

MENGUASAI TEKNIK SERVIS DALAM TENIS: TIPS UNTUK PEMULA DAN PROFESIONAL

Ahmad Arivaldi¹, Arya Yuhandika², Iren Tasya³, Nurkadri⁴, Tiara Chandra Sari⁵,
Tomi Setiadi⁶
ahmadarifaldi82@gmail.com¹, aryayuhandika901@gmail.com², irentasya4@gmail.com³,
nurkadri@unimed.ac.id⁴, harefatiara84@gmail.com⁵, tomisetiadi374@gmail.com⁶
Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Servis dalam tenis merupakan elemen fundamental yang dapat menentukan jalannya pertandingan, baik bagi pemula maupun pemain profesional. Artikel ini menyajikan analisis mendalam mengenai teknik servis, dimulai dari dasar-dasar yang harus dikuasai oleh pemula hingga strategi lanjutan yang digunakan oleh pemain profesional. Pembahasan mencakup berbagai jenis servis seperti flat serve, kick serve, dan slice serve, serta situasi optimal untuk mengaplikasikannya. Selain itu, artikel ini menyoroti pentingnya posisi tubuh, grip raket, dan langkah-langkah teknis yang tepat untuk menghasilkan servis yang efektif. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula, seperti double fault, dianalisis dengan solusi konkret untuk mengatasinya. Artikel ini juga mengeksplorasi strategi servis dalam konteks pertandingan, termasuk bagaimana memanfaatkan servis untuk mendapatkan keuntungan strategis dan analisis servis dari pemain profesional terkenal. Dengan pendekatan yang komprehensif dan berbasis pada penelitian serta pengalaman praktis, artikel ini bertujuan untuk menjadi sumber daya yang berharga bagi semua pemain tenis yang ingin menguasai teknik servis. Melalui pemahaman yang lebih mendalam dan latihan yang konsisten, diharapkan pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka dan bermain dengan lebih percaya diri serta efektif di lapangan.

Kata Kunci: Teknik Servis, Tips, Pemula dan Profesional.

ABSTRACT

The serve in tennis is a fundamental element that can determine playability, both for beginners and professional players. This article provides an in-depth analysis of serving techniques, starting from the basics that must be mastered by beginners to advanced strategies used by professional players. The discussion covers various types of serves such as flat serve, kick serve, and slice serve, as well as the optimal situations for applying them. Additionally, this article highlights the importance of body position, racket grip, and proper technical steps to produce an effective serve. Common mistakes that beginners often make, such as double-faults, are explained with concrete solutions to overcome them. This article also explores serving strategy in the context of a match, including how to utilize serving to gain a strategic advantage and analysis of serves from well-known professional players. With a comprehensive approach and based in research and practical experience, this article aims to be a valuable resource for all tennis players who want to master serving techniques. Through deeper understanding and consistent practice, players are expected to improve their abilities and play more confidently and effectively on the field.

Keywords: : Service Techniques, Tips, Beginners and Professionals.

PENDAHULUAN

Servis merupakan salah satu elemen paling penting dalam permainan tenis, yang tidak hanya membuka setiap poin tetapi juga dapat memberikan keuntungan strategis yang signifikan. Bagi pemula, menguasai teknik servis yang benar adalah langkah awal yang krusial untuk membangun fondasi permainan yang solid. Sementara itu, bagi pemain profesional, servis yang efektif dapat menjadi senjata utama untuk mendominasi lawan. Artikel ini bertujuan untuk memberikan panduan komprehensif tentang teknik servis dalam tenis, mencakup berbagai aspek mulai dari dasar-dasar teknik hingga strategi lanjutan yang

