



PKM Penerapan Metode Latihan Multiball pada Permainan Tenis Lapangan bagi Mahasiswa FIK UNM Makassar

Anto Sukanto¹, Hikmad Hakim²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Di Sulawesi Selatan, permainan tenis lapangan sudah mulai diminati para mahasiswa maupun kalangan masyarakat. Ini terlihat dari hampir setiap jenjang pendidikan memiliki sarana/prasarana lapangan tenis, hanya dalam hal rutinitas kegiatannya masih belum membudaya, akibatnya berdampak pada perkembangan kebiasaan untuk menggeluti permainan tenis lapangan masih sangat kurang. Untuk itu dipandang perlu adanya pembinaan permainan tenis lapangan melalui pelatihan khususnya penerapan metode latihan multiball pada mahasiswa FIK UNM Makassar agar dapat memberikan apresiasi terhadap pembinaan menuju peningkatan prestasi cabang olahraga dimasa yang akan datang. Dari hasil kegiatan pembinaan ini mendapatkan suatu jawaban bahwa penyajian melalui penerapan metode latihan multiball terhadap teknik pukulan forehand dan backhand drive yang ditujukan pada mahasiswa FIK UNM Makassar tidak terlalu sulit dan berjalan dengan lancar. Sebagai hasil akhir dalam kegiatan PKM ini, dilakukan evaluasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan seluruh mahasiswa Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta sesuai dengan tujuan yang diinginkan dalam program PKM ini.

Kata Kunci : Permainan, Tenis Lapangan, Metode, Latihan.

Abstract. In South Sulawesi, playing tennis has begun to attract students and the community. This can be seen from almost every level of education having the facilities / infrastructure of tennis courts, only in terms of routine activities are still not entrenched, as a result it has an impact on the development of habits to wrestle the game of tennis is still lacking. For this reason it is deemed necessary to foster field tennis games through training, especially the application of multiball training methods to students of FIK UNM Makassar in order to be able to give an appreciation of coaching towards improving the achievements of sports in the future. From the results of this coaching activity get an answer that the presentation through the application of multiball training methods for forehand and backhand drive techniques aimed at students of FIK UNM Makassar is not too difficult and runs smoothly. As the final result of this PKM activity, an evaluation was conducted to find out the increase in knowledge and skills of all students. The evaluation results showed an increase in the knowledge and skills of participants in accordance with the desired goals in this PKM program.

I. PENDAHULUAN

Permainan tenis lapangan adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat Indonesia sehingga perlu dikembangkan. Olahraga tenis lapangan bukan hanya dimainkan oleh masyarakat tertentu tetapi sudah pula dimainkan mulai dari anak-anak maupun orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Permainan tenis lapangan bukan hanya sekedar bermain, dan bertanding, melainkan mengandung nilai-nilai biologis, nilai psikis, dan nilai pendidikan bahkan dapat dilakukan sebagai olahraga rekreasi atau pengisi waktu luang. Olahraga tenis lapangan mempunyai pengaruh

terhadap jasmani, hal ini dapat dilihat dari gerakan-gerakan dan latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan jasmani sehingga meningkat kerja jantung dan paru-paru untuk dapat memompa darah keseluruh tubuh dengan baik. Olahraga tenis lapangan terdiri dari berbagai peraturan dan teknik bermain, oleh karena itu dibutuhkan konsentrasi dan pemusatan perhatian dalam mempelajarinya.

Di Sulawesi Selatan, permainan tenis lapangan sudah mulai diminati para mahasiswa maupun kalangan masyarakat. Ini terlihat dari hampir setiap jenjang pendidikan (Pendidikan Dasar, Menengah, maupun Pendidikan Tinggi) memiliki sarana/prasarana lapangan tenis, hanya dalam hal

rutinitas kegiatannya masih belum membudaya, akibatnya berdampak pada perkembangan kebiasaan untuk menggeluti permainan tenis lapangan masih sangat kurang.

