

## Sosialisasi Teknik Permainan Tenis Lapangan pada Mahasiswa Baru 2019 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM Makassar

**Hikmad Hakim<sup>1\*</sup>, Ahmad Rum Bismar<sup>2</sup>, Sahabuddin<sup>3</sup>, Budiman Agung Pratama<sup>4</sup>**

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Jl. Wijaya Kusuma Raya No 14 (Kampus FIK Banta-Bantaeng) Makassar,

Sulawesi Selatan<sup>1,2,3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nisantara PGRI Kediri. Jl. KH. Achmad Dahlan No.76, Mojoroto Kota Kediri Jawa Timur<sup>4</sup>

<sup>1</sup>[hikmad.hakim@unm.ac.id](mailto:hikmad.hakim@unm.ac.id), <sup>2</sup>[ahmad.rum.bismar@unm.ac.id](mailto:ahmad.rum.bismar@unm.ac.id), <sup>3</sup>[sahabuddin@unm.ac.id](mailto:sahabuddin@unm.ac.id)

<sup>4</sup>[agung10@unpkediri.ac.id](mailto:agung10@unpkediri.ac.id)

### ABSTRAK

Pembinaan permainan tenis lapangan melalui kegiatan sosialisasi khususnya pada mahasiswa baru 2019 FIK UNM Makassar agar dapat memberikan apresiasi terhadap pembinaan menuju peningkatan prestasi cabang olahraga dimasa yang akan datang. Sebagai hasil akhir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan evaluasi untuk mengetahui pemahaman pengetahuan dan keterampilan seluruh peserta sebagai berikut: (1) Evaluasi pengetahuan, evaluasi ini dilakukan dengan tanya-jawab seputar teknik dasar keterampilan bermain tenis lapangan. (2) Evaluasi keterampilan, evaluasi ini dilakukan dengan praktek tentang cara melakukan teknik genggam, posisi awal, pelaksanaan gerakan dan posisi akhir dalam melakukan teknik dasar permainan tenis lapangan. Hasil kegiatan PKM yang diperoleh melalui sosialisasi teknik permainan tenis lapangan pada mahasiswa baru 2019 jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM Makassar dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Kegiatan ini menghasilkan atau menumbuhkan minat dan motivasi para peserta untuk lebih menguasai teknik permainan tenis lapangan tanpa merasa dibanding-bandingkan. (2) Menumbuhkan kreativitas para pelatih tenis lapangan untuk melakukan sosialisasi pelatihan teknik permainan tenis lapangan dengan model yang lain dan tidak membosankan. (3) Pihak Pengkab/Pengkot dan Pengprov PELTI sangat mendukung kegiatan sosialisasi ini, dengan harapan dapat ditindak lanjuti dengan materi-materi lain yang merupakan tanggung jawab seorang pelatih tenis lapangan.

**Kata kunci:** Teknik Permainan, Tenis Lapangan.

### ABSTRACT

*Field tennis game coaching through socialization activities, especially for 2019 FIK UNM Makassar new students in order to be able to give appreciation to coaching towards improving sports achievements in the future. As the final result in this community service activity, an evaluation was carried out to determine the understanding of the knowledge and skills of all participants as follows: (1) Knowledge evaluation, this evaluation was carried out by asking questions about the basic techniques of playing tennis skills. (2) Skill evaluation, this evaluation is carried out with practice on how to do grip techniques, initial positioning, implementation of movements and final positions in carrying out basic techniques of playing tennis. The results of PKM activities obtained through socialization of tennis game techniques to new 2019 students majoring in Education The Sports Coaching of FIK UNM Makassar can be concluded as follows: (1) This activity generates or fosters the interest and motivation of the participants to better master the techniques of playing tennis without feeling compared. (2) Fostering the creativity of the tennis coaches to socialize the technical training of court tennis with other and not boring models. (3) The Regency/City Administration and*

*PELTI Provincial Government strongly support this socialization activity, with the hope that it can be followed up with other materials which are the responsibility of a tennis coach.*