digunakan oleh pemain profesional. Dengan memahami dan menerapkan tips yang disajikan, diharapkan pembaca dapat meningkatkan kemampuan servis mereka, sehingga bermain dengan lebih percaya diri dan efektif di lapangan. Melalui kombinasi teori dan praktik, artikel ini menawarkan wawasan yang berharga bagi semua pemain tenis yang ingin menguasai seni servis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur dan observasi lapangan untuk mengumpulkan data yang relevan mengenai teknik servis dalam tenis. Studi literatur melibatkan analisis berbagai sumber, termasuk buku, artikel jurnal, dan materi pelatihan tenis yang membahas teknik servis dari perspektif teoretis dan praktis. Observasi lapangan dilakukan dengan mengamati sesi latihan dan pertandingan tenis, baik di tingkat pemula maupun profesional, untuk mengidentifikasi praktik terbaik dan kesalahan umum yang terjadi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menyusun panduan yang komprehensif dan aplikatif bagi pemain tenis dari berbagai tingkat keahlian. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam dan solusi praktis untuk meningkatkan kemampuan servis dalam tenis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Servis dalam tenis adalah pukulan pertama yang dilakukan untuk memulai setiap poin dalam pertandingan. Teknik ini sangat penting karena dapat memberikan keuntungan strategis yang signifikan bagi pemain. Servis yang baik dapat menghasilkan poin langsung atau mempersiapkan pola permainan yang menguntungkan.

Pentingnya Servis

1. Setiap poin dalam tenis dimulai dengan servis. Servis yang kuat dan akurat dapat memberikan tekanan awal pada lawan dan mengatur nada permainan.
2. Servis yang bervariasi, seperti flat serve, kick serve, dan slice serve, dapat mengecoh lawan dan membuka peluang untuk serangan berikutnya.
3. Pemain yang menguasai teknik servis dapat mengontrol tempo permainan dan memaksa lawan untuk bermain defensif.

Perbedaan Servis Pemula dan Profesional

Pemain pemula biasanya fokus pada menguasai teknik dasar seperti posisi tubuh yang benar, cara memegang raket, dan langkah-langkah dasar dalam melakukan servis. Mereka sering menggunakan flat serve karena lebih mudah dipelajari. Pemula cenderung memiliki kekuatan dan akurasi yang lebih rendah. Fokus utama mereka adalah memasukkan bola ke dalam kotak servis lawan tanpa melakukan kesalahan ganda (double fault). Pemula biasanya belum menguasai variasi servis yang kompleks dan cenderung menggunakan teknik yang sama berulang kali.

Pemain profesional memiliki teknik yang lebih maju dan dapat melakukan berbagai jenis servis dengan akurasi tinggi. Mereka menggunakan variasi seperti kick serve dan slice serve untuk mengecoh lawan dan menciptakan peluang serangan. Pemain profesional memiliki kekuatan dan akurasi yang jauh lebih tinggi. Mereka dapat menargetkan area tertentu di kotak servis lawan dengan konsistensi yang tinggi, sering kali menghasilkan ace (poin langsung dari servis). Pemain profesional menggunakan berbagai strategi dan variasi servis untuk mengecoh lawan. Mereka dapat mengubah kecepatan, spin, dan arah servis untuk membuat lawan sulit mengembalikan bola.

Teknik Dasar Servis dalam Tenis

Servis adalah salah satu teknik paling penting dalam tenis karena setiap poin dimulai

dengan servis. Menguasai teknik dasar servis dapat memberikan keuntungan besar dalam pertandingan.

Posisi Tubuh yang Benar

- Posisi Kaki: Berdirilah di belakang garis baseline dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang (untuk pemain tangan kanan). Kaki harus sedikit terbuka selebar bahu untuk menjaga keseimbangan.
- Posisi Tubuh: Tubuh harus sedikit miring ke samping, dengan bahu kanan menghadap ke arah net. Jaga agar tubuh tetap rileks dan lutut sedikit ditekuk.