Universitas Negeri Makassar, adalah salah satu perguruan tinggi sebagai sentra kegiatan olahraga di Indonesia Timur. Oleh karena itu merupakan lokasi yang sangat cocok untuk dijadikan sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat, karena di dalamnya terdapat Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memiliki sarana/prasarana lapangan tenis. Dengan demikian masyarakat kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang merupakan salah satu aset dalam pembinaan cabang olahraga permainan tenis lapangan dan diharapkan dengan adanya program kemitraan masyarakat melalui penerapan latihan menggunakan media Robot, para masyarakat kampus dapat menularkan pengetahuan dan keterampilan bermain tenis lapangan kepada mahasiswa-mahasiswa lainnya baik di dalam maupun di luar kampus FIK UNM Makassar.

Menekankan bahwa pembinaan olahraga tenis lapangan pada masa kini sangat memegang peranan penting dalam rangka pencarian bibit pemain menuju peningkatan prestasi di kalangan masyarakat kampus atau para mahasiswa di Kota Makassar. Apabila pembinaan olahraga tenis lapangan di kalangan masyarakat kampus tidak dilaksanakan, maka akan mengakibatkan terhentinya aktivitas olahraga tenis lapangan di kalangan masyarakat kampus tersebut. Hal ini mengakibatkan menurunnya animo para mahasiswa untuk menggeluti permainan tenis lapangan, disisi lain event atau kejuaraan tenis lapangan di kalangan masyarakat kampus tercatat sebagai kalender tetap, seperti kejuaraan tenis lapangan antar perguruan tinggi baik tingkat Provinsi, nasional maupun tingkat internasional (POMPROV, POMNAS, POM ASEAN).

Untuk itu dipandang perlu dilaksanakan pembinaan permainan tenis lapangan melalui pelatihan-pelatihan khususnya penerapan metode latihan multiball pada mahasiswa FIK UNM Makassar agar dapat memberikan apresiasi terhadap pembinaan menuju peningkatan

prestasi cabang olahraga dimasa yang akan datang. Terlepas dari itu juga membantu menciptakan kebugaran jasmani bagi kalangan mahasiswa perguruan tinggi di Sulawesi Selatan dan kota Makassar pada khususnya.

Luaran

Target luaran kegiatan pelatihan ini adalah setelah kegiatan pelatihan ini dilaksanakan, diharapkan dapat memberi manfaat dalam hal: (1) Memperoleh data empirik tentang sistem pembelajaran mata kuliah tenis lapangan pada mahasiswa FIK UNM Makassar. (2) Mencari bibit-bibit pemain tenis lapangan yang dimiliki masyarakat kampus. (3) Memonitoring dan menjangkau mahasiswa-mahasiswa yang berpotensi dalam kaitannya dengan event-event di kalangan mahasiswa, seperti Pomprov, Pomnas, Pom Asean dan yang lainnya. (4) Memberikan informasi kepada pengurus organisasi tenis lapangan Kota Makassar dan Pengprov Tenis lapangan Sulawesi selatan, agar memperhatikan pembinaan tenis lapangan melalui penerapan latihan media Robot pada kalangan masyarakat kampus di Sulawesi selatan. (5) Sebagai bahan informasi bagi pembina dan pelatih dalam menentukan metode pembibitan pemain yang tepat untuk jenjang pembinaan, khususnya pada cabang olahraga tenis lapangan. (6) Membiasakan para masyarakat kampus bermain tenis lapangan melalui BKMF Tenis Lapangan, sehingga diharapkan dapat menguasai peraturan dan teknik dasar permainan tenis lapangan. (7) Sebagai pedoman Pengcab/Pengprov PELTI Sulawesi Selatan untuk membina pemain potensial dalam pengembangan prestasi cabang olahraga tenis lapangan.

