6. Memberikan koreksi dan evaluasi



Gambar 2 : Subyek PKM Memberikan Penjelasan Permainan Tenis Lapangan



Gambar 3 : Subjek PKM Mendemonstrasikan Pukulan *Forehand* dan *Bakhand*
Tahap evaluasi :

1. Siswa mengetahui tentang adanya permainan tenis yang berawal dari Prancis
2. Siswa mampu bermain tenis
3. siswa antusias untuk dapat bermain tenis dan latihan rutin secara berkelanjutan

B. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan ini adalah pendekatan langsung demonstrasi, diskusi, praktek, dan evaluasi. Subjek pengabdian pada masyarakat ini berjumlah 20 orang siswa SMP Negeri 18 makassar. Kerangka dalam menyelesaikan masalah atau kerangka pelaksanaan kegiatan ini, yaitu :

1. Memotivasi untuk berminat dalam bermain.
2. Menyiapkan sarana dan prasarana dalam bermain.
3. Menyusun modul teknik dasar permainan tenis lapangan.
4. Memberikan teori dan praktek permainan tenis lapangan
5. Memberikan tontonan tentang teknik dasar permainan tenis lapangan yang baik dan benar.
6. Melakukan demonstrasi latihan teknik dasar permainan tenis lapangan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Latihan kordinasi tanpa raket

- a) Melambungkan bola ke atas kepala dengan kedua tangan bergantian posisi berdiri ditempat. Lakukan sampai berkali-kali tanpa bola jatuh

- b) Melambungkan bola sambil berjalan dari garis belakang ke depan net. Lakukan sampai berkali-kali tanpa bola jatuh
- c) Memantul-mantulkan bola kelantai sambil berjalan dari garis belakang ke depan net. Lakukan sampai berkali-kali tanpa bola jatuh



Gambar 4 : Melambungkan bola

2. Latihan Menggunakan raket

- a) Memukul bola ke atas dengan memakai raket, dan tetap posisi ditempat. Lakukan berulang kali dan kontrol bola agar bola tidak jatuh ke lantai.



Gambar 5 : Memukul bola ke atas sambil berjalan (Latihan Koordinasi)

- b) Memukul bola ke atas sambil berjalan. kontrol bola agar bola tidak jatuh ke lantai.



Gambar 6 : Memukul bola ke atas sambil berjalan

- c) Memukul bola ke bawah, dan tetap posisi ditempat. Lakukan berulang kali dan kontrol bola agar bola tetap berada di depan badan



Gambar 7 : Memantul bola ke lantai menggunakan Raket

- d) Memukul bola ke bawah sambil berjalan. kontrol bola agar bola tetap dalam penguasaan.



Gambar 8 : Memantul bola ke lantai sambil berjalan

3. Latihan Memukul ke dinding

- a) Memukul bola ke dinding lapangan tenis, lakukan berulang kali,
b) hingga terasa muda dilakukan



Gambar 9 : Memukul bola ke dinding menggunakan *forehand* dan *Backhand*

4. Latihan Berhadapan

Berhadapan, bergantian memukul bola



Gambar 10 : Berhadapan memukul bola kelantai dan diarahkan keteman

5. Latihan 2 Teknik Dasar Lanjutan

- a) Pelatih berada di seberang lapangan depan net
- b) Pelatih feeding bola di depan anak didik
- c) Anak didik mengambil posisi siap memukul
- d) Memukul ke seberang lapangan melewati net



Gambar 11 : Latihan *forehand*

6. Bermain Tenis

Bermain bersama teman di kotak servis. Yang perlu diperhatikan pada saat memukul posisi kaki, *backswing*, *impact* (perkenaan boal dengan raket) dan *fooltrough*.



Gambar 12 : Bermain reli bersama teman di kotak servis

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan teknik dasar permainan tenis dapat berjalan dengan lancar dan siswa SMP Negeri 18 Makassar mampu mendemonstrasikan dengan baik dengan melakukan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand*.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Jefri, M. (2021). *Pengaruh Metode Pembelajaran Global Dan Elementer terhadap Kemampuan Groundstroke Tenis Lapangan Mahasiswa FIK UNP* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Mutaqin, F. A., Sugiyanto, S., & Utomo, T. A. (2022). Organizational System of Coaching Tennis Court Athletes in PELTI Lampung Province. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Keolahragaan* (Vol. 1, No. 1, pp. 378-388).
- Ngatman, N., Guntur, G., Gani, I., & Broto, D. P. (2023). Tennis training model to

- improve groundstroke skills in children. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(1).
- Nurdin, N. (2021). Latihan Multiball Dapat Meningkatkan Ketepatan Pukulan Forehand Dan Backhand Tenis Meja. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(1), 23-25.
- Purwanto, D. D., & Suharjana, S. (2017). Pengembangan model pembelajaran pengenalan teknik dasar tenis meja untuk siswa SD kelas atas. *Jurnal keolahragaan*, 5(2), 133-141.
- Saleh, M. S. (2021). *Tennis: Tenis: Teknik Dasar Untuk Pemula*. Badan Penerbit UNM.
- (2020). The Relationship of Squeeze Strength and Arm Explosion Power to the Ability of Forehand Drive in Tennis Court. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 4(2), 1-8.
- Syahrudin, S., Ernawati, A., Ede, M. N., Rahman, M. A. B. A., Sihes, A. J., & Daud, K. (2013). Teachers' Pedagogical Competence in School-Based Management: A Case Study in a Public Secondary School at Pare-Pare, Indonesia. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 7(4), 213-218.