

Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Atlet Semen Padang Tennis Club

Muhamad Taufiq^{1*}, Masrun^{2*}, Hendri Irawadi^{3*}, Suci Nanda Sari^{4*}

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi : muhammadtaufiq2687@gmail.com

ABSTRAK

Olahraga tenis lapangan adalah permainan yang dimainkan dengan memukul bola menggunakan raket ke area lapangan lawan dengan tujuan meraih point. Dalam permainan ini terdapat beberapa teknik dasar, antara lain: (1) pukulan groundstroke yang mencakup forehand dan backhand, (2) pukulan volley baik forehand maupun backhand, (3) pukulan smash, (4) pukulan lob, serta (5) pukulan servis. Seiring perkembangan, beberapa teknik tersebut telah mengalami variasi dari bentuk dasarnya. Penelitian ini difokuskan pada tingkat kemampuan teknik dasar yang dilakukan oleh atlet Semen Padang Tennis Club. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran menggunakan instrumen tes ITN (international tennis number). Hasil dari penelitian ini berdasarkan hasil analisis deskriptif data pada teknik dasar atlet menunjukkan bahwa dari 21 orang atlet 9 orang atlet (42,86%) berada pada ITN 10, 9 orang atlet (42,86%) berada pada ITN 9, 1 orang atlet (4,76%) berada pada ITN 8, dan 2 orang atlet (9,52%) berada pada ITN 7. Maka kebanyakan atlet Semen Padang Tennis Club berada pada ITN 9 dan ITN 10. Dan beberapa orang atlet berada pada ITN 8 dan ITN 7.

Kata Kunci: Teknik Dasar, Tenis Lapangan, ITN

Basic Technical Ability of Semen Padang Tennis Club Athletes

ABSTRACT

Tennis is a sport played by hitting a ball with a racket into the opponent's court area to score points. In this game, there are several basic techniques, including: (1) groundstroke shots, which include forehand and backhand, (2) volley shots, both forehand and backhand, (3) smash shots, (4) lob shots, and (5) serve shots. Over time, some of these techniques have been varied from their basic forms. This study focuses on the level basic technique proficiency performed by athletes from Semen Padang Tennis Club. The method used is a survey, with data collection technique involving tests and measurements using the ITN (International Tennis Club). The results of this study based on the results of descriptive analysis of data on the basic technique of athletes show that out of 21 athletes, 9 athletes (42.86%) are at ITN 10, 9 athletes (42.86%) are at ITN 9, 1 athlete (4.76%) is at ITN 8, and 2 athletes (9.52%) are at ITN 7. So most of the Semen Padang Tennis Club athletes are at ITN 9 and ITN 10. And some athletes are at ITN 8 and ITN 7.

Keyword: Basic Technique, Tennis Court, ITN.

PENDAHULUAN

Saat ini perkembangan olahraga mengalami perkembangan yang sangat pesat (Z & Irawadi, 2020). Olahraga merupakan sebuah aktivitas gerak dengan teknik tertentu, yang mana didalamnya ada unsur bermain, ada rasa senang dan kepuasan tersendiri. Dalam kemajuan teknologi saat ini membuat kita untuk terus meningkatkan kemampuan dalam menjalankan hidup (Masrun et al., 2023). Kesehatan jasmani dan rohani akan meningkatkan kualitas hidup manusia (Volume, 2020). Olahraga yang dijadikan sebuah aktivitas akan dapat mempengaruhi kebugaran seseorang karena kontribusinya (Prativi & Artikel, 2013). Olahraga melihat seseorang sebagai suatu kesatuan yang utuh, sebagai makhluk secara keseluruhan, daripada memandangnya hanya sebagai individu dengan kualitas fisik dan mental terpisah (Ekrima, 2019). Seiring dengan perkembangan saat ini, tenis adalah cabang olahraga yang diajarkan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, yang telah merasakan kemajuan pesat (Fikri, 2021).