Pelaksanaan Kegiatan

Melakukan persiapan yang diawali dengan pengurusan administrasi yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti: pengurusan surat ijin pelaksanaan, mempersiapkan seluruh perlengkapan yang digunakan selama proses pelatihan seperti; keranjang dan bola tenis (alat bantu metode bola banyak), lapangan tenis, raket/pemukul, stopwatch sebagai pengontrol waktu pelatihan, peluit/sempritan sebagai pemberi aba-aba dalam memulai dan mengakhiri baik dalam

proses pemanasan maupun dalam kegiatan inti serta pendinginan. Sesuai masalah yang telah dirumuskan, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membutuhkan alternatif pemecahan masalah yang menyangkut upaya pelatihan yang dapat memberikan dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan teknik pukulan forehand dan backhand drive melalui penerapan metode latihan multiball dalam permainan tenis lapangan

Forehand Drive Tenis Lapangan

Forehand adalah pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tenis lapangan. Pukulan forehand adalah pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bagian depan raket atau telapak tangan kita berhadapan dengan bola. Bagi pemula biasanya menggunakan grip continental atau eastern dalam memegang raket tenis dan stance yang digunakan adalah closed stance dimana posisi badan tegak lurus terhadap garis baseline atau net. Berikut ini adalah cara melakukan pukulan forehand: (1) Pertama-tama gerakan badan menuju arah bola dan kita telah menentukan tepatnya zona bola akan dipukul. Zona yang baik untuk memukul tenis dengan grip continental. (Gambar 1). atau eastern adalah pada daerah di depan badan anda, di daerah sekitar bawah perut, (2) Kemudian raket diayunkan ke belakang bersamaan dengan rotasi bahu tangan yang tidak memegang raket ke depan. Kaki kiri maju ke depan dan badan tegak lurus terhadap garis baseline atau net untuk melakukan closed stance (Gambar 2 dan 3), (3) Ketika bola telah masuk pada zona pukulan, raket diayunkan ke depan menuju titik kontak antara bola dengan raket (Gambar 4), (4) Raket kontak dengan bola tenis dan usahakan bola harus berada pada sweetspot dari raket untuk kesempurnaan pukulan tersebut (Gambar 5). (5) Setelah terjadi kontak maka kita melakukan followthrough dengan cara raket tetap diayunkan hingga melintasi badan ke arah kira-kira jam 11 (Gambar 6).

Backhand Drive Tenis Lapangan

Backhand drive adalah pukulan yang diayunkan dari samping kiri badan menuju depan atau menggunakan bagian belakang dari raket untuk memukul bola dan telapak tangan

membelakangi bola. Backhand drive adalah pukulan yang dilakukan dengan menggunakan punggung tangan yang memukulnya dengan cara mengayunkan raket dari belakang ke depan hingga terjadi contact point serta followthrough. Menurut Jim brown (2007:34-35), dengan tidak memperhatikan bagaimana memegang raket, mulailah mengayun ke belakang begitu bola dipukul lawan. Tangan yang bebas digunakan untuk mengayun leher raket. Biarkan tangan berada di bagian tersebut selama memukul dengan backhand kecuali bila memukul dengan menggunakan dua tangan, begitu raket terayun ke belakang, putar bahu sehingga lawan dapat melihat punggung. Pada intinya teknik backhand sama halnya dengan forehand hanya tidak semua pegangan forehand dapat dilakukan dalam backhand. Seperti halnya adanya backswing, forward swing dan follow through harus dilakukan dengan harmonis (selaras). Di tambah dengan koordinasi antara mata, tangan, badan, kaki dan raket

Backhand drive satu tangan

Terdapat beberapa keuntungan dalam memakai backhand satu tangan. antara lain; (1) memperoleh keuntungan dari jangkauannya yang panjang sehingga bola-bola yang melebar dapat ditangani dengan lebih mudah, (2) lebih mudah untuk melakukan voli dari grip satu tangan dan umumnya pemain yang memiliki backhand satu tangan lebih jago dalam memukul voli daripada pemain yang memiliki backhand dua tangan. Tahap-tahap gerakan backhand satu tangan adalah sebagai berikut: (1) Dari posisi bersiap, lalu bergerak ke arah bola datang dan telah menentukan zona pukulan serta grip yang akan dipakai. Zona pukulan untuk pukulan backhand satu tangan adalah agak di depan badan, (2) Raket diayunkan ke belakang beserta bahu dan punggung. Stance yang dipakai backhand satu tangan umumnya adalah closed stance dimana posisi badan tegak lurus terhadap net atau garis baseline, (3) Raket diayunkan ke depan menuju titik kontak dengan bola dan usahakan kontak berada pada sweetspot dari raket. Ingat, titik kontak sebaiknya berada agak di depan badan dan bukan di samping, (4)

Kemudian ayunan diteruskan untuk melakukan tahap followthrough kira-kira ke arah jam 2 badan anda.