3. Pandangan Mata: Fokuskan pandangan pada bola dan area target di kotak servis lawan.

Cara Memegang Grip

- Continental Grip: Pegang raket dengan grip continental, yang juga dikenal sebagai "handshake grip". Letakkan pangkal jari telunjuk di bevel kedua raket, sehingga ibu jari dan telunjuk membentuk huruf "V" di sisi atas raket.
- Posisi Tangan: Pegang bola dengan tangan non-dominan di ujung jari, bukan di telapak tangan, untuk kontrol yang lebih baik saat melempar bola.

Langkah Dasar dalam Melakukan Servis

- Berdiri di belakang garis baseline dengan posisi tubuh dan kaki yang benar. Pegang bola di tangan non-dominan dan raket di tangan dominan.
- Lempar bola ke atas dengan tangan non-dominan. Bola harus dilempar lurus ke atas, sekitar 30-45 cm di atas kepala.
- Saat bola mencapai puncak lemparan, ayunkan raket ke atas dan ke depan dengan gerakan yang halus dan kuat. Pastikan untuk memukul bola pada titik tertinggi lemparan.
- Pukul bola dengan bagian tengah raket untuk menghasilkan servis yang kuat dan akurat. Jaga agar pergelangan tangan tetap kaku saat kontak dengan bola.
- Setelah memukul bola, biarkan raket mengikuti gerakan alami ke depan dan ke bawah. Ini membantu menjaga keseimbangan dan kontrol

Jenis-Jenis Servis dalam Tenis dan Penggunaannya

Servis dalam tenis memiliki beberapa variasi yang dapat digunakan untuk mengecoh lawan dan mendapatkan keuntungan strategis. Berikut adalah beberapa jenis servis yang umum digunakan, serta kapan dan bagaimana menggunakannya:

1. Flat Serve (Servis Datar), Servis ini dilakukan dengan pukulan yang keras dan cepat, menghasilkan lintasan bola yang lurus dan cepat. Ideal digunakan sebagai servis pertama karena kecepatannya yang tinggi dapat mengejutkan lawan dan menghasilkan ace (poin langsung dari servis). Pegang raket dengan grip continental. Lempar bola sedikit ke depan dan pukul dengan gerakan lurus, memastikan kontak dengan bagian tengah raket untuk menghasilkan kecepatan maksimal. Gunakan sebagai servis pertama untuk mendapatkan poin cepat. Cocok untuk pemain dengan kekuatan pukulan yang tinggi.
2. Kick Serve (Servis Melambung), Servis ini menghasilkan bola dengan topspin yang tinggi, membuat bola melambung tinggi setelah memantul. Efektif digunakan sebagai servis kedua karena lebih aman dan mengurangi risiko double fault. Juga berguna untuk mengecoh lawan dengan pantulan bola yang tinggi. Pegang raket dengan grip semi-western atau eastern. Lempar bola sedikit ke belakang kepala dan pukul dengan gerakan ke atas dan ke depan, menghasilkan topspin yang kuat. Gunakan sebagai servis kedua untuk mengurangi risiko kesalahan. Cocok untuk pemain yang ingin bermain aman dan menghindari double fault.
3. Slice Serve (Servis Mengiris), Servis ini menghasilkan bola dengan sidespin, membuat bola bergerak menyamping setelah memantul. Berguna untuk mengarahkan lawan keluar

dari lapangan, membuka ruang untuk serangan berikutnya. Sering digunakan dalam permainan ganda. Pegang raket dengan grip continental. Lempar bola sedikit ke samping dan pukul dengan gerakan menyamping, menghasilkan sidespin yang kuat. Gunakan untuk mengarahkan lawan keluar dari lapangan, terutama efektif dalam permainan ganda. Cocok untuk pemain yang ingin membuka ruang untuk serangan berikutnya.

4. Underhand Serve (Servis Bawah Tangan), Servis ini dilakukan dengan pukulan dari bawah, sering kali digunakan untuk mengejutkan lawan. Jarang digunakan dalam pertandingan profesional, tetapi bisa efektif untuk mengejutkan lawan yang berdiri terlalu jauh di belakang baseline. Pegang raket dengan grip continental. Lempar bola rendah dan pukul dengan gerakan dari bawah ke atas, memastikan bola melambung rendah ke sisi lawan. Gunakan untuk mengejutkan lawan yang berdiri terlalu jauh di belakang baseline. Cocok untuk situasi di mana lawan tidak mengharapkan servis bawah tangan.