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 1 Ayat 1 yang berisi “ Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegritas dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya (UU No 11 Tahun 2022, 2022). Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan No. 3 Tahun 2005, olahraga dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun informal. Pendidikan dan keterampilan olahraga tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan belajar (Sport et al., 2020). Olahraga rekreasi dapat dijadikan sebuah proses recovery tubuh. Olahraga rekreasi dapat dilakukan oleh setiap siapapun. Olahraga rekreasi mempunyai tujuan untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran jasmani, dan meningkatkan kekayaan budaya. Prestasi olahraga yang baik berada di Indonesia salah satunya tenis lapangan (Amni & Sulaiman, 2019). Olahraga prestasi dilaksanakan oleh individu yang memiliki bakat dan potensi untuk mencapai prestasi, melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, bertahap, dan berkelanjutan, dengan dukungan dari berbagai pihak terkait dalam bidang keolahragaan. Pada saat membina dan membangun olahraga prestasi harus diarahkan supaya mendapatkan prestasi yang maksimal (Firdaus, 2011).

Menurut Abdoellah tenis adalah olahraga menggunakan bola kecil dan raket untuk memukul (Rizal et al., 2023). Prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola melewati atas net dan masuk kedalam lapangan permainan lawan (Sukadiyanto, 2016). Pukulan yang dilakukan saat pengembalian ke daerah lapangan permainan lawan diusahakan mempersulit

lawan untuk menerimanya. Untuk mempersulit lawan dalam menerima bola, ada beberapa teknik dasar tenis lapangan yaitu *service*, *groundstroke* dan *volley* (Kurniawan et al., 2025). Tenis lapangan merupakan permainan yang sangat populer, permainan tenis lapangan cukup sulit dilakukan karena memiliki karakteristik yang berbeda dengan permainan lainnya. Tenis lapangan salah satu bentuk olahraga yang mempergunakan bola kecil dan setiap pemainnya memakai raket sebagai alat pemukul (Palgunadi et al., 2022). Bermain tenis perlu latihan yang konsisten, sehingga *feeling ball* dan raket yang dikombinasikan dengan ayunan, pukulan dan sebagainya dapat di kuasai (Universitas et al., 2021). Permainan tenis adalah permainan yang dimulai dengan melakukan *service*, yaitu melambungkan bola di atas kepala atau depan kemudian dipukul dengan raket sebelum bola menyentuh lapangan, kemudian diambil oleh lawan dengan mengembalikan setelah bola menyentuh lapangan, ini dinamakan *return*.

Tenis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan dengan menggunakan raket dan bola lalu dipukul sekuat-kuatnya ke daerah lapangan lawan dan diarahkan jauh dari posisi lawan untuk mendapatkan point (Putri et al., 2020). Olahraga ini berasal dari negara yunani (Putra et al., 2016). Tenis adalah olahraga yang memiliki karakteristik yang cepat, memiliki kelincahan, power, koordinasi, dan daya tahan (Budi et al., 2020). Dasar dari tenis lapangan yaitu memukul menggunakan raket sesudah atau sebelum bola mantul kearah lapangan lawan (Bermain & Lapangan, n.d.). Olahraga tenis lapangan ini mempunyai tingkat keterampilan yang sulit, maka penguasaan teknik sangatlah penting (Budi et al., 2020). Lapangan kurang lebih seluas 260,7569 m². Permainan ini dilakukan diatas lapangan keras (*hard court*), tanah liat (*grafel*), maupun lapangan rumput (*grass court*) (Jatra, n.d.). Tenis lapangan adalah olahraga yang mempunyai manfaat baik untuk tujuan tertentu. Tenis lapangan dahulu merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh orang yang masih keturunan bangsawan, dan anggota kaum atas, namun sekarang siapa saja bisa menikmati permainan tenis lapangan (Lapangan, 2021). Permainan tenis lapangan harus dimainkan dengan baik dan benar (Sistiasih, 2021).