Backhand Drive Dua Tangan

Backhand drive dua tangan merupakan pukulan yang banyak digunakan dibandingkan dengan backhand drive satu tangan. Keuntungan dari backhand drive dua tangan adalah pukulan yang dihasilkan lebih konsisten dan keras, disamping itu ayunannya yang efisien dan tenaga ekstra yang dihasilkannya karena menggunakan dua tangan. Kekurangannya terutama dalam menghadapi bola-bola yang melebar. Grip yang dipakai dalam melakukan pukulan ini adalah tangan kanan berada pada ujung gagang raket dengan grip continental dan tangan kiri berada di atasnya dengan grip semi-western. Tahapan untuk melakukan backhand dua tangan adalah sebagai berikut: (1) Dari posisi bersiap, lalu bergerak ke arah bola datang dan telah menentukan zona pukulan serta grip yang akan dipakai. Zona pukulan untuk pukulan backhand dua tangan adalah di samping badan anda di sekitar daerah pinggang, (2) Raket diayunkan ke belakang pada posisi kira-kira sejajar pinggang anda. Stance yang dipakai dalam backhand dua tangan umumnya closed stance, namun dapat pula dilakukan dengan open stance, (3) Raket diayunkan ke depan menuju titik kontak dengan bola dan usahakan kontak berada pada sweetspot dari raket. Dalam ayunan ke depan ini, tangan kiri memegang peran yang dominan sedangkan tangan kanan sebagai penyeimbang dan pengarah bola, (4) Kemudian ayunan diteruskan ke samping badan anda hingga raket ke arah punggung untuk melakukan tahap followthrough.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

a. Latihan pemanasan/peregangan

Pemanasan dan peregangan berhubungan dengan proses pemanjangan otot (elongation). Latihan pemanasan/peregangan dapat dilakukan dengan cara statis maupun dinamis dalam berbagai macam variasi tergantung dari tujuan yang hendak dicapai.

b. Latihan inti

1. Latihan Teknik Pukulan forehand drive (1)
2. Latihan forehand drive, sasaran daerah forehand (FH)

3. Latihan Teknik Pukulan forehand drive (2)
4. Latihan forehand drive, posisi daerah BH, sasaran daerah FH
5. Latihan Teknik Pukulan forehand drive (3)
6. Latihan Forhand drive, sasaran daerah backhand (BH)
7. Latihan Teknik Pukulan forehand drive (4)
8. Latihan Forhand drive, posisi daerah BH, sasaran daerah BH
9. Latihan teknik pukulan backhand drive (1)
10. Latihan backhand drive, sasaran daerah backhand (BH)
11. Latihan Teknik Pukulan backhand drive (2)
12. Latihan backhand drive, Posisi daerah FH, sasaran daerah BH
13. Latihan Teknik Pukulan backhand drive (3)
14. Latihan backhand drive, sasaran daerah forehand (FH)
15. Latihan Teknik Pukulan backhand drive (4)
16. Latihan backhand drive, posisi daerah FH, sasaran daerah FH

c. Pendinginan (cooling down)

Pendinginan atau penutup dimaksudkan untuk melemaskan otot-otot yang tegang setelah melakukan kegiatan latihan inti, disamping itu dalam kegiatan pendinginan dilakukan koreksi secara umum apa yang telah dihasilkan dari kegiatan latihan inti.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Kegiatan PKM pembelajaran teknik pukulan forehand dan backhand drive tenis lapangan yang dilaksanakan di GOR Tenis Lapangan FIK UNM diikuti oleh para mahasiswa dan menunjukkan bahwa apa yang diajukan pada rumusan masalah dapat terpecahkan dengan baik dan terarah. Dari hasil kegiatan pelaksanaan PKM ini mendapatkan suatu jawaban bahwa kemampuan untuk menerapkan teknik dasar pukulan forehand dan backhand drive tenis lapangan melalui metode latihan multiball tidak terlalu sulit dan berjalan dengan lancar. Kesempatan yang sangat berharga ini tidaklah disia-siakan dan dengan semangat yang kuat dan antusias, menjadikan kegiatan PKM ini dapat berlangsung dengan baik dan manfaatnya dirasakan secara langsung oleh para mahasiswa. Hal-hal yang dicapai dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut: (1) Seluruh mahasiswa yang mengikuti kegiatan PKM ini memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup tentang posisi kedua