Latihan dan Drills untuk Meningkatkan Akurasi dan Kekuatan Servis

Menguasai teknik servis yang kuat dan akurat memerlukan latihan yang konsisten dan terstruktur. Berikut adalah beberapa latihan dan drills yang efektif untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan servis, baik untuk pemula maupun profesional.

Latihan untuk Meningkatkan Akurasi Servis

- Target Practice, Tempatkan target di berbagai bagian kotak servis (misalnya, kerucut atau lingkaran kecil). Fokus pada memukul target secara konsisten untuk meningkatkan akurasi. Lakukan 10-15 servis ke setiap target, berusaha untuk memukul target sebanyak mungkin.
- Shadow Serves, Latihan ini dilakukan tanpa bola, fokus pada gerakan dan teknik. Tujuannya memperbaiki teknik dan memastikan gerakan yang benar. Lakukan gerakan servis lengkap tanpa bola, fokus pada posisi tubuh dan ayunan raket.
- Service Box Drill, Bagi kotak servis menjadi beberapa zona dan targetkan setiap zona secara bergantian. Meningkatkan kemampuan untuk menargetkan berbagai area dalam kotak servis. Lakukan 5-10 servis ke setiap zona, berusaha untuk mencapai target dengan konsistensi.

Latihan untuk Meningkatkan Kekuatan Servis

- Medicine Ball Throws, Latihan ini menggunakan bola medis untuk meningkatkan kekuatan otot inti dan bahu. Tujuan untuk Meningkatkan kekuatan pukulan servis. Berdiri dengan kaki selebar bahu, lempar bola medis ke dinding dengan gerakan yang mirip dengan servis tenis.
- Resistance Band Serves, Menggunakan resistance band untuk menambah beban pada gerakan servis. Meningkatkan kekuatan otot yang digunakan dalam servis. Pasang resistance band pada titik tetap, lakukan gerakan servis melawan resistensi band.
- Plyometric Exercises, Latihan plyometrik seperti box jumps dan squat jumps. Meningkatkan kekuatan eksplosif yang diperlukan untuk servis yang kuat. Lakukan 3 set 10-15 repetisi dari setiap latihan plyometrik.

Drills Efektif untuk Pemula

- Toss and Catch Drill, Latihan ini membantu pemula menguasai lemparan bola yang konsisten. Memastikan lemparan bola yang tepat dan konsisten. Lempar bola ke atas dan tangkap kembali, fokus pada lemparan yang lurus dan stabil.
- Wall Serves, Melakukan servis ke dinding untuk berlatih teknik dasar. Memperbaiki teknik dan kontrol bola. Berdiri beberapa meter dari dinding, lakukan servis dan coba untuk memukul titik yang sama di dinding.

Drills Efektif untuk Profesional

- Serve and Volley Drill, Latihan ini menggabungkan servis dengan gerakan ke net untuk melakukan volley. Meningkatkan transisi dari servis ke permainan net. Lakukan servis, kemudian segera bergerak ke net untuk melakukan volley.
- Advanced Target Practice, Menargetkan area yang lebih kecil dan spesifik dalam kotak servis. Meningkatkan akurasi dan kemampuan untuk menargetkan titik-titik lemah lawan. Tempatkan target kecil di berbagai bagian kotak servis dan lakukan servis untuk mengenai target tersebut.

Dengan latihan dan drills ini, pemain dari berbagai tingkat keahlian dapat meningkatkan akurasi dan kekuatan servis mereka, serta mengembangkan teknik yang lebih baik untuk menghadapi berbagai situasi dalam pertandingan.

