

**PENGABDIAN TENIS LAPANGAN**

**DI SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN BANJARSARI SURAKARTA**

**Oleh:**

**Untung Nugroho, M.Or**

**Abstrak**

Tenis Lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan oleh seorang atau sepasang pemain yang berhadapan dengan dibatasi oleh jaring. Untuk memainkannya diperlukan raket dan bola yang terbuat dari karet yang berisi angin dan terbungkus dari bulu kempa. Selain membutuhkan kekuatan memukul bola, juga keterampilan menempatkan bola pada sisi yang kosong, agar pihak lawan sulit mengembalikan. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mensosialisasikan olahraga tenis lapangan di sekitar surakarta dan Indonesia agar senantiasa selalu bugar berolahraga dan bisa memainkan olahraga tenis lapangan untuk pembibitan atlet tenis lapangan untuk prestasi tenis lapangan Indonesia.

**Kata Kunci:** Lapangan, tenis, sosialisasi

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang**

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga populer baik tingkat internasional maupun nasional ataupun lokal. Tennis lapangan memiliki manfaat selain dapat membetuk jiwa kompetisi dan sprotivitas ternyata sesuai dengan penelitian merupakan salah satu sarana yang dapat digunakan untuk menguatkan kerja otak kita.

Tennis lapangan merupakan cabang olahraga prestasi maupun rekreasi, tergantung dari tujuan keperluannya. Untuk tujuan rekreasi hanya digunakan untuk meningkatkan kebugaran dan menghilangkan kejenuhan. Untuk prestasi bisa digunakan sebagai lahan pekerjaan, tetapi untuk mengarah ke sana dibutuhkana banyak faktor di antaranya: faktor atlet, pelatih, organisasi,

## **Pengabdian Tenis Lapangan di Sekolah Dasar Se- Kecamatan Banjarsari Surakarta ( Untung Nugroho)**

sarana dan prasarana, alam sekitar, pemerintah. Semua faktor tersebut saling berkaitan untuk meraih prestasi bagus.

Prinsip dasar bermain tenis lapangan adalah memukul bola melewati atas net dan jatuh di dalam daerah permainan lawan (Sukadiyanto, 1991: 15). Teknik pukulan bermain tenis sangat penting sehingga perlu adanya pembinaan yang khusus agar bisa menghasilkan menghasilkan suatu gerak pukulan yang efektif dan efisien. Menurut Soediharso (2001: 7) teknik pukulan dalam bermain tenis ada lima macam yaitu: (1) *groundstroke*, (2) *servis*, (3) *volley*, (4) *smash*, (5) *lob*. Menurut Sukadiyanto (2006: 174) proses terjadinya suatu gerakan teknik dalam permainan tenis rangkaiannya melalui urutan atau pentahapan sebagai berikut: (1) *perception*, (2) *decision*, (3) *execution (action)*, (4) *feedback*. Dilihat dari macam gerakannya, maka teknik pukulan dapat dibedakan menjadi tiga macam gerakan yang sangat mendasar yaitu: (1) *groundstroke* adalah ayunan (*swing*), (2) *volley* adalah memblok, (3) *serve* dan *smash* adalah melempar. Oleh karena itu pembuatan proposal ini kami dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta ingin mengadakan pengabdian Tenis Lapangan kepada masyarakat di Sekolah Dasar di Kecamatan Banjarsari Surakarta.

### **A. Perumusan Masalah**

Berdasarkan analisis situasi diatas, maka diadakan sosialisasi dan pelatihan di Sekolah Dasar di Kecamatan Banjarsari Surakarta adalah :

1. Kurangnya mengetahui perkembangan tenis di Indonesia sehingga menurunnya aktifitas jasmani siswa
2. Berkurangnya keinginan untuk guru-guru Penjas mempelajari cabang olahraga tenis lapangan
3. Kurangnya minat siswa untuk bermain olahraga tenis lapangan
4. Belum diadakan sosialisasi dan pelatihan tenis lapangan di Sekolah Dasar di kecamatan Banjarsari Surakarta

## **Pengabdian Tenis Lapangan di Sekolah Dasar Se- Kecamatan Banjarsari Surakarta ( Untung Nugroho)**

### **B. Solusi yang Ditawarkan**

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh anak-anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Banjarsari Surakarta, maka progam pengabdian ini menawarkan solusi sebagai berikut :

1. Pembentukan kelompok guru-guru Penjas di Sekolah Dasar Kecamatan Banjarsari Surakarta
2. Sosialisasi tenis lapangan pada siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Banjarsari Surakarta
3. Pelatihan gerakan-gerakan Tenis Lapangan dari pemanasan, inti dan pendinginan

### **TARGET LUARAN**

Target luaran yang didapat dari kegiatan pengabdian ini adalah berupa:

1. Sosialisasi tenis lapangan untuk siswa Sekolah Dasar Se Kecamatan Banjarsari Surakarta.
2. Pelatihan tenis lapangan untuk siswa se-kecamatan Banjarsari Surakarta.