**Keywords:** *Technique, Game, Tennis.*

## PENDAHULUAN

Permainan tenis lapangan adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat Indonesia sehingga perlu dikembangkan. Olahraga tenis lapangan bukan hanya dimainkan oleh masyarakat tertentu tetapi sudah pula dimainkan mulai dari anak-anak maupun orang tua baik laki-laki atau perempuan (Mulya & Agustriyani, 2020). Permainan tenis lapangan bukan hanya sekedar bermain, dan bertanding, melainkan mengandung nilai-nilai biologis, nilai psikis, dan nilai Pendidikan (Syakad Al Fakhi, 2019). Olahraga tenis lapangan mempunyai pengaruh terhadap jasmani, hal ini dapat dilihat dari gerakan-gerakan dan latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan jasmani sehingga meningkat kerja jantung dan paru-paru untuk dapat memompa darah keseluruhan tubuh dengan baik (S. Budi & Arwandi, 2020). Olahraga tenis lapangan terdiri dari berbagai peraturan dan teknik bermain, oleh karena itu dibutuhkan konsentrasi dan pemusatan perhatian dalam mempelajarinya (Suryono, 2016).

Tenis lapangan adalah suatu permainan yang menggunakan bola dan dipukul dengan raket dari suatu tempat atau lapangan sendiri (Yusuf & Irawadi, 2019), bola tersebut harus melewati net dan masuk dalam lapangan yang sudah ditentukan dalam bidang lapangan lawan (Siahaan, 2017). Tujuan utama dalam permainan adalah berusaha memukul bola masuk lapangan dengan sekuat tenaga sehingga membuat lawan tidak berdaya menjangkau bola itu atau kalau lawan dapat mengembalikan bola itu maka bolanya menyangkut net atau keluar lapangan (D. R. Budi et al., 2020). Setiap usaha bola yang dipukul oleh setiap pemain secara maksimal dengan harapan dapat berpeluang mendapat point atau memaksa lawan kehilangan angka pada setiap *game* bahkan set dalam permainan. Menurut International Tennis Federation, *Level I Couches Course* (2005): Dalam permainan tenis lapangan ada beberapa unsur-unsur pukulan-pukulan dasar yang harus dikuasai seorang ketika berlajar tenis, antara lain: *Serve, Forehand dan Backhand Stroke, Lob, Volley, dan Smash* (Mukhlis Yarso et al., 2019).

Di Sulawesi Selatan, permainan tenis lapangan sudah mulai diminati para pelajar, mahasiswa maupun kalangan masyarakat. Ini terlihat dari hampir setiap jenjang pendidikan memiliki sarana/prasarana lapangan tenis, hanya dalam hal rutinitas kegiatannya masih belum membudaya, akibatnya berdampak pada perkembangan

kebiasaan menggeluti permainan tenis lapangan masih kurang (Irawan, 2019). Universitas Negeri Makassar, adalah salah satu perguruan tinggi sebagai sentra kegiatan olahraga di Indonesia Timur. Oleh karena itu merupakan lokasi yang sangat cocok untuk dijadikan sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat, karena di dalamnya terdapat Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memiliki sarana/prasarana lapangan tenis lapangan (Sahabuddin, 2019), dengan demikian para mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar merupakan salah satu aset dalam pembinaan cabang olahraga permainan tenis lapangan dan diharapkan dengan adanya sosialisasi permainan tenis lapangan, mahasiswa baru dapat menularkan pengetahuan dan keterampilan bermain tenis lapangan kepada mahasiswa-mahasiswa lainnya baik di dalam maupun di luar kampus FIK UNM Makassar.

Menekankan bahwa pembinaan olahraga tenis lapangan pada masa kini sangat memegang peranan penting dalam rangka pencarian bibit pemain menuju peningkatan prestasi di kalangan masyarakat kampus atau para mahasiswa di Kota Makassar. Apabila pembinaan olahraga tenis lapangan di kalangan masyarakat kampus tidak dilaksanakan, maka akan mengakibatkan terhentinya aktivitas olahraga tenis lapangan di kalangan masyarakat kampus tersebut. Hal ini mengakibatkan menurunnya animo para mahasiswa untuk menggeluti permainan tenis lapangan, padahal event atau kejuaraan tenis lapangan di kalangan masyarakat kampus tercatat sebagai kalender tetap, seperti kejuaraan tenis lapangan antar perguruan tinggi baik tingkat Provinsi, nasional maupun tingkat internasional (POMPROV, POMNAS, POM ASEAN).