Dalam bermain tenis tentu kita harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu. Teknik dasar dalam permainan tenis lapangan merupakan pondasi yang sangat penting untuk kedepannya (Jatra et al., 2020). Teknik dasar merupakan hal yang harus dikuasai sebagai kemampuan individu (Dio Bagus et al., 2020). Keterampilan ini dapat dilatih melalui latihan dengan metode yang sesuai. Teknik dasar yang dimaksud meliputi teknik servis, *groundstroke* forehand, *groundstroke* backhand, voli dan smash (Kurniawan et al., 2025). Kemampuan

individu yang harus dikuasai yaitu keterampilan teknik dasar bermain (Naldi et al., 2024). Dalam perkembangannya tenis lapangan tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan saja, tetapi juga untuk mencapai prestasi yang optimal (Starbuck et al., 2016). Keterampilan gerak dasar merupakan fondasi tingkah laku manusia dan membantu anak usia dini untuk mempelajari keterampilan baru dalam bidang lainnya. Kemudian, bergerak secara efisien yang dibentuk dari gerak dasar akan menjadikan anak lebih percaya diri dan memiliki keterampilan yang bagus dalam partisipasi aktif mereka. Tidak hanya itu, piaget bahkan menekankan pentingnya gerak dalam perkembangan kognitif manusia (Galih Dwi Pradipta, 2017). Oleh karena itu, anak harus mengeksplorasi lingkungannya dengan gerak jika ingin mengembangkan kemampuan kognitif maksimal. Sebab selama bertahun-tahun, anak menghabiskan waktu berinteraksi dengan lingkungan melalui gerak seperti merangkak, meremas, berjalan, dan melompat. Periode perkembangan di masa ini sangat kritis bagi anak untuk menjadi ahli dalam keterampilan gerak dasar. Bentuk gerak yang diulang secara rutin menguatkan pembentukan neural yang mendukung pembentukan gerakan.

Keterampilan gerak dasar membantu anak untuk mengontrol tubuh mereka, memanipulasi lingkungan mereka, dan bentuk gerak yang rumit, serta pola gerak yang ada dalam olahraga serta aktivitas rekreasi lainnya. Anak-anak tidak siap sampai dia dapat meraih tahap perkembangan yang tepat hingga dia menjadi ahli terhadap tugasnya. Semua kemampuan dasar ini bukan didapatkan secara alami tapi membutuhkan instruksi dan latihan untuk mempelajarinya. Meskipun kebutuhan instruksi tiap anak berbeda, tapi dibutuhkan sebagai komponen dari lingkungan pendidikan usia dini. Ketika pengertian tentang pentingnya gerak dasar ini didefinisikan dan dimengerti dengan baik, para pendidik akan mampu untuk mengidentifikasi rentangan kecakapan kemampuan dan mencontohkan kepada para siswa. Tiga keterampilan gerak dasar (Mardela et al., n.d.) yaitu Endang (2007:56) mengemukakan keterampilan lokomotor adalah kemampuan tubuh untuk berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lainnya atau mengangkat tubuh. Lokomototr diartikan sebagai gerak berpindah tempat seperti jalan, lari, lompat, berjingkat, dan lainnya. Endang (2007:58) menyatakan gerak non lokomotor adalah kemampuan gerak tubuh yang dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak. Keterampilan non lokomotor merupakan gerak yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh untuk membentuk posisi berbeda dengan tetap tinggal di satu titik. Contoh-contoh gerakan non lokomotor yaitu gerakan menghindar, mengayun, peregangan, melipat, dan lain-lain. Keterampilan manipulatif sering diartikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi objek dengan anggota tubuh: tangan, kaki, dan

kepala. Bentuk-bentuk keterampilan manipulatif seperti mengayun, menangkap, melempar, memukul, menendang, dribling, dan sebagainya. Keterampilan gerak setiap orang mempunyai karakteristik yang berbeda-beda setiap usianya, seorang atlet mempunyai standar usia sesuai dengan karakteristiknya untuk meraih sebuah prestasi. LTAD (Long Term Athletes Development) merupakan hasil pemikiran dari Dr. Istvan Balyi, seorang pakar dalam bidang perencanaan, periodisasi dan peningkatan prestasi melalui program latihan jangka pendek dan jangka panjang.

Untuk mencapai sebuah prestasi dalam olahraga, ada beberapa unsur yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Agar mendapatkan prestasi yang tinggi ada faktor yang dapat mempengaruhi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internalnya yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Faktor internal tersebut merupakan penunjang untuk mendapatkan prestasi (Irawadi & Yusuf, 2019). Sedangkan faktor eksternal yaitu semua hal yang datang dari luar seperti sarana dan prasarana, peran pelatih dan lain sebagainya. Dalam olahraga sarana dan prasarana yang memadai dan standar untuk digunakan sangat menunjang atlet agar mampu meraih prestasi yang maksimal. Prestasi atau penampilan seseorang atlet tenis sangat tergantung pada kesiapannya. Kesiapan yang dimaksud antara lain adalah kesiapan berupa fisik, teknik, taktik dan mental. Artinya apabila seorang atlet tenis lapangan mempunyai pukulan dengan teknik yang baik, memiliki kondisi fisik yang prima, menguasai taktik dan memiliki kematangan mental yang baik.

