TEKNIK DASAR DALAM PERMAINAN TENIS LAPANGAN

Nurkadri¹, Fander Johannes Pinem², Michael Manurung³, Jobson Marnasib
Simbolon⁴, Mauren Hosea Siahaan⁵

nurkadri@unimed.ac.id¹, fanderpinem20@gmail.com², michaelmanroe091204@gmail.com³,
jobsonsimbolon@gmail.com⁴, hoseasiahaan45@gmail.com⁵

UIN Sts Jambi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keterampilan dasar teknik tenis lapangan. Metode yang digunakan adalah kajian literatur, di mana data dikumpulkan dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, dokumentasi, internet, dan pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data pada literature review dilakukan dengan mengumpulkan referensi dan rujukan yang relevan menggunakan database seperti Google Scholar. Dari hasil pencarian ditemukan, teknik dasar permainan pada setiap cabang olahraga merupakan komponen utama yang harus diajarkan atau dilatihkan kepada siswa atau atlet, karena dengan teknik dasar tersebut maka siswa atau atlet pemula dapat mengembangkan berbagai teknik baru yang lebih kompleks dan bervariasi. Tenis lapangan merupakan salah satu jenis olahraga permainan yang memiliki berbagai macam teknik dasar yang harus diajarkan kepada siswa atau atlet pemula (Budi, Syafei, et al., 2020). Teknik mengajar atau melatih yang tepat sangat diperlukan untuk membantu siswa atau atlet pemula dalam mencapai keberhasilan penguasaan teknik dasar dalam permainan tenis lapangan (Budi and Listiandi, 2021).

Kata Kunci: Teknik Dasar, Tenis Lapangan, Olahraga, Penguasaan Teknik Dasar

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan salah satu olahraga yang sudah sangat tua. Pada tahun 1500 sebelum masehi tenis dimainkan di dinding sebuah kuil di Mesir dan dimainkan pada saat upacara keagamaan. Tennis can be conceived of as having originally been a relative of medieval football, played with similar rules by the clergy in the cloisters of their monasteries (Gillmeister, 2008). Tenis bisa dimainkan antara sepasang orang (satu lawan satu) atau 4 orang (dua lawan dua) yang memerlukan suatu kecepatan kaki, ketepatan, stamina, antisipasi, dan kecerdikan dalam membaca situasi dalam pertandingan. After experiencing the propagation, development, comprehensive improvement and innovation periods, it has now become a world wide sport aiming at being “higher, faster, more complete, more accurate and speed-changing. (Wang & Liu, 2018). Perkembangan tenis ini cukup pesat, dilihat dari begitu banyak lapangan tenis yang tersedia dan diselenggarakannya turnamen yang diikuti oleh para petenis muda. Sasaran dilakukannya pembinaan atau latihan bagi atlet adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi maksimal (Harsono, 2017). Prestasi maksimal bisa dimiliki karena mempunyai fondasi fisik yang baik. “The stronger the physical foundation, the greater the potential for developing technical, tactical, and psychological attributes” (Bompa & Haff, 2009). Terdapat dua keterampilan di dalam tenis lapangan yaitu keterampilan groundstroke forehand dan groundstroke backhand.

Perkembangan olahraga tenis lapangan sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat. Di samping itu olahraga tenis lapangan juga turut berperan besar terhadap peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Salah satu jenis olahraga yang sangat dikenal oleh masyarakat saat ini adalah tenis lapangan. Tenis lapangan merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari oleh masyarakat luas menengah ke atas (Zaenal Arifin, 2012). Dalam permainan tenis lapangan

penguasaan teknik pukulan merupakan dasar yang sangat penting agar dapat bermain dengan baik, penguasaan keterampilan dasar sangat penting untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga apapun. Bagi pemula belajar permainan tenis lapangan lebih dahulu harus diketahui adalah keterampilan dasar memukul bola.

Keterampilan ini dapat dilatihkan dengan pelatihan memukul bola ke dinding maupun dengan model latihan lain yang sesuai. Teknik dasar yang harus dikuasai bagi pemula dalam permainan tenis lapangan diantaranya: teknik servis, groundstroke forehand, groundstroke backhand, volley dan smash. Lucas Loman (2000) mengemukakan bahwa, memukul bola biasanya dimulai dengan latihan pukulan groundstroke, pukulan groundstroke terdiri dari dua pukulan yaitu: forehand dan backhand karena pukulan ini adalah pukulan pokok dalam permainan tenis. Pukulan terbanyak dilakukan dalam permainan tenis dan yang paling mudah dipelajari. Agar bisa menguasai keterampilan dasar memukul bola dengan baik, pemula akan dapat dengan mudah menerapkan teknik-teknik dalam permainan tenis lapangan. Teknik groundstroke forehand dalam permainan tenis lapangan banyak digunakan karena salah satu pukulan yang sangat mudah untuk dilakukan bagi para pemula.