Untuk itu dilaksanakan pembinaan permainan tenis lapangan melalui kegiatan sosialisasi khususnya pada mahasiswa baru 2019 FIK UNM Makassar agar dapat memberikan apresiasi terhadap pembinaan menuju peningkatan prestasi cabang olahraga dimasa yang akan datang. Terlepas dari itu juga membantu menciptakan kebugaran jasmani di kalangan mahasiswa perguruan tinggi di Sulawesi Selatan dan kota Makassar pada khususnya.

Untuk menciptakan suasana gemar berolahraga di kalangan masyarakat di dalam maupun di luar kampus yang merupakan salah satu kebutuhan hidup bagi manusia dalam mencapai kebugaran jasmani, disamping itu sebagai aset menuju peningkatan prestasi, kegiatan olahraga perlu ditumbuh kembangkan kembali dan disebarluaskan secara menyeluruh agar diketahui, dipelajari dan dipraktekkan oleh para mahasiswa maupun seluruh lapisan masyarakat (Nugroho & Febrianti, 2019). Pengaruh positif berolahraga lebih dari sekedar pembinaan jasmani, melainkan juga membina rohani bagi setiap orang yang melakukannya (Asri et al., 2017). Setiap orang dapat memilih aktivitas olahraga yang

diminatinya, sebagai contoh olahraga permainan tenis lapangan. Untuk dapat bermain tenis lapangan dengan baik terlebih dahulu kita harus mempelajari berbagai macam teknik dasar permainan tenis lapangan. Teknik dasar permainan tenis lapangan yang ingin di sajikan dalam sosialisasi program kegiatan masyarakat ini antara lain; teknik pukulan servis, teknik pukulan *forehand* dan *backhand drive* serta teknik pukulan smash, sedangkan peraturan yang akan disajikan dalam sosialisasi meliputi peraturan permainan dan pertandingan tenis lapangan. Teknik-teknik dasar dan peraturan permainan/pertandingan tersebut diharapkan dapat dikuasai oleh para mahasiswa yang mengikuti sosialisasi program kegiatan masyarakat.

Luaran kegiatan sosialisasi ini adalah setelah kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan, diharapkan dapat memberi manfaat dalam hal:

1. Memperoleh data empirik tentang sistem sosialisasi dalam pembinaan cabang olahraga tenis lapangan di kalangan mahasiswa baru FIK UNM Makassar dan mahasiswa perguruan tinggi di Sulawesi Selatan.
2. Mencari bibit-bibit pemain tenis lapangan yang dimiliki mahasiswa-mahasiswa.
3. Memonitoring dan menjangkau mahasiswa-mahasiswa yang berpotensi dalam kaitannya dengan event-event di kalangan mahasiswa, seperti Pomprov, Pomnas, Pom Asean dan yang lainnya.
4. Memberikan informasi kepada pengurus organisasi tenis lapangan Kota Makassar dan Pengprov Tenis lapangan Sulawesi selatan, agar memperhatikan pembinaan tenis lapangan melalui kalangan masyarakat kampus di Sulawesi selatan.
5. Sebagai bahan informasi bagi pembina dan pelatih dalam menentukan metode pembibitan pemain yang tepat untuk jenjang pembinaan, khususnya pada cabang olahraga tenis lapangan.
6. Membiasakan para masyarakat kampus bermain tenis lapangan melalui wadah kegiatan UKM FIK UNM sehingga diharapkan dapat menguasai peraturan dan teknik dasar permainan tenis lapangan.
7. Sebagai pedoman Pengcab/Pengprov PELTI Sulawesi Selatan untuk membina pemain potensial dalam pengembangan prestasi cabang olahraga tenis lapangan.

## **METODE**

Keterkaitan dalam IBM ini adalah mahasiswa dalam pembinaan cabang olahraga tenis lapangan di kalangan Angkatan 2019 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM Makassar. Subjek pelatihan adalah peserta didik yang berjumlah 15 orang. Kegiatan

pelatihan ini dilaksanakan selama 16 jam dan terdiri dari 2 tahap yaitu materi teori dan praktek sebagai pegangan, guna menunjang dalam pelaksanaan praktek dilapangan. Melakukan persiapan yang diawali dengan pengurusan administrasi yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti: pengurusan surat ijin pelaksanaan, mempersiapkan seluruh perlengkapan yang digunakan selama sosialisasi seperti; lapangan tenis, tempat pelaksanaan sosialisasi, bola tenis, peluit, net, dan stopwatch sebagai pengontrol waktu sosialisasi.