METODE

Penelitian ini didesain menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya (Firmansyah & Artikel, 2021). Survei dijadikan alat bantu dalam penelitian deskriptif ini untuk mendapatkan data. Penelitian ini dilakukan di lapangan tenis Semen Padang Tennis Club pada 27 April 2025. Penelitian ini dilakukan dengan melaksanakan tes dan pengukuran. Populasi merupakan objek keseluruhan penelitian (Amin et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet Semen Padang Tennis Club yang berjumlah 34 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 21 orang dengan cara random sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan tes ITN (international tennis number). Analisis data menggunakan analisis deskriptif menggunakan teknik statistik deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase. Penelitian ini dilakukan penulis untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar Atlet Semen Padang Tennis Club.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat kemampuan teknik dasar atlet Semen Padang Tennis Club. Untuk memperoleh informasi mengenai tingkat kemampuan teknik dasar atlet tersebut, diperlukan data. Maka, data diperoleh dari hasil tes ITN (international tennis number) yang telah dilaksanakan oleh atlet Semen Padang Tennis Club yang berjumlah 21 orang untuk mendapatkan data tingkat kemampuan teknik dasar tersebut. Berikut dibawah ini disajikan deskripsi data penelitian:

Tabel 1. Interval ITN (international tennis number)

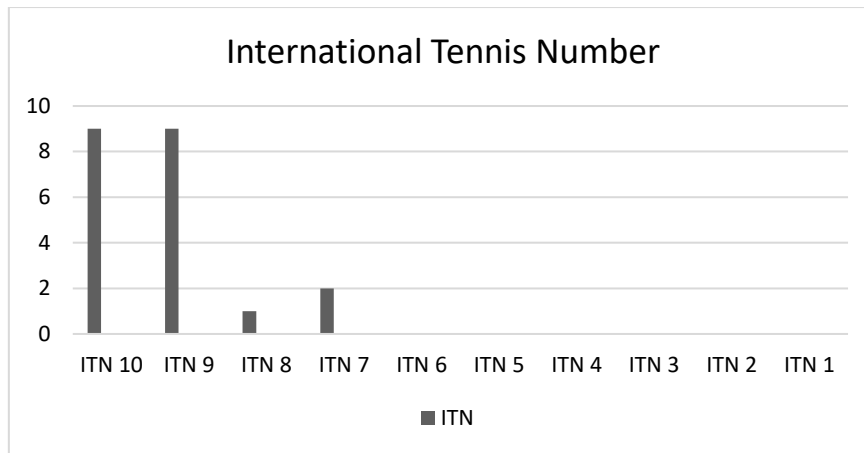
Score	75-104	105-139	140-175	176-209	210-244	245-268	269-293	294-337	338-362	363-430
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1

Berdasarkan analisis data, persentase tingkat keterampilan teknik dasar atlet Semen Padang Tennis Club dapat dilihat pada tabel berikut. Terdapat 10 kategori yaitu ITN 1 (Elite), ITN 2, 3 dan 4 (lanjutan), ITN 5,6 dan 7 (menengah), ITN 8,9 dan 10 (rekreasi). Berikut hasil data kemampuan teknik.

