

## SOSIALISASI PENGENALAN TENIS LAPANGAN UNTUK PEMULA

Muh. Nugrah Setyawan<sup>1</sup>, Juhanis<sup>2</sup>, Iskandar<sup>3</sup>, Andi Mas Jaya<sup>4</sup>, Muhammad Akbar Syafuruddin<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

<sup>1</sup>[Muh.nugrah.setyawan@unm.ac.id](mailto:Muh.nugrah.setyawan@unm.ac.id)

### Abstract

*This community service activity aims to introduce tennis to new members of the Phinisi Tennis Club. Through this activity, participants can get to know the sport of tennis so that they gain valuable experience in choosing the sport they are interested in, especially tennis, which used to be considered an elite sport. This is different from the current situation, where almost every city has a tennis court, although it is rare to see young people or children playing tennis. This activity took place at the UNM Makassar City Postgraduate Tennis Court with 20 participants. The material presented included theoretical and training supplies, as well as assistance in playing tennis according to Pelti and ITF standard rules, as well as providing an overview of the prospects if you have tennis playing skills.*

**Keywords:** Tennis for Beginners

### Abstrak

PKM Mendeley pada umumnya belum diterapkan guru di kabupaten Polman karna masih kurangnya pemahaman penggunaan aplikasi tersebut sehingga pemahaman terhadap sitasi dan acuan terhadap kutipan masih sangat kurang. Oleh karena itu, dengan adanya sosialisasi ini merupakan salah satu upaya agar guru dapat memahami cara pengaplikasian mendeley. Diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif untuk guru dalam proses publikasi karya ilmiah. Metode yang digunakan ceramah, diskusi, demonstrasi dan tanya jawab. Hasil yang dicapai dari kegiatan PKM (1) guru dapat mengunduh dan menginstall aplikasi mendeley dalam computer/laptop; (2) mitra memiliki keterampilan mengunduh dan mengumpulkan artikel dalam satu folder dalam aplikasi mendeley, (3) mitra memiliki kemampuan memilih artikel dan mensitasi dengan aplikasi mendeley, (4) mitra memiliki keterampilan menginsert bibliografi dalam artikel yang mereka buat dengan aplikasi mendeley dan menghasilkan proposal PTK, artikel dengan aplikasi Mendeley.

**Kata Kunci:** Tenis Lapangan untuk Pemula

Submitted: 2024-09-19

Revised: 2024-09-27

Accepted: 2024-10-07

### Pendahuluan

Olahraga tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah lama dikenal di berbagai belahan dunia. Tenis dimainkan di berbagai tingkat, mulai dari level rekreasi hingga profesional. Olahraga ini menawarkan banyak manfaat baik dari segi fisik maupun mental. Bagi pemula, tenis lapangan bisa menjadi olahraga yang menantang namun juga menyenangkan, karena memerlukan keterampilan koordinasi, ketahanan fisik, serta strategi dalam setiap permainan. Meski demikian, dengan pelatihan dan pemahaman dasar yang baik, pemula dapat dengan cepat memahami dan menikmati permainan ini (Firdaus and others, 2023).

Tenis lapangan dimainkan oleh dua pemain (tunggal) atau empat pemain (ganda) yang berusaha memukul bola dengan raket ke arah lapangan lawan melewati net. Permainan ini mengandalkan kecepatan, kelincahan, kekuatan, serta kemampuan dalam mengatur strategi (Al Fakhri and Barlian, 2019). Sejak awal diperkenalkan, tenis telah berkembang menjadi olahraga yang sangat populer di berbagai negara, termasuk Indonesia. Popularitasnya di Indonesia sendiri mulai meningkat, terutama di kalangan perkotaan, meskipun dahulu olahraga ini sempat dianggap sebagai olahraga kalangan elit atau kelas atas.