Kesalahan Umum dalam Servis Tenis dan Cara Mengatasinya

Menguasai teknik servis dalam tenis memerlukan latihan dan perhatian terhadap detail. Berikut adalah beberapa kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula dan cara mengatasinya:

Kesalahan Umum yang Sering Dilakukan Pemula

- Posisi Tubuh yang Salah, Pemain sering kali berdiri terlalu kaku atau tidak seimbang saat melakukan servis. Pastikan posisi tubuh rileks dengan kaki sedikit terbuka selebar bahu. Lutut harus sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan.
- Lemparan Bola yang Tidak Konsisten, Lemparan bola yang terlalu tinggi, terlalu rendah, atau tidak lurus. Latih lemparan bola dengan fokus pada konsistensi. Lempar bola lurus ke atas dengan tangan non-dominan dan pastikan bola mencapai titik tertinggi di atas kepala.
- Grip yang Salah, Memegang raket dengan grip yang tidak tepat, seperti terlalu kencang atau terlalu longgar. Gunakan grip continental untuk servis. Pegang raket dengan tangan yang rileks namun mantap, dengan ibu jari dan telunjuk membentuk huruf "V" di sisi atas raket.
- Ayunan Raket yang Tidak Tepat, Ayunan raket yang terlalu cepat atau terlalu lambat, atau tidak mengikuti gerakan yang benar. Latih ayunan raket dengan gerakan yang halus dan kuat. Fokus pada kontak dengan bola di titik tertinggi lemparan dan biarkan raket mengikuti gerakan alami ke depan dan ke bawah.

Tips untuk Menghindari Double Fault

Double fault terjadi ketika pemain gagal memasukkan bola ke dalam kotak servis lawan dalam dua kesempatan berturut-turut. Berikut adalah beberapa tips untuk menghindari double fault:

- Kembangkan Servis Kedua yang Andal, Servis kedua harus lebih aman dan konsisten daripada servis pertama. Gunakan kick serve atau slice serve untuk servis kedua. Fokus pada spin dan kontrol daripada kecepatan untuk mengurangi risiko kesalahan.
- Perbaiki Lemparan Bola, Lemparan bola yang konsisten adalah kunci untuk servis yang baik. Latih lemparan bola secara teratur, pastikan bola dilempar lurus ke atas dan mencapai titik tertinggi di atas kepala.
- Jaga Fokus dan Ketenangan, Ketenangan mental sangat penting untuk menghindari double fault. Ambil napas dalam-dalam sebelum servis, fokus pada teknik, dan jangan terburu-buru. Visualisasikan servis yang sukses sebelum melakukannya.
- Latihan Rutin, Latihan yang konsisten membantu membangun kepercayaan diri dan mengurangi kesalahan. Lakukan latihan servis secara rutin, fokus pada teknik dan konsistensi. Gunakan drills seperti target practice untuk meningkatkan akurasi.

Dengan memperhatikan dan mengatasi kesalahan umum ini, serta menerapkan tips untuk menghindari double fault, pemain dapat meningkatkan efektivitas servis mereka dan

bermain dengan lebih percaya diri di lapangan.

Strategi Servis dalam Pertandingan Tenis

Servis yang efektif tidak hanya tentang teknik, tetapi juga tentang strategi. Berikut adalah beberapa strategi servis yang dapat digunakan dalam pertandingan untuk mendapatkan keuntungan:

