

Mengenal Lebih Dekat Cabang Olahraga Tennis Lapangan: Sejarah, Aturan, dan Teknik Dasar

Amos Depipesei¹ Betrandavid Sinaga² Jeremia Hasiholan Asido Lumbantobing³ Putri Anjely Silalahi⁴ Nurkadri⁵

Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: depipesei@gmail.com¹ betransinaga26@gmail.com² jeremiatobing288@gmail.com³ putrisllhi2@gmail.com⁴ nurkadri@unimed.ac.id⁵

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai sejarah perkembangan tenis lapangan, aturan permainan yang berlaku secara internasional, serta teknik-teknik dasar yang fundamental dalam olahraga ini. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan fokus pada pengumpulan data dari berbagai sumber tertulis untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai sejarah, aturan, dan teknik dasar tenis lapangan. Melalui kajian pustaka yang mendalam, penelitian ini mengungkap asal-usul tenis lapangan, evolusi peralatan dan lapangan. Selain itu, penelitian ini juga menjelaskan berbagai teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain tenis, mulai dari cara memegang raket hingga gerakan kaki yang efektif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para pemula maupun pemain tenis yang ingin memperdalam pengetahuan tentang olahraga ini.

Kata Kunci: Tennis Lapangan, Sejarah, Teknik Dasar

Abstract

This research aims to provide a comprehensive overview of the history of lawn tennis development, the internationally applicable rules of the game, and the fundamental basic techniques in this sport. This research is descriptive qualitative in nature, focusing on data collection from various written sources to provide a comprehensive picture of the history, rules, and basic techniques of lawn tennis. Through an in-depth literature review, this research uncovers the origins of lawn tennis, the evolution of equipment, and the courts. In addition, this research also explains various basic techniques that tennis players need to master, from how to hold the racket to effective footwork. The results of this research are expected to serve as a reference for beginners as well as tennis players who wish to deepen their knowledge of this sport.

Keywords: Lawn Tennis, History, Basic Techniques



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Dalam sistem keolahragaan nasional, tiga pilar membentuk pengembangan olahraga: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan merupakan pendidikan yang diberikan melalui kegiatan intra dan ekstrakurikuler. Olahraga prestasi berfokus pada pencapaian prestasi di kejuaraan lokal, nasional, regional, dan internasional, sedangkan olahraga rekreasi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesenangan, dan hubungan sosial (Firdaus, 2011, p. 126). Olahraga sangat penting untuk banyak hal, seperti kesehatan, pendidikan, pembentukan karakter, dan meningkatkan derajat dan martabat suatu wilayah atau negara. Tennis adalah salah satu jenis olahraga yang dimainkan oleh laki-laki dan perempuan dari segala usia. Bahkan penyandang cacat dapat melakukannya dengan tenis yang dirancang khusus untuk mereka. Akibatnya, tenis memiliki banyak penggemar dan juga orang yang menggelutinya. Permainan tenis membutuhkan banyak kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang saling

mendukung. Karena itu, pelatih memiliki tanggung jawab untuk membina dan melatih kondisi fisik atlet secara efektif untuk menghasilkan atlet yang memiliki potensi dan berprestasi. Dalam bermain tenis dibantu oleh sebuah raket untuk menjalankan bolanya ke daerah lawan. Prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah memantul dilantai melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Jadi dapat dikatakan bahwa permainan tenis adalah olahraga yang dilakukan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan menggunakan bola kecil untuk dipukul dengan raket hingga melewati net dan masuk ke daerah lapangan lawan, raket bersenar diperkenalkan pertama kali pada abad ke-15 oleh Antonio dan Scalo, seorang pastur berbangsa Italia. Ia menulis aturan umum bagi semua permainan yang menggunakan bola, termasuk tenis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan fokus pada pengumpulan data dari berbagai sumber tertulis untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai sejarah, aturan, dan teknik dasar tenis lapangan. Penelitian ini berfokus pada cabang olahraga tenis lapangan secara keseluruhan, meliputi sejarah perkembangannya, aturan permainan yang berlaku secara internasional, serta teknik-teknik dasar yang fundamental dalam permainan tenis. Teknik pengumpulan data melakukan pengumpulan data dengan cara membaca, mencatat, dan menganalisis dokumen-dokumen yang relevan dengan topik penelitian. Melakukan pencarian literatur secara sistematis menggunakan kata kunci yang relevan, seperti "sejarah tenis lapangan", "aturan tenis", "teknik dasar tenis", dan sebagainya. Menganalisis isi dari dokumen-dokumen yang telah dikumpulkan untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tenis adalah permainan yang dimainkan dengan bola dan raket di lapangan persegi panjang yang datar atau rata (Irawadi, 2011