

## 5 TEKNIK DASAR YANG HARUS DIKUASAI SETIAP PEMAIN TENIS LAPANGAN UNTUK PEMULA

**Purnama Sari Pohan<sup>1</sup>, Wisnu Ramadhan Haldy<sup>2</sup>, Steven Immanuel Hutabarat<sup>3</sup>,  
Fachir Ahmad Fachrezi<sup>4</sup>, Bardan Diansyah Hafiz Tanjung<sup>5</sup>, Nurkadri<sup>6</sup>**  
[purnamasari5072@gmail.com](mailto:purnamasari5072@gmail.com)<sup>1</sup>, [wisnualdiramadhan@icloud.com](mailto:wisnualdiramadhan@icloud.com)<sup>2</sup>, [stevenihutabarat@gmail.com](mailto:stevenihutabarat@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[ikooinzal@gmail.com](mailto:ikooinzal@gmail.com)<sup>4</sup>, [bardantjg50@gmail.com](mailto:bardantjg50@gmail.com)<sup>5</sup>, [nurkadri@unimed.ac.id](mailto:nurkadri@unimed.ac.id)<sup>6</sup>  
**Universitas Negeri Medan**

### ABSTRAK

Artikel ini membahas lima teknik dasar yang krusial bagi setiap pemain tenis lapangan pemula. Dengan fokus pada penguasaan fundamental, teknik-teknik ini meliputi forehand, backhand, servis, volley, dan footwork. Masing-masing teknik dijelaskan secara mendetail, termasuk langkah-langkah praktis dan tips untuk meningkatkan keterampilan. Melalui pemahaman yang mendalam tentang teknik dasar ini, pemain pemula dapat membangun fondasi yang kuat, meningkatkan performa, dan meraih kesenangan dalam bermain tenis. Artikel ini bertujuan untuk memberikan panduan yang jelas dan mudah diikuti, sehingga membantu pembaca dalam perjalanan mereka untuk menjadi pemain tenis yang lebih baik.

**Kata kunci:** Teknik Dasar.

### ABSTRACT

*This article discusses five essential techniques that every beginner tennis player should master. Focusing on the fundamentals, these techniques include forehand, backhand, serve, volley, and footwork. Each technique is explained in detail, including practical steps and tips for skill enhancement. By gaining a deep understanding of these basic techniques, beginner players can build a strong foundation, improve their performance, and enjoy the game of tennis. This article aims to provide a clear and easy-to-follow guide, assisting readers in their journey to becoming better tennis players.*

**Keywords:** Basic techniques, beginners.

## PENDAHULUAN

Tenis lapangan adalah olahraga yang tidak hanya menguji ketahanan fisik, tetapi juga strategi dan konsentrasi. Sejak pertama kali diperkenalkan, tenis telah menarik perhatian jutaan orang di seluruh dunia, baik sebagai pemain maupun penonton. Dalam permainan ini, keterampilan teknis menjadi kunci untuk mencapai performa yang baik. Bagi pemula, perjalanan untuk menjadi pemain tenis yang handal dimulai dengan penguasaan teknik dasar yang benar.

Menguasai teknik dasar bukan hanya tentang mengayunkan raket; itu adalah fondasi yang akan mendukung setiap aspek permainan. Tanpa pemahaman yang kuat tentang teknik-teknik ini, pemain dapat mengalami kesulitan dalam mengembangkan permainan mereka dan mungkin kehilangan minat dalam olahraga ini. Oleh karena itu, penting bagi setiap pemain pemula untuk mengenali dan berlatih teknik-teknik dasar yang dapat meningkatkan keterampilan mereka.

Artikel ini akan membahas lima teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain tenis pemula: forehand, backhand, servis, volley, dan footwork. Setiap teknik akan dijelaskan secara rinci, termasuk tips praktis untuk latihan dan pengembangan keterampilan. Dengan memahami dan menerapkan teknik-teknik ini, pemain pemula dapat membangun kepercayaan diri di lapangan serta meningkatkan kemampuan bermain mereka.