Teknik servis pada dasarnya pukulan yang pertama kali dilakukan terhadap permainan tenis lapangan. Menurut Agus Salim (2007) servis adalah memukul bola dengan raket untuk melewati net dan masuk ke area lapangan servis yang benar kelapangan permainan lawan. Dari berbagai teknik dasar pukulan dalam permainan tenis lapangan harus dikuasai karena berpengaruh terhadap keterampilan atlet. Lolia Manurizal (2016) mengatakan agar dapat bermain dengan baik dan benar ada bermacam-macam jenis pukulan yang harus dikuasai, sehingga dapat mencapai prestasi optimal sesuai yang diharapkan. Risa Agus Teguh Wibowo (2017) mengatakan untuk penguasaan teknik dasar tenis lapangan sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Latihan rutin akan membuat penguasaan keterampilan teknik dasar semakin baik. Untung Nugroho (2016) mengemukakan teknik pukulan bermain tenis sangat penting sehingga perlu adanya pembinaan yang khusus agar bisa menghasilkan suatu gerak pukulan yang efektif dan efisien. Dengan penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik seorang atlet akan sangat mudah untuk menuju prestasi.

Permainan tenis merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan individu. Dalam olahraga permainan ini diperlukan keterampilan teknik dasar yang merupakan suatu proses untuk mengembangkan keterampilan dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga, teknik dasar dalam tenis lapangan meliputi: Forehand groundstroke, backhand groundstroke, Forehand volley, backhand volley dan service. Serangan menjadi hal utama dalam sebuah permainan tenis. Kalau dilihat dari strategi pertandingan, serangan dengan cepat dan kuat bisa mematahkan pertahanan lawan, sehingga memudahkan untuk mendapatkan angka. Dalam suatu pertandingan, pemain yang menguasai lawan dengan cara mengambil inisiatif penyerangan, maka haruslah pemain yang dapat menguasai segala macam teknik serangan/teknik serang, baik dengan teknik memukul Forehand maupun backhand.

Di dalam permainan tenis dasar-dasar teknik serangan dapat dibagi dalam dua macam yaitu: serangan Forehand dan serangan backhand. Apabila bola lawan datang dari arah kanan pemain, maka menggunakan serangan Forehand, tetapi kalau bola datang ke arah kiri pemain, maka serangan harus menggunakan serangan backhand. Dengan menguasai teknik dasar pukulan secara baik, seorang pemain tenis akan dapat melakukan pukulan keras dan tepat. Namun penguasaan pukulan itu harus didasari oleh pegangan yang baik pada raket. Tenis telah terbukti, bagi banyak orang, merupakan olahraga yang sulit untuk dikuasai. Hal ini sesuai dengan pendapat (Thomas, 2010) apabila diterjemahkan bahwa, seringkali seorang pemain dapat meningkatkan permainan tenis mereka dengan memanfaatkan

cengkeraman yang tepat untuk pukulan tertentu, seperti Forehand, backhand, voli, dan serve. Jadi sangatlah jelas bahwa meskipun para pemain dapat memahami, secara teori, di mana tangan mereka harus diposisikan untuk pukulan tertentu, sering kali sulit untuk dieksekusi.

Beberapa pegangan dasar dalam tennis lapangan ada beberapa macam yaitu Eastern grip, Continental grip, Western grip. Hal ini sesuai dengan pendapat (Rive & Williams, 2011) bahwa, langkah pertama yang harus diperhatikan adalah pahami terlebih dahulu bagian raket dan bagian mana yang harus di pegang ketika akan menggunakan salah satu jenis pukulan, selanjutnya dalam memegang grip raket di bagi menjadi 4 jenis pegangan/grip yaitu eastern grip, semi western grip, western grip dan continental grip. Pegangan yang paling sering digunakan untuk pukulan Forehand adalah pegangan Western grip (Poteet, 2005). Semua bentuk pukulan di atas dapat dilakukan dengan teknik Forehand atau backhand. Dalam penelitian ini, pukulan stroke dilakukan dengan teknik Forehand. Dengan demikian pukulan tersebut disebut Forehand Groundstroke. Forehand Groundstroke merupakan pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tennis. Forehand sendiri adalah pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bagian depan raket atau telapak tangan kita berhadapan dengan bola. Forehand Groundstroke dapat digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga digunakan sebagai pukulan kontrol sesuai dengan keinginan (Takahashi, Elliott, & Noffal, 1996)..