- Variasi Servis, Menggunakan berbagai jenis servis seperti flat serve, kick serve, dan slice serve untuk mengecoh lawan. Membuat lawan sulit menebak arah dan jenis servis yang akan datang, sehingga meningkatkan peluang untuk mendapatkan poin langsung atau memaksa lawan melakukan kesalahan.
- Targeting Weaknesses, Mengarahkan servis ke titik lemah lawan, seperti backhand atau area yang sulit dijangkau. Memaksa lawan untuk mengembalikan bola dengan pukulan yang kurang kuat atau akurat, membuka peluang untuk serangan berikutnya.
- Body Serve, Mengarahkan servis langsung ke tubuh lawan. Membuat lawan sulit untuk mengatur posisi dan mengembalikan bola dengan baik, sering kali menghasilkan pengembalian yang lemah atau kesalahan.
- Serve and Volley, Melakukan servis dan segera bergerak ke net untuk melakukan volley. Menekan lawan dengan permainan cepat dan agresif, mengurangi waktu lawan untuk bereaksi dan mengembalikan bola dengan baik.
- Changing Pace, Mengubah kecepatan servis antara cepat dan lambat. Membuat lawan sulit menyesuaikan timing dan ritme pengembalian, meningkatkan peluang untuk mendapatkan poin langsung atau kesalahan dari lawan.

Berikut kami buat Analisis Servis Pemain Profesional Terkenal

Roger Federer, Federer dikenal dengan servis yang sangat akurat dan bervariasi. Ia sering menggunakan flat serve untuk kecepatan dan slice serve untuk mengarahkan lawan keluar dari lapangan. Federer sering menggabungkan variasi servis dengan serve and volley, terutama di permukaan lapangan yang cepat seperti rumput. Ia juga sangat efektif dalam targeting weaknesses lawan, sering kali mengarahkan servis ke backhand lawan yang lebih lemah.

Serena Williams, Serena memiliki salah satu servis paling kuat dan dominan dalam sejarah tenis wanita. Ia sering menggunakan flat serve dengan kecepatan tinggi untuk mendapatkan ace. Serena menggunakan kekuatan servisnya untuk menekan lawan sejak awal poin. Ia juga sangat efektif dalam menggunakan body serve untuk membuat lawan tidak nyaman dan mengurangi kemampuan mereka untuk mengembalikan bola dengan baik.

Rafael Nadal, Nadal sering menggunakan kick serve dengan topspin yang tinggi, terutama di lapangan tanah liat. Servisnya menghasilkan pantulan bola yang tinggi dan sulit dikembalikan. Nadal menggunakan kick serve untuk mengarahkan lawan keluar dari lapangan, membuka ruang untuk forehand yang kuat. Ia juga sering mengubah kecepatan dan spin servis untuk mengecoh lawan.

Dengan memahami dan menerapkan strategi servis yang efektif, serta belajar dari teknik dan strategi pemain profesional, pemain dapat meningkatkan performa mereka di lapangan dan mendapatkan keuntungan strategis dalam pertandingan.

Peralatan yang Dibutuhkan

Raket Tenis yang Cocok

1. Wilson Pro Staff 97L V13
2. Head Speed
3. Agnite Tennis Racket

Bola Tenis yang Sesuai

- Ukuran: Diameter resmi antara 6.54 cm hingga 6.86 cm.

- Berat: Massa bola antara 56.0 gram hingga 59.4 gram.
- Bahan: Terbuat dari karet dengan lapisan serabut berwarna kuning kehijauan.

Tips Mengatasi Gugup Saat Melakukan Servis

1. Latih Pernapasan
2. Berpikir Positif
3. Latihan Relaksasi Progresif
4. Visualisasi

Teknik Lanjutan untuk Meningkatkan Kecepatan dan Spin

1. Topspin Serve, Pukul bola dengan gerakan melingkar dari bawah ke atas untuk menghasilkan spin ke atas. Bola akan melambung tinggi setelah memantul, menyulitkan lawan untuk mengembalikan.
2. Slice Serve, Pukul bola dengan gerakan menyamping untuk menghasilkan spin ke samping. Bola akan bergerak menyamping setelah memantul, mengecoh lawan.
3. Flat Serve, Pukul bola dengan permukaan raket yang datar untuk menghasilkan kecepatan tinggi. Bola akan melaju cepat dan rendah, sulit untuk dikembalikan

KESIMPULAN

Menguasai teknik servis dalam tenis adalah langkah penting bagi pemain dari semua tingkat keahlian, baik pemula maupun profesional. Servis yang efektif dapat memberikan keuntungan strategis yang signifikan dalam pertandingan, membuka peluang untuk serangan berikutnya, dan menekan lawan sejak awal poin. Artikel ini telah membahas berbagai aspek penting dari teknik servis, mulai dari posisi tubuh yang benar, cara memegang raket, hingga langkah-langkah dasar dalam melakukan servis.