kaki sebelum melakukan pukulan forehand dan backhand drive secara benar dalam permainan tenis lapangan, (2) Seluruh mahasiswa yang mengikuti kegiatan PKM ini memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang sikap awal lengan sebelum melakukan pukulan forehand dan backhand drive secara benar dalam permainan tenis lapangan, (3) Seluruh mahasiswa yang mengikuti kegiatan PKM ini memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang posisi raket saat melakukan pukulan forehand dan backhand drive secara benar dalam permainan tenis lapangan, (4) Seluruh mahasiswa yang mengikuti kegiatan PKM ini memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang perkenaan bola dengan raket saat melakukan pukulan forehand dan backhand drive secara benar dalam permainan tenis lapangan, (5) Seluruh mahasiswa yang mengikuti kegiatan PKM ini memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang sikap akhir setelah melakukan pukulan forehand dan backhand drive secara benar dalam permainan tenis lapangan. Sesuai program PKM yang telah dilaksanakan, maka tidak terlalu sulit untuk menjelaskan teknik dasar pukulan forehand dan backhand drive yang baik dan benar. Hal ini pula yang memudahkan dalam pemberian materi menggunakan metode latihan multiball dipahami dengan cepat oleh para mahasiswa.

Sebagai hasil akhir dalam kegiatan penerapan metode latihan multiball terhadap teknik pukulan forehand dan backhand drive tenis lapangan, dilakukan evaluasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan seluruh mahasiswa sebagai berikut: (1) Evaluasi pengetahuan, evaluasi ini dilakukan dengan tanya-jawab seputar teknik dasar pukulan forehand dan backhand drive tenis lapangan menggunakan metode latihan multiball, (2) Evaluasi keterampilan, evaluasi ini dilakukan dengan praktek tentang posisi kaki, pegangan raket, ayunan raket, dan sikap akhir pada saat melakukan teknik pukulan forehand dan backhand drive dalam permainan tenis lapangan menggunakan metode latihan multiball. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta PKM sesuai dengan tujuan yang diinginkan dalam program PKM ini.

IV. KESIMPULAN

1. Kegiatan ini menghasilkan atau menumbuhkan minat dan motivasi para mahasiswa untuk lebih menguasai teknik pukulan drive dalam permainan tenis lapangan melalui penerapan

metode latihan multiball tanpa merasa dibanding-bandingkan,

2. Menumbuhkan kreativitas para pelatih tenis lapangan untuk menerapkan model latihan lainnya yang tidak membosankan dan mencapai target program latihan,
3. Pihak Pemkot PELTI Makassar dan Pengprov PELTI Sulsel sangat mendukung kegiatan PKM ini, dengan harapan dapat ditindak lanjuti dengan materi-materi lain yang merupakan tanggung jawab seorang pelatih tenis lapangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya kegiatan Program Kemitraan bagi Masyarakat, diucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Makassar,
2. Ketua dan Sekretaris LP2M Universitas Negeri Makassar,
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar,
4. Ketua Jurusan PKO FIK UNM Makassar,
5. Para mahasiswa yang dijadikan mitra kegiatan PKM,
6. Semua pihak yang telah memberikan bantuan
Semoga dukungan, bantuan, dan arahan Bapak, Ibu, dan Saudara mendapat Ridha disisi Allah SWT, Amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, Jim., 1999. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Maulana, Vistor Syapri., 2016. *Tingkat Keterampilan Groundstroke Forehand Drive Dan Groundstroke Backhand Drive Siswa Sekolah Tennis New Armada Magelang*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- International Tennis Federation., 2005. *Level I Couches Course*. Makassar: FIK UNM.