Pemula, ada beberapa aspek dasar yang perlu dipahami dalam tenis lapangan. Pertama, peralatan yang dibutuhkan termasuk raket tenis, bola tenis, dan lapangan yang sesuai standar.

Pemilihan raket sangat penting karena akan memengaruhi kenyamanan dan performa pemain saat bermain. Biasanya, pemula disarankan untuk memilih raket yang lebih ringan agar mudah digunakan dan lebih nyaman saat berlatih. Selain itu, pemahaman tentang peraturan dasar permainan juga menjadi hal yang penting. Pemula perlu memahami bagaimana sistem penilaian dalam tenis, seperti cara mendapatkan poin, aturan servis, serta berbagai istilah dalam permainan seperti "deuce," "advantage," dan "break point."

Manfaat dari berlatih tenis bagi pemula sangat luas. Dari segi fisik, tenis adalah olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, koordinasi mata dan tangan, serta fleksibilitas tubuh (MURSALIN, 2021). Olahraga ini juga membantu dalam meningkatkan ketahanan otot, kecepatan, serta keseimbangan tubuh. Selain itu, tenis juga dikenal sebagai olahraga yang menstimulasi otak, karena pemain dituntut untuk berpikir cepat, membuat keputusan strategis, serta mengelola emosi saat pertandingan berlangsung. Bagi pemula, latihan tenis yang dilakukan secara rutin tidak hanya membantu dalam pengembangan kemampuan teknis tetapi juga dalam pembentukan karakter seperti disiplin, ketekunan, serta kerjasama tim dalam permainan ganda (Putra, 2017).

Tidak hanya itu dalam tulisan (Candra and Prasetyo, 2022) mengatakan tenis lapangan juga menawarkan peluang untuk berinteraksi sosial. Melalui kegiatan tenis, pemula dapat bertemu dengan orang-orang baru, menjalin persahabatan, dan berkompetisi dalam suasana yang sportif. Tenis juga bisa dimainkan di berbagai usia, dari anak-anak hingga orang dewasa, sehingga menjadi olahraga yang inklusif dan fleksibel. Di berbagai klub tenis, biasanya tersedia program latihan khusus untuk pemula yang dibimbing oleh pelatih profesional, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih mudah dan terarah.

Namun, meskipun tenis menawarkan banyak manfaat, tantangan bagi pemula tetap ada. Kesulitan awal yang sering dialami meliputi menguasai teknik dasar seperti memegang raket dengan benar, melakukan pukulan forehand dan backhand, serta mengatur posisi tubuh saat bergerak di lapangan. Selain itu, kebugaran fisik juga menjadi faktor penting, karena tenis membutuhkan stamina yang baik. Oleh karena itu, pemula disarankan untuk menjalani program latihan yang sesuai dengan kemampuan mereka serta meluangkan waktu untuk berlatih secara konsisten.

Secara keseluruhan, tenis lapangan merupakan olahraga yang menarik dan penuh tantangan bagi pemula. Dengan dedikasi, latihan yang tepat, serta pemahaman yang baik tentang dasar-dasar permainan, seorang pemula dapat dengan cepat menikmati permainan ini dan merasakan manfaatnya baik dari segi fisik, mental, maupun sosial.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pelatihan langsung di lapangan, melibatkan penyediaan perlengkapan seperti raket tenis, bola untuk latihan, serta net mini tenis yang dimodifikasi. Pelatihan tersebut dilaksanakan pada tanggal 21 September 2024 dengan melibatkan 20 pemain dan 3 pelatih. Tujuan dari kegiatan ini adalah memperkenalkan olahraga tenis lapangan di daerah yang belum banyak mengetahui tentang olahraga ini, khususnya kepada anggota Phinisi Tennis Club.