Tabel 2. Data Persentase ITN atlet Semen Padang Tennis Club

ITN	Rentang	Jumlah	Persen
ITN 10	75-104	9	42,86%
ITN 9	105-139	9	42,86%
ITN 8	140-175	1	4,76%
ITN 7	176-209	2	9,52%
ITN 6	210-244	0	0
ITN 5	245-268	0	0
ITN 4	269-293	0	0
ITN 3	294-337	0	0
ITN 2	338-362	0	0
ITN 1	363-430	0	0

Berdasarkan tabel hasil persentase hasil data ITN atlet Semen Padang Tennis Club, dapat dilihat dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Persentase ITN atlet Semen Padang Tennis Club

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa total 21 atlet Semen Padang Tennis Club, sebesar 42,86% (9 orang) atlet berada pada ITN 10 (rekreasi), 42,86% (9 orang) atlet berada pada ITN 9 (rekreasi), 4,76% (1 orang) atlet berada pada ITN 8 (rekreasi), 9,52% (2 orang) berada pada ITN 7 (intermediate).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 21 atlet Semen Padang Tennis Club (SPTC) yang diuji menggunakan sistem International Tennis Number (ITN), dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet berada pada level pemula hingga menengah. Sebanyak 18 atlet (85,72%) memiliki ITN 9 dan 10, menunjukkan bahwa mereka masih dalam tahap awal pengembangan teknik dasar tenis. Sementara itu, 3 atlet (14,28%) berada pada level ITN 7 dan 8, yang mencerminkan adanya variasi dalam tingkat kemampuan teknik dasar di antara para atlet. Durasi latihan juga berpengaruh terhadap tingkat kemampuan teknik dasar. Atlet dengan usia latihan lebih lama cenderung memiliki ITN yang lebih tinggi dibandingkan dengan pemain yang baru berlatih, menunjukkan bahwa peningkatan durasi latihan dapat berkontribusi pada peningkatan kemampuan teknik dasar. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada level ITN 9 dan 10, yang menunjukkan bahwa mereka masih berada pada tahap awal dalam pengembangan kemampuan tenis mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan teori dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan mayoritas atlet Semen Padang Tennis Club berada pada ITN 10 dan ITN 9. Dan ada beberapa atlet berada pada Itn 8 dan ITN 7. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 21 atlet Semen Padang Tennis Club (SPTC) yang diuji menggunakan sistem International Tennis Number (ITN), dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet berada pada level pemula hingga menengah. Sebanyak 18

atlet (85,72%) memiliki ITN 9 dan 10, menunjukkan bahwa mereka masih dalam tahap awal pengembangan teknik dasar tenis. Sementara itu, 3 atlet (14,28%) berada pada level ITN 7 dan 8, yang mencerminkan adanya variasi dalam tingkat kemampuan teknik dasar di antara para atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023).. *Pemahaman peneliti mengenai populasi dan sampel merupakan hal yang esensial karena merupakan salah satu penentu dalam mengumpulkan data*. 14(1), 15–31.
- Amni, H., & Sulaiman, I. (2019). *Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tenis Lapangan*. 4(2), 91–98.
- Bermain, P. P., & Lapangan, T. (n.d.). *Prinsip-prinsip Pola Bermain Tenis Lapangan (Sukadiyanto)* 261. 4, 261–281.
- Budi, D. R., Syafei, M., Kusuma, M. N. H., Suhartoyo, T., Hidayat, R., & Listiandi, A. D. (2020). The significance of exercise method on forehand and backhand groundstroke skills improvement in tennis. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 132–144. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13920
- Dio Bagus, O. Z., Umar, & Irawadi, H. (2020). *The Effect of Plyometrics Exercise to Increase the Ability of Rebound*. 460(Icpe 2019), 127–130. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.036>
- Ekrima, A. (2019). Sport Center Di Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 13–33. http://kemenpora.go.id/img_upload/files/Permenpora Nomor 9 Tahun 2015 tentang Kedudukan%2C Fungsi%2C Tugas%2C dan Susunan Organisasi Badan Olahraga Profesional Indonesia %28bn315-2015%29.pdf
- Fikri, A. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelenturan Terhadap Ketepatan Service Slice Tenis Atlet Pelatihan Tenis Lapangan (Ptl) Universitas Negeri Padang. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 20–30. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v2i1.3248>
- Firdaus, K. (2011). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 1–6. <http://journal.unnes.ac.id/index.php/miki>
- Firmansyah, M., & Artikel, I. (2021). *Esensi Perbedaan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif*. 3(2).
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019). *Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tenis Lapangan Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court*. 4.
- Jatra, R. (n.d.). *No Title*.
- Jatra, R., Risma, N., & Saputra, Y. (2020). Kemampuan Groundstroke UKM Tenis Lapangan. *Jurnal MensSana*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.129>
- Kesehatan, I., Jenderal, U., Hr, J. P., No, B., Utara, K. P., & Tengah, P. J. (2020). *Machine Translated by Google Pengaruh metode latihan terhadap peningkatan hasil pukulan*