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Metode Yang Digunakan**

Metode yang digunakan dalam mengidentifikasi situasi dan kondisi serta permasalahan yang dihadapi dilakukan dengan survey langsung ke lokasi dan diadakan pelatihan yaitu siswa sekolah Dasar Se Kecamatan Banjarsari Surakarta serta dilakukan metode wawancara dengan beberapa guru-guru penjas dan siswa untuk mendapatkan keterangan yang lebih akurat. Sedangkan metode pelaksanaan akan dilakukan dengan metode ceramah, sosialisasi ke sekolah , penyuluhan dan pelatihan serta pendampingan berkala.

#### **B. Rencana Kegiatan**

Kegiatan progam pengabdian ini akan dilaksanakan mulai bulan Mei sampai Juni siswa Sekolah Dasar Se-kecamatan Banjarsari, Surakarta. Adapun Rencana kegiatan yang akan dilakukan dalam progam ini ada beberapa kegiatan :

**Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.1 Januari 2018**

## Pengabdian Tenis Lapangan di Sekolah Dasar Se- Kecamatan Banjarsari Surakarta ( Untung Nugroho)

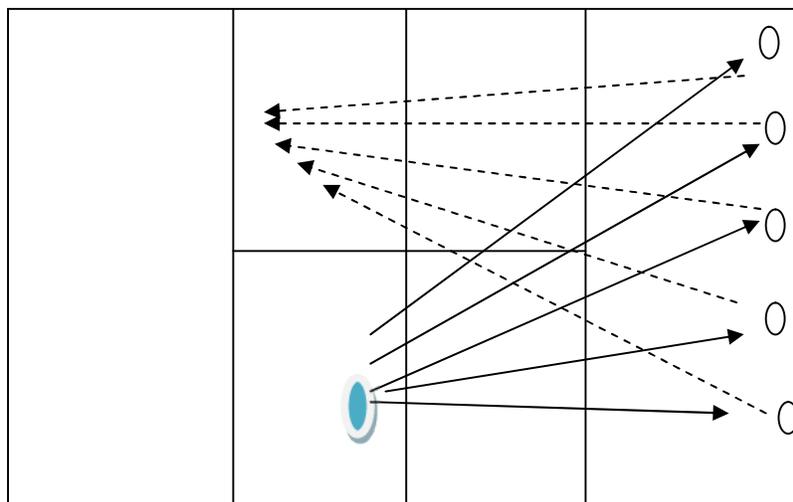
1. Menyusun rancangan progam latihan Tenis lapangan
2. Perekrutan anggota pada siswa sekolah dasar se kecamatan banjarsari Surakarta dengan cara sosialisasi ke sekolah dasar yang ada di Kecamatan Banjarsari Surakarta.
3. Pelaksanaan pembelajaran atau pelatihan
4. Pembuatan jadwal latihan rutin

### Tujuan

dibuatnya penyelenggaraan pengabdian tenis lapangan ini adalah sebagai dasar untuk melatih kepada siswa supaya dapat bermain teknik groundstroke, voli, servis, smash tenis lapangan dengan baik dan benar.

### MATERI KEGIATAN

1. Siswa berdiri sejajar bersama siswa lain
2. Siswa melakukan teknik forehand groundstroke dari preparation, backswing, forwardswing, impact antara bola dengan raket dan followthrough
3. Siswa bergantian memukul bola tenis
4. Posisi pengumpan berada di dekat net
5. Siswa ketika melaksanakan gerakan forehand groundstroke dengan gerakan dinamis mengikuti arahan dari pelaksana pengabdian



**Pengabdian Tenis Lapangan di Sekolah Dasar Se- Kecamatan Banjarsari Surakarta  
( Untung Nugroho)**

**DAFTAR PUSTAKA**

Gautchi,marcel.1999.Efektivitas tenis.Jakarta,Dahara Prize

Anonim. (2007). Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia (PELTI).  
[http://www.koni.or.id/index.php/section/koni/chapter/national\\_sports\\_federations/federation/Persatuan\\_Tennis\\_Lapangan\\_Seluruh\\_Indonesia\\_PELTI/id/9](http://www.koni.or.id/index.php/section/koni/chapter/national_sports_federations/federation/Persatuan_Tennis_Lapangan_Seluruh_Indonesia_PELTI/id/9) Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia (PELTI). Waktu akses: Rabu, 23 Desember 2009; 21.10