Dalam pelaksanaan kegiatan setiap peserta diberikan panduan materi teori dan praktek sebagai pegangan, guna menunjang dalam pelaksanaan praktek dilapangan.

### 1. Modul Teori

Modul teori berisi tentang teknik dasar permainan tenis lapangan, yakni teknik dasar; servis, teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand*, pukulan *volley* dan pukulan *smash*.

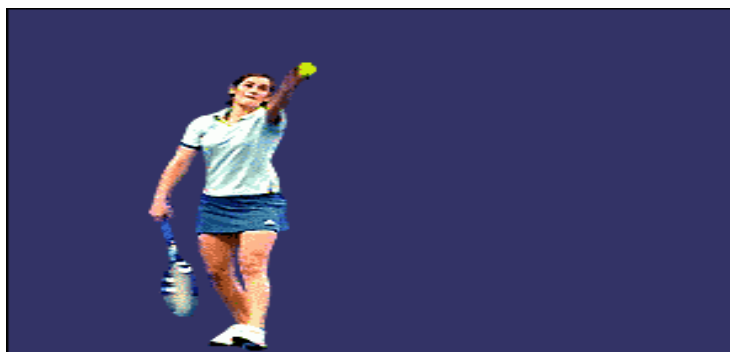
### 2. Modul Praktek

Untuk materi praktek penerapannya melalui sistematika sebagai berikut:

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membutuhkan alternatif pemecahan masalah yang menyangkut upaya sosialisasi yang dapat memberikan dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan teknik permainan tenis lapangan:

#### *Serve*

*Serve* adalah pukulan awal yang dilakukan setiap pemain. Pukulan *serve* adalah sangat penting dalam permainan tenis, karena angka tidak akan diperoleh tanpa melakukan *serve* terlebih dahulu. Permainan tingkat menengah dan lanjut, memegang *serve* merupakan sasaran utama dalam pertandingan karena sebuah *serve* yang efektif menjadi kunci kemenangan.



**Gambar 1.**  
Teknik Dasar Servis

### **Pukulan *Forehand* dan *Backhand***

Pukulan *forehand* merupakan awal dari semua dasar-dasar pukulan yang dipelajari setiap orang yang akan belajar bermain tenis. Pukulan *forehand* adalah jenis pukulan yang dipukul mengarah ke samping tubuh dimana anda memegang raket. Pukulan ini merupakan *stroke* yang paling umum dipakai dalam tenis dan hampir selalu merupakan *stroke* penting untuk dipelajari. Dalam permainan tenis pukulan *forehand* adalah jenis pukulan tenis yang paling sering dilakukan dan paling mudah dipelajari. Dalam proses pengembangan keterampilan dalam pukulan ini agar cepat menjadi terampil pemain perlu memperhatikan prinsip-prinsip pokok yang dipergunakan untuk memukul semua jenis *stroke* yang benar. Menurut Rex Lardner (1996): Prinsip tersebut adalah memandang bola dengan cermat, memperkirakan arah bola dari lawan, mempersiapkan *stroke* secara dini, keseimbangan tubuh, timing atau kepekaan terhadap waktu pada saat memukul serta konsentrasi. Menurut Mottram (1996), bahwa khusus pukulan *forehand* bahwa pegangan pola *eastern* atau “*grip* jabat tangan“ ini banyak digunakan pemain-pemain peringkat dunia.



**Gambar 6.**  
Teknik Dasar *Forehand Stroke*

Sedangkan pukulan *backhand*, sebagian besar petenis pemula mengalami kesulitan dengan pukulan-pukulan *backhand* mereka karena dua hal yakni: a) mereka belum mampu untuk bersiap-siap melakukannya secara dini, b) mereka lebih senang memukul bola dengan *forehand*. Setiap pemain harus memiliki *backhand* yang baik dan solid. Tahapan gerakan pada pukulan ini hampir sama dengan *forehand*, perbedaan utamanya terletak pada posisi pukulnya saja. Kalau *forehand* pemain harus memukul dengan bagian depan tangan (*fore of the hand*) sedangkan *backhand* pemain memukul

dengan bagian belakang tangan (*back of the hand*). Pukulan *backhand* ini merupakan *stroke* yang lebih alami daripada *forehand* yakni karena tubuh tidak menghadap sasaran tembakan.