forehand dan backhand tenis lapangan Pentingnya Metode Latihan terhadap Peningkatan Keterampilan Groundstroke Forehand dan Backhand dalam Tenis Didik Rilastiyo Budi1 Muhamad Syafei2 , Mohammad Nanang Himawan Kusuma3 Topo Suhartoyo4 , Rohman Hidayat5 , & Arfin Deri Machine Translated by Google. 6(1), 132–144.

Kurniawan, W., Jatra, R., & Riau, U. I. (2025). *TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN. 07(1), 58–74.*

Lapangan, T. (2021). *1 1 2 2. 4(2), 103–109.*

Masrun, Khairuddin, Umar, & Yauma, V. (2023). Implementation of fun game training model toward improving kids locomotor movement and concentration. *Journal of Physical Education and Sport, 23(12), 3364–3370.* <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12385>

Mardela, R., Fakultas, D., Keolahragaan, I., Negeri, U., Roma, P., Fakultas, D., Keolahragaan, I., & Negeri, U. (n.d.). *Romi Mardela adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Roma Irawan adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang 152. 152–166.*

Naldi, J., Sari, S. N., & Hafid, F. (2024). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Service Tenis Lapangan Atlet Tenis PTL Gor Agus Salim Kota Padang. 4, 11149–11161.*

Palgunadi, I. K. A., Mahendra, I. K. A., Citra, P., Dewi, P., & Pranata, K. Y. (2022). *KEMAMPUAN GERAK TEKNIK DASAR FOREHAND DAN BACKHAND TENIS LAPANGAN PADA SISWA SEKOLAH TENIS SATYA BHUWANA GIANJAR FOREHAND AND BACKHAND TENNIS FIELD BASIC ENGINEERING ABILITY ON STUDENTS OF SATYA BHUWANA TENNIS SCHOOL , GIANJAR. 1(2), 83–90.*

Prativi, G. O., & Artikel, I. (2013). *Journal of Sport Sciences and Fitness. 2(3), 32–36.*

Putra, R. T., Kiyatno, & Siswandari. (2016). Analisis Faktor Psikomotor Dominan Penentu Kemampuan Groundstroke Forehand Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tenis Lapangan FKIP UNS. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 6(2), 60–65.*

Putri, A. R., Husin, S., & Hermawan, R. (2020). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Tenis Lapangan Lampung. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 3(2), 68.* <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3722>

Rizal, M., Rahmat, Z., Bina, U., Getsempena, B., Lapangan, T., & Club, A. T. (2023). Tingkat Kemampuan Pukulan Servis Tenis Lapangan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa, 4(1), 1–16.*

Sukadiyanto. (2016). Pengembangan Media Latihan Buku Saku Pengenalan Teknik Dasar Tenis Lapangan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, 7(4), 261–281.*

Sistiasih, V. S. (2021). *Survei Tingkat Keterampilan Pukulan Groundstroke pada Mahasiswa UKM Tenis Lapangan Universitas Muhammadiyah Surakarta. 19(2), 17–23.*

Sport, H., Qomarrullah, R., Kurdi, R., & Putra, I. P. E. W. (2020). Effectiveness of Role Playing and Demonstration to Improve Smash the Tennis Technique. *Et Al / Journal of Physical Education, 9(3), 142–148.* <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>

Starbuck, C., Damm, L., Clarke, J., Carré, M., Capel-Davis, J., Miller, S., Stiles, V., & Dixon, S. (2016). The influence of tennis court surfaces on player perceptions and

biomechanical response. *Journal of Sports Sciences*, 34(17), 1627–1636.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1127988>

UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022

Universitas, L., Surakarta, M., Yani, J. A., Pos, T., & Telp, S. (2021). *ISSN 2798-3641 (Online)*. 1(5).

Volume, J. P. (2020). *simple random sampling*. 2, 796–811.

Z, D. B. O., & Irawadi, H. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Peningkatan Kemampuan Rebound*. 460(Icpe 2019), 127–130.