Selain itu, berbagai jenis servis seperti flat serve, kick serve, dan slice serve telah dijelaskan, termasuk kapan dan bagaimana menggunakannya untuk mendapatkan keuntungan maksimal. Latihan dan drills yang dirancang untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan servis juga telah disajikan, memberikan panduan praktis bagi pemain untuk berlatih secara efektif. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula dan tips untuk menghindari double fault telah diidentifikasi, membantu pemain untuk memperbaiki teknik dan meningkatkan konsistensi. Strategi servis dalam pertandingan dan analisis servis pemain profesional terkenal memberikan wawasan tambahan tentang bagaimana menggunakan servis sebagai senjata utama dalam permainan.

Peralatan yang tepat, seperti raket dan bola tenis yang sesuai, serta tips untuk mengatasi rasa gugup saat melakukan servis, juga telah dibahas untuk memastikan pemain memiliki semua yang mereka butuhkan untuk sukses di lapangan. Teknik lanjutan untuk meningkatkan kecepatan dan spin, serta analisis video dan feedback dari pelatih, memberikan panduan lebih lanjut untuk pemain yang ingin membawa permainan mereka ke level berikutnya. Dengan pemahaman yang mendalam dan latihan yang konsisten, diharapkan pemain dapat meningkatkan kemampuan servis mereka, bermain dengan lebih percaya diri, dan mencapai performa terbaik di lapangan tenis. Teruslah berlatih dan jangan pernah berhenti belajar untuk menjadi pemain tenis yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Gilbert, B. (1994, Mei). *Winning Ugly: Mental Warfare in Tennis--Lessons from a Master*.
- Jatra, R. (2022). *TEKNIK DASAR DAN ATURAN PERMAINAN TENIS LAPANGAN*. Jawa Tengah: PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA.
- Kristianto, K. T. (2021, April). Peraturan Servis dalam Tenis Meja.
- Mawarda, H. D. (2021). KETERAMPILAN SERVIS FLAT TENIS LAPANGAN. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi*, 110-117.

- Mulya, D. H. (2023). LATIHAN TENIS UNTUK PEMULA. Tasikmalaya: UNSIL Library Publisher.
- SYAHRUDIN, M. S. (2023). PEMBELAJARAN TENIS LAPANGAN. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Tanjung, F. Y. (2023). Menguasai Teknik Dasar Pukulan Forehand dalam Tenis Lapangan : Tips dan Latihan Terbaik. *Journal on Education*, 9399-9406.
- Yasriuddin, D. (2017). TENIS LAPANGAN Metode Mengajar & Teknik Dasar Bermain. Makassar: Fahmis Pustaka.
- [OmahBSE Apa itu Teknik Servis dalam Tenis Lapangan?]([https://www.omahbse.com/blog/apa-itu-teknik-servis-dalam-tenis lapangan/](https://www.omahbse.com/blog/apa-itu-teknik-servis-dalam-tenis-lapangan/))
- [OlahragaPedia - Teknik Dasar Tenis Lapangan](<https://olahragapedia.com/teknik-dasar-tenis-lapangan>)
- [wikiHow - Cara Melakukan Serve Tenis](<https://id.wikihow.com/Melakukan-Serve-Tenis>)
- Racket grip introduction: 4 teknik memegang raket tenis yang ... - YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=UOInUdyVBYk>.
- CARA MEMEGANG Raket Tenis Lapangan (GRIPS).
https://www.youtube.com/watch?v=E_5OzjfcqTg.