**Gambar 3.**  
Teknik Dasar Backhand Stroke

### *Volley*

Pukulan *volley* adalah memukul sebelum bola jatuh memantul dilapangan, pada umumnya terjadi di wilayah dekat net. Kelebihannya pukulan *volley* ini adalah bisa dilakukan pada semua bagian lapangan tetapi umumnya bola dipukul pada daerah *forecourt*. Pukulan *volley* sangat penting dalam permainan ganda, di mana sebagian besar point dimenangkan lewat permainan *volley* di net. Pemain sekaliber Boris Becker sangat suka bermain di dekat net dan mengakiri setiap point dengan pukulan *volley* yang sangat cepat dan akurat.



**Gambar 4.**  
Teknik Dasar Volley Stroke

### *Smash*

*Smash* atau *overhead* adalah pukulan yang kuat dan bersifat agresif, menyerang dan biasanya dilakukan dari daerah *forecourt* setelah lawan anda mencoba melakukan *lob* pada bola melambung di atas kepala. Pukulan *overhead* ini sebuah pukulan yang lebih sulit

dibandingkan dengan melakukan *serve*, karena memukul pukulan *lob* dari lawan lebih sulit diduga dari pada sebuah bola yang dilemparkan. Tetapi urutan gerakan smash hampir sama dengan melakukan *serve*.



**Gambar 5.**  
Teknik Dasar *Smash*

## **HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK**

Kegiatan sosialisasi teknik dasar bermain tenis lapangan pada mahasiswa angkatan 2019 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM Makassar, menunjukkan bahwa apa yang diajukan pada rumusan masalah dapat terpecahkan dengan baik dan terarah. Dari hasil kegiatan pelaksanaan ini mendapatkan suatu jawaban bahwa pelaksanaan sosialisasi teknik dasar bermain tenis lapangan yang ditujukan pada mahasiswa angkatan 2019 jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM Makassar berjalan dengan lancar. Kesempatan yang sangat berharga ini tidak disia-siakan oleh mahasiswa, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan manfaatnya dirasakan secara langsung oleh mahasiswa.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya pemahaman pengetahuan dan keterampilan peserta sesuai dengan tujuan yang diinginkan dalam program sosialisasi. Kegiatan sosialisasi teknik dasar bermain tenis lapangan pada mahasiswa angkatan 2019 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM Makassar, menunjukkan bahwa apa yang diajukan pada rumusan masalah dapat terpecahkan dengan baik dan terarah. Dari hasil kegiatan pelaksanaan ini mendapatkan suatu jawaban bahwa pelaksanaan sosialisasi teknik dasar bermain tenis lapangan yang ditujukan pada mahasiswa angkatan 2019 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM Makassar berjalan dengan lancar.



Kesempatan yang sangat berharga ini tidak disia-siakan oleh mahasiswa, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan manfaatnya dirasakan secara langsung oleh mahasiswa. Hal-hal yang dicapai dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Seluruh peserta memiliki gambaran dan pengetahuan yang cukup tentang cara melakukan teknik gengaman, posisi awal, pelaksanaan gerakan dan posisi akhir dalam melakukan teknik dasar servis pada permainan tenis lapangan yang disajikan dalam kegiatan sosialisasi ini.
2. Seluruh peserta memiliki gambaran dan pengetahuan yang cukup tentang cara melakukan teknik gengaman, posisi awal, pelaksanaan gerakan dan posisi akhir dalam melakukan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis lapangan yang disajikan dalam kegiatan sosialisasi ini.
3. Seluruh peserta memiliki gambaran dan pengetahuan yang cukup tentang cara melakukan teknik gengaman, posisi awal, pelaksanaan gerakan dan posisi akhir dalam melakukan teknik dasar *volley* pada permainan tenis lapangan yang disajikan dalam kegiatan sosialisasi ini.
4. Seluruh peserta memiliki gambaran dan pengetahuan yang cukup tentang cara melakukan teknik gengaman, posisi awal, pelaksanaan gerakan dan posisi akhir dalam melakukan teknik dasar smash pada permainan tenis lapangan yang disajikan dalam kegiatan sosialisasi ini.