METODOLOGI

Metode yang digunakan adalah kajian literatur (literatur review) atau kajian kepastakaan. Kajian Literature Review adalah tinjauan tertulis dan tulisan-tulisan utama dan sumber-sumber lain tentang topik yang dipilih. Sumber yang tercakup dalam tinjauan dapat mencakup artikel jurnal ilmiah, buku, laporan pemerintah, situs Web, dan lain-lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik mengajar atau melatih yang tepat sangat diperlukan untuk membantu siswa atau atlet pemula dalam mencapai keberhasilan penguasaan teknik dasar dalam permainan tennis lapangan (Budi and Listiandi, 2021). Berikut ini adalah beberapa teknik dasar dan cara yang dapat digunakan untuk mengajar atau melatih teknik dasar tersebut, diantaranya: penguasaan

raket, teknik paling dasar pada permainan tennis yaitu, bagaimana cara memegang raket yang benar. Karena teknik pegangan raket adalah kunci utama sebelum siswa atau atlet pemula melakukan berbagai teknik dasar lainnya (Muhamad Syafei et al., 2019).

Pegangan raket yang benar akan mempengaruhi arah dan hasil pukulan, karena bagian terpenting dari semua jenis pukulan tennis adalah titik kontak. Titik kontak dapat diatrikan sebagai titik tempat bola bertemu dengan permukaan raket, atau dengan kata lain titik tempat bola seharusnya dipukul dengan menggunakan permukaan tengah raket, sehingga dapat menghasilkan pukulan yang efektif dan efisien. Jenis pegangan yang dipilih akan mempengaruhi sudut permukaan raket pada titik kontak.

Penguasaan bola, pada tahap ini pemain tennis dapat melakukan pegangan dengan baik, penempatan bola sangatlah penting untuk keberhasilan pukulan, semakin baik bola ditempatkan semakin baik pula hasil pukulan yang diperoleh (Genevois et al., 2014). Berikut ini adalah beberapa teknik pengajaran atau pelatihan yang dapat digunakan untuk memperoleh posisi penempatan bola yang baik sebelum bola itu dipukul dengan menggunakan bagian tengah senar raket. Posisi bola, untuk dapat menguasai bola, maka pertama-tama petenis pemula harus dikenalkan terlebih dahulu tempat dimana posisi bola itu harus dipukul. Posisi yang paling tepat untuk memukul bola yaitu pada saat bola berada

di depan mendekati net, bukan di depan badan atau di samping badan. Jadi, dengan kata lain, apabila petenis sedang berlatih jenis pukulan forehand maka bola harus dipukul di depan kaki kiri mendekati net, sedangkan apabila petenis sedang berlatih pukulan backhand maka bola harus dipukul pada saat bola berada di depan kaki kanan mendekati net.

Ketinggian bola, tinggi rendahnya bola pada saat dipukul sangat mempengaruhi baik tidaknya hasil pukulan. Ketinggian bola yang paling tepat untuk dipukul yaitu berada pada ketinggian antara lutut dengan pinggang. Dari posisi tersebut maka akan dapat dihasilkan pukulan yang efektif dan efisien dengan power yang maksimal. Bola harus dipukul pada saat bola naik setelah memantul di lapangan, apabila bola dipukul pada saat bola tersebut sudah turun atau melambung terlalu tinggi, maka perolehan hasil pukulan akan berubah, dengan kemungkinan bola akan menyangkut di net atau keluar lapangan. Arah Bola, dari hasil pukulan merupakan poin lain yang harus diajarkan atau dilatihkan kepada petenis. Tenaga (Power), penggunaan tenaga pada tahap awal belajar teknik pukulan tenis tidak perlu dengan tenaga yang besar. Tenaga hanya digunakan untuk mengontrol bola sehingga dapat masuk ke area lapangan permainan.

Posisi raket pada saat kontak dengan bola, telah dijelaskan di atas bahwa, posisi bola pada saat kontak dengan raket adalah, bola harus berada di depan mendekati net, dengan bola harus dipukul pada saat bola memantul dari lapangan (untuk pukulan groundstroke). Ada bagian lain yang harus diperhatikan pada saat raket kontak dengan bola, yaitu posisi raket itu sendiri. Posisi raket sangat menentukan kemana bola hasil pukulan tersebut akan mengarah, apakah dapat melewati net, apakah akan menyangkut di net atau bahkan bola akan melambung tinggi semua itu bergantung pada posisi raket terhadap bola pada saat akan di pukul. Posisi yang baik dan ideal yaitu raket harus di tempatkan di bawah bola setelah bola itu memantul, dan kemudian bola dipukul dengan arah raket mendorong jauh ke depan (Fauzi, Hanif and Siregar, 2021). Posisi raket di bawah bola dan gerakan raket yang mendorong ke depan akan menyebabkan bola dapat melaju melewati net dengan control yang baik. Apabila posisi raket berada di atas bola pada saat bola memantul, maka bola hasil pukulan akan terdorong ke bawah dan hasilnya bola akan menyangkut di net.