Kegiatan sosialisasi tentang olahraga tenis lapangan untuk pemula sangat baik dilakukan karena dapat membantu memperkenalkan dasar-dasar olahraga tenis kepada masyarakat luas, khususnya generasi muda. Selain itu, kegiatan ini memberikan kesempatan bagi pemula untuk memahami teknik dan aturan dasar permainan sesuai standar, sehingga mereka dapat mengembangkan minat dan keterampilan dalam cabang olahraga yang mungkin sebelumnya dianggap sulit atau tidak terjangkau. Dengan adanya sosialisasi ini, diharapkan lebih banyak orang tertarik untuk bermain tenis, memperluas partisipasi di kalangan berbagai usia, serta mendorong gaya hidup sehat melalui olahraga.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pelatihan langsung di lapangan, melibatkan penyediaan perlengkapan seperti raket tenis, bola untuk latihan, serta net mini tenis yang dimodifikasi. Pelatihan tersebut dilaksanakan pada tanggal 21 September 2024 dengan melibatkan 20 pemain dan 3 pelatih. Tujuan dari kegiatan ini adalah memperkenalkan olahraga tenis lapangan di daerah yang belum banyak mengetahui tentang olahraga ini, khususnya kepada anggota Phinisi Tennis Club.

Kegiatan sosialisasi tentang olahraga tenis lapangan untuk pemula sangat baik dilakukan karena dapat membantu memperkenalkan dasar-dasar olahraga tenis kepada masyarakat luas, khususnya generasi muda. Selain itu, kegiatan ini memberikan kesempatan bagi pemula untuk memahami teknik dan aturan dasar permainan sesuai standar, sehingga mereka dapat mengembangkan minat dan keterampilan dalam cabang olahraga yang mungkin sebelumnya dianggap sulit atau tidak terjangkau. Dengan adanya sosialisasi ini, diharapkan lebih banyak orang tertarik untuk bermain tenis, memperluas partisipasi di kalangan berbagai usia, serta mendorong gaya hidup sehat melalui olahraga.



Gambar 1.1 : Memberi Materi Kepada Peserta

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi mengenai olahraga tenis lapangan untuk pemula mendapatkan antusiasme dan tanggapan yang positif dari para peserta. Para member berharap ada kegiatan selanjutnya dari tim pengabdian untuk kedepan dapat diadakan kegiatan seperti ini di berbagai daerah dan para pelaku olahraga tenis tentunya.

## Kesimpulan

Kegiatan ini berhasil memberikan pemahaman yang baik tentang tenis lapangan kepada peserta, yang terdiri dari anggota baru Phinisi Tennis Club. Respon positif yang diterima menunjukkan antusiasme peserta dalam mempelajari olahraga ini, serta menandakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk terlibat dalam aktivitas tenis. Dengan pengenalan materi yang sesuai dan praktik langsung, kegiatan ini tidak hanya memperluas wawasan peserta tentang tenis, tetapi juga mendorong mereka untuk aktif berpartisipasi dalam olahraga yang sebelumnya dianggap elit. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan minat dan partisipasi kalangan muda dalam olahraga tenis di masa mendatang.

**Daftar Pustaka**

- Candra, O. and Prasetyo, T. (2022) 'Psikologi Olahraga'. Eureka Media Aksara.
- Al Fakhi, S. and Barlian, E. (2019) 'Kontribusi kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan backhand tenis lapangan', *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), pp. 137–143.
- Firdaus, K. and others (2023) *Pembelajaran Tenis Lapangan*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- MURSALIN, A.P. (2021) 'Analisis Kekuatan Otot Lengan Dan Kapasitas Volume Oksigen Maksimal (Vo2Max) Atlet Tenis Lapangan Pelti Sulawesi Selatan', unm [Preprint].
- Putra, R.T. (2017) Faktor biomotor dan psikomotor penentu kemampuan groundstroke forehand tenis lapangan (analisis faktor dominan penentu kemampuan groundstroke forehand tenis lapangan pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan FKIP UNS). UNS (Sebelas Maret University). *Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(3), pp. 274–281. Available at: <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i3.965>.