Dengan berdasar bahwa mahasiswa yang diberikan pelatihan ini adalah mahasiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, maka tidak terlalu sulit untuk menjelaskan keempat teknik dasar dalam permainan tenis lapangan.

Sebagai hasil akhir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi teknik dasar tenis lapangan ini dilakukan evaluasi untuk mengetahui pemahaman pengetahuan dan keterampilan seluruh peserta sebagai berikut:

1. Evaluasi pengetahuan, evaluasi ini dilakukan dengan tanya-jawab seputar teknik dasar keterampilan bermain tenis lapangan.
2. Evaluasi keterampilan, evaluasi ini dilakukan dengan praktek tentang cara melakukan teknik gengaman, pasisi awal, pelaksanaan gerakan dan posisi akhir dalam melakukan teknik dasar permainan tenis lapangan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya pemahaman pengetahuan dan keterampilan peserta sesuai dengan tujuan yang diinginkan dalam program sosialisasi ini.

## SIMPULAN

Hasil kegiatan PKM yang diperoleh melalui sosialisasi teknik permainan tenis lapangan pada mahasiswa baru 2019 jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM Makassar dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan ini menghasilkan atau menumbuhkan minat dan motivasi para peserta untuk lebih menguasai teknik teknik permainan tenis lapangan tanpa merasa dibandingkan.
2. Menumbuhkan kreativitas para pelatih tenis lapangan untuk melakukan sosialisasi pelatihan teknik permainan tenis lapangan dengan model yang lain dan tidak membosankan.
3. Pihak Pengkab/Pengkot dan Pengprov PELTI sangat mendukung kegiatan sosialisasi ini, dengan harapan dapat ditindak lanjuti dengan materi-materi lain yang merupakan tanggung jawab seorang pelatih tenis lapangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asri, N., Soegiyanto, & Mukarromah, S. B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tenis Meja. *Journal of Physical Education and Sport*, 6(2), 179–185.
- Budi, D. R., Syafei, M., Nanang, M., Kusuma, H., Suhartoyo, T., Hidayat, R., & Deri, A. (2020). Pengaruh metode latihan terhadap peningkatan hasil pukulan forehand dan backhand tenis lapangan. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 132–144. [https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.13920](https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13920)
- Budi, S., & Arwandi, J. (2020). Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand dan Backhand Drive Dalam Permainan Tenismeja. *Jurnal Patriot*, 3(1), 503–513. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.523>
- Irawan, E. (2019). Pengaruh Kelincahan , Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Siswa SMA Negeri 3 Maros. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 19–29. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/324>
- Mukhlis Yarso, Wati, I. D. P., & Purnomo, E. (2019). Survey Keterampilan Teknik Dasar Tenis Lapangan Pada Atlet Deddy Tennis Club Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(3). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/32252>
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2020). Pengaruh Latihan Stroke ke Dinding dan Latihan Stroke Berpasangan terhadap Keterampilan Forehand Groundstroke pada Peserta UKM Tenis Lapang UNSIL Kota Tasikmalaya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 4(2), 55–62. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26740/jossae.v4n2.p55-62>
- Nugroho, U., & Febrianti, R. (2019). Analisis Biomekanika Backhand Grounstroke Tenis

- Lapangan Atlet Porprov Klaten. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 5(2), 22–36. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/941>
- Sahabuddin. (2019). Analisis Antropometrik Dan VO2 Max Dengan Prestasi Pemain BKMF Tenis Meja FIK UNM. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 128–143. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.16845>
- Siahaan, D. (2017). Pengaruh Latihan Horizontal Swing Dan Latihan Side Lateral Raise Terhadap Kemampuan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Lapangan. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 23–28. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8060>
- Suryono, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan persepsi kinestetik terhadap keterampilan groundstrokes tenis lapangan pada siswa SD. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 220. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10901>
- Syakad Al Fakhi, E. B. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa*, 4(2), 137–143. <http://repository.unp.ac.id/24528/>
- Yusuf, M. J., & Irawadi, H. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh terhadap Kemampuan Groundstroke Tenis Lapangan. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, 1(2), 831–839. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.388>