Bidang permainan, lapangan tenis memiliki beberapa area permainan, baik di bagian depan, tengah maupun belakang. Mengajarkan tenis lapangan kepada siswa atau atlet pemula

juga harus mengajarkan tipe-tipe pukulan yang dapat digunakan pada semua area permainan tenis, sehingga mereka akan mempunyai berbagai variasi pukulan. Berikut ini merupakan jenis- jenis pukulan yang dapat diajarkan kepada siswa di berbagai bidang permainan lapangan tenis (Muhamad Syafei et al., 2019). Base Line (Bagian Belakang Lapangan): Groundstroke Forehand, Groundstroke Backhand, Service, Lob. Mindcourt (bagian Tengah Lapangan): Forehand dari tengah lapang, Backhand dari tengah lapang, Permainan transisi. Area Depan (Net): Pukulan Volley, Smash, Penguasaan net.

Dalam permainan tenis yang utama adalah berusaha untuk menjangkau seluruh lapangan serta memukul bola agar masuk ke dalam lapangan permainan umumnya dengan cara berlari ke samping, ke depan, ke belakang, melompat, meluncur (sliding), memutar dengan cepat agar dapat memukul bola. Dengan demikian dalam permainan tenis diperlukan gerak- gerak lokomotor, non lokomotor dan gerak manipulasi. Berdasarkan uraian di atas, maka ciri gerak dari permainan tenis adalah cepat (eksplisif), pendek-pendek (terputus-putus) dan berseling. Kondisi seperti itulah yang merupakan bahan pertimbangan dalam menentukan dan menyusun program latihan untuk meningkatkan sistem energi petenis.

KESIMPULAN

Dalam keseluruhan, penelitian ini menjelaskan tentang teknik dasar dalam permainan tenis lapangan. Teknik dasar yang kuat merupakan fondasi untuk membangun permainan tenis yang lebih kompleks. Dengan menguasai teknik dasar petenis akan memiliki kontrol yang lebih baik atas raket dan bola, sehingga dapat melakukan berbagai jenis pukulan dengan akurat. Mengurangi risiko terjadinya cedera, gerakan yang tidak tepat atau posisi tubuh yang salah saat memukul bola dapat menyebabkan ketegangan otot, nyeri sendi atau bahkan cedera yang serius. Teknik yang benar juga akan menghasilkan pukulan yang lebih akurat, kuat dan konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. (2019). Teknik dan taktik bermain tenis lapangan. Mentari Jaya, 1, 91.
- Amni, H., Sulaiman, I., & Hernawan, H. (2019). Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tenis Lapangan. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 91-98.
- Angraini, D., & Fardi, A. (2020). Pengaruh Latihan Highes Rally Forehand dan Latihan Feeding Forehand terhadap Kemampuan Forehand Drive Tenis Lapangan Atlet Kota Pariaman Tenis Club. *Jurnal Patriot*, 2(2), 434-445.
- Budi, D. R., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Widanita, N. (2022). Bahan Ajar Tenis Lapangan.
- Hakim, H., Bismar, A. R., & Sahabuddin, S. (2022). Sosialisasi Teknik Permainan Tenis Lapangan pada Mahasiswa Baru 2019 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM Makassar. *JPKMBD (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma)*, 2(2), 116-126.
- Halomoan, I., Fitri, A. R., Putri, W. A., Hutasoit, D. A., & Sitanggung, N. M. (2023). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Dan Kecepatan Pemain Tenis Lapangan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 404-410.
- Jatra, R., Nukman, M., & Kurniawan, W. (2024). Coaching Clinic Teknik Dasar Tenis pada Siswa Sekolah Dasar. *Community Education Engagement Journal*, 5(2), 1-11.
- Jatra, R., & Zulrafla, Z. (2022). Teknik Dasar dan Aturan Permainan Tenis Lapangan.
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2019). Pengaruh Latihan Stroke ke Dinding dan Latihan Stroke Berpasangan terhadap Keterampilan Forehand Groundstroke pada Peserta UKM Tenis Lapangan UNSIL Kota Tasikmalaya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 4(2), 55-62.
- 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.
- 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.
- Tubagus, S. (2019). Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Tenis Atlet Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Utomo, G. M., & Cahyono, D. (2020). Analisis Gerak Teknik Dasar Dalam Melakukan Pukulan Servis Pada Atlet Tenis Lapangan Usia 13–15 Tahun Di Semen Indonesia Tenis Akademi. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(1), 22-26.
- Setyawan, T. (2019). Pengembangan Model Servis Pembelajaran Tenis Lapangan Mahasiswa PJKR IKIP Budi Utomo. *Jendela Olahraga*, 4(2), 70-75.
- Wati, I. D. P., & Purnomo, E. (2019). Survey Keterampilan Teknik Dasar Tenis Lapangan Pada Atlet Deddy Tenis Club Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(3).