Selain itu, artikel ini juga akan menyoroti pentingnya latihan yang konsisten dan pemahaman yang baik tentang peraturan permainan. Dengan mengikuti panduan ini, diharapkan para pemula tidak hanya akan menikmati proses belajar, tetapi juga dapat merasakan kemajuan yang signifikan dalam permainan mereka. Melalui penguasaan teknik dasar, pemain pemula akan siap untuk menghadapi tantangan yang lebih besar di lapangan tenis dan menjelajahi potensi penuh mereka sebagai atlet.

## METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah pendekatan kualitatif yang menggabungkan analisis literatur dan praktik langsung. Kami melakukan studi pustaka untuk mengumpulkan informasi tentang teknik dasar tenis dari berbagai sumber, termasuk buku, artikel ilmiah, dan situs web tenis yang terpercaya. Selain itu, kami juga melibatkan pengamatan langsung terhadap sesi latihan tenis untuk melihat penerapan teknik-teknik tersebut secara praktis. Kami mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber yang relevan untuk memahami teori dan praktik teknik dasar tenis. Ini termasuk literatur yang membahas prinsip-prinsip teknik, strategi latihan, dan pengalaman pemain lain. Kami melakukan pengamatan terhadap sesi latihan pemula, mencatat cara teknik-teknik dasar diterapkan oleh pemain. Dengan cara ini, kami dapat memahami tantangan yang dihadapi pemula dan cara terbaik untuk mengajarkan teknik tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam artikel ini, kami mengidentifikasi dan menganalisis lima teknik dasar yang esensial bagi setiap pemain tenis pemula. Setiap teknik memiliki karakteristik unik dan memainkan peran penting dalam permainan secara keseluruhan. Berikut adalah hasil analisis dan pembahasan setiap teknik:

- **Forehand** : Forehand adalah salah satu pukulan paling dasar dan sering digunakan dalam tenis. Pemula yang berhasil menguasai teknik ini dapat menghasilkan pukulan yang kuat dan akurat. Teknik forehand melibatkan posisi kaki yang tepat, pegangan raket yang benar, dan ayunan yang terkoordinasi. Latihan berulang-ulang pada forehand akan meningkatkan kekuatan dan presisi, memungkinkan pemain untuk mengontrol bola lebih baik. Pemula disarankan untuk berlatih dengan tembakan yang berbeda,

seperti topspin dan flat, untuk membiasakan diri dengan variasi permainan.

- **Backhand:** Backhand adalah teknik penting yang sering digunakan untuk mengembalikan bola dari sisi non-dominan pemain. Backhand dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, masing-masing memiliki kelebihan tersendiri. Pemula yang memilih backhand dua tangan cenderung merasa lebih stabil dan dapat menghasilkan lebih banyak kekuatan. Latihan backhand harus difokuskan pada posisi tubuh dan ayunan yang teratur untuk memastikan bola dapat dikembalikan dengan baik. Menguasai backhand akan memperluas kemampuan pemain untuk menghadapi berbagai situasi di lapangan.
- **Servis :** Servis adalah teknik yang sangat krusial, karena menjadi pukulan pertama dalam setiap poin. Servis yang baik dapat memberikan keuntungan awal dalam permainan. Pemula harus fokus pada teknik toss yang benar, posisi kaki, dan kontak raket dengan bola. Dengan latihan yang konsisten, pemain dapat mengembangkan servis yang kuat dan bervariasi, seperti servis slice atau kick serve. Menguasai servis akan meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan keuntungan strategis di lapangan.
- **Volley :** Teknik volley penting untuk permainan di net dan memberikan kesempatan untuk menyelesaikan poin lebih awal. Volley mengharuskan pemain untuk memiliki refleks yang cepat dan posisi yang baik. Latihan volley harus melibatkan penguasaan posisi tubuh dan penggunaan raket yang tepat saat berhadapan langsung dengan bola. Pemula perlu berlatih dengan mitra untuk meningkatkan keterampilan ini, serta memahami kapan waktu yang tepat untuk maju ke net.
- **Footwork :** Footwork yang baik adalah kunci untuk mencapai posisi yang tepat sebelum melakukan pukulan. Tanpa footwork yang baik, teknik lainnya tidak akan efektif. Pemula harus berlatih untuk bergerak cepat dan efisien di lapangan. Latihan footwork seperti lari zig-zag dan lateral movement dapat membantu meningkatkan kelincahan. Dengan footwork yang baik, pemain akan dapat mengatur posisi yang optimal untuk setiap pukulan, meningkatkan kemungkinan untuk memenangkan poin.

## **Pembahasan**

### **Mengenal Cabang Olahraga Tennis Lapangan**

Tenis lapangan adalah olahraga yang dimainkan oleh dua orang (tunggal) atau dua pasangan (ganda) yang saling berhadapan. Permainan ini dilakukan di lapangan yang terbagi oleh sebuah net di tengah-tengahnya. Setiap pemain atau pasangan menggunakan raket untuk memukul bola ke arah lawan dengan tujuan agar bola tidak dapat dikembalikan oleh lawan.

Tenis modern pertama kali dimainkan pada akhir abad ke-19 di Inggris dan kemudian menyebar ke berbagai negara dan menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade tahun 1896. Di Indonesia, tenis mulai populer pada awal abad ke-20. Sejumlah petenis Indonesia seperti Priska Madelyn Nugroho, Aldila Sutjiadi, Tami Grendel, Angelique Widjaja, Yayuk Basuki pun pernah meraih prestasi di sejumlah pertandingan internasional.

### **Peraturan Tennis Lapangan**

Tenis lapangan memiliki beberapa peraturan dasar yang harus dipahami oleh setiap pemain. Berikut adalah beberapa di antaranya:

- **Lapangan dan net:** Aturan tenis lapangan terkait ukuran lapangan adalah berbentuk persegi panjang dengan panjang 23,77 meter dan lebar 8,23 meter (untuk tunggal) atau 10,97 meter (untuk ganda). Net dipasang di tengah lapangan dengan tinggi 1,07 meter di tiang dan 0,914 meter di tengah.
- **Poin dan skor:** Skor dalam tenis dihitung dengan urutan 15, 30, 40, dan game. Jika kedua pemain atau pasangan mencapai 40, disebut deuce dan harus memenangkan dua

poin berturut-turut untuk memenangkan game.

- **Servis:** Aturan servis tenis lapangan dilakukan dari belakang garis baseline dan harus diarahkan ke kotak servis diagonal lawan. Jika servis pertama gagal, pemain memiliki kesempatan kedua. Jika kedua servis gagal, lawan mendapatkan poin (double fault).
- **Fault dan let:** Fault terjadi jika bola keluar dari garis lapangan atau tidak melewati net. Let terjadi jika bola menyentuh net tetapi masih masuk ke area servis yang benar, sehingga servis diulang.

### **Teknik Dasar Tenis Lapangan**

Untuk memiliki performa bertanding yang baik, beberapa teknik tenis lapangan berikut perlu dikuasai dan dilatih dengan konsisten:

#### **1. Teknik servis**

Teknik bola tenis yang perlu dikuasai adalah servis, yaitu pukulan pertama dalam setiap poin. Adapun cara melakukan servis yang tepat adalah posisi tubuh berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang (untuk pemain tangan kanan). Selain itu, gunakan teknik pegangan raket jenis continental atau eastern grip. Lalu lakukan gerakan servis dengan mengayunkan raket ke belakang dan pukul bola ke depan, sambil melompat sedikit untuk memberikan kekuatan ekstra.

#### **2. Teknik memegang raket**

Sama seperti belajar teknik dasar tenis meja, pemain juga perlu belajar tentang teknik dasar permainan tenis lapangan terkait cara memegang raket dengan benar untuk mengontrol bola. Ada beberapa jenis teknik tenis tentang pegangan raket yang umum digunakan:

- **Eastern grip:** Pegangan ini cocok untuk pukulan forehand dan memberikan kontrol yang baik.
- **Continental grip:** Pegangan serba guna yang cocok untuk servis, volley, dan smash.
- **Western grip:** Pegangan ini memberikan topspin yang kuat pada pukulan forehand.

### **Tips Penting saat Latihan Tenis Lapangan**

Berikut adalah beberapa tips yang perlu diterapkan agar sesi latihan tenis lapangan berjalan optimal:

- **Pemanasan:** Lakukan pemanasan seperti lari di tempat, high knees, dan jumping jacks setidaknya 10-15 menit sebelum bermain untuk menghindari cedera.
- **Latihan konsisten:** Fokus untuk terus konsisten latihan semua teknik dasar tenis secara bertahap dan menguasainya secara maksimal.
- **Latih fisik:** Latih kekuatan, kelenturan, dan ketahanan fisik -. Tenis membutuhkan stamina yang baik.
- **Referensi pertandingan:** Menonton pertandingan tenis profesional bisa memberikan inspirasi dan pemahaman lebih dalam tentang strategi permainan.
- **Latihan tanding:** Latihan tanding melawan pemain dengan kualitas dan pengalaman lebih baik secara tidak langsung akan memaksa untuk meningkatkan kemampuan belajar lebih banyak

### **KESIMPULAN**

Artikel ini menyoroti pentingnya penguasaan lima teknik dasar dalam tenis lapangan bagi pemain pemula, yaitu forehand, backhand, servis, volley, dan footwork. Pemahaman yang mendalam tentang teknik-teknik ini tidak hanya membantu pemain membangun fondasi yang kuat, tetapi juga meningkatkan performa dan kesenangan dalam bermain tenis. Setiap teknik dijelaskan dengan langkah-langkah praktis dan tips yang dapat diimplementasikan, memberikan panduan yang jelas bagi pemula. Latihan yang konsisten dan komitmen untuk memahami peraturan permainan juga sangat penting dalam perjalanan

menjadi pemain tenis yang lebih baik. Dengan demikian, pemula diharapkan dapat mengatasi tantangan yang dihadapi di lapangan dan mengembangkan potensi mereka sebagai atlet. Melalui penguasaan teknik dasar, pemain tidak hanya akan merasakan kemajuan yang signifikan, tetapi juga menemukan kebahagiaan dan kepuasan dalam olahraga yang dinamis ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Nurkadri, Samira, Dame, R., Sitompul, J., Marpaung, T., Mario Eka Putra Purba, H. A., & Lubis, P. R. (2022). Pembinaan olahraga tenis lapangan melalui aspek biomekanik dan kinesiologi. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2). <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal>
- Wati, Isti Dwi Puspita, and Edi Purnomo. "Survey Keterampilan Teknik Dasar Tenis Lapangan Pada Atlet Deddy Tennis Club Kota Pontianak." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 8.3 (2019).
- Wati, Isti Dwi Puspita, and Edi Purnomo. "Survey Keterampilan Teknik Dasar Tenis Lapangan Pada Atlet Deddy Tennis Club Kota Pontianak." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 8.3 (2019).
- Gani, Ismail. "Pengembangan alat bantu belajar gerak teknik dasar servis tenis untuk yunior pemula." *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan* 2.2 (2021): 53-61.
- Budi, Didik Rilastiyo, et al. "Bahan Ajar Tenis Lapangan." (2022).
- YUDA, CITRA PUTRI PERDANA. "PENGEMBANGAN INSTRUMEN AUTHENTIC ASSESMENT TEKNIK DASAR SERVICE BAGI PETENIS PEMULA KABUPATEN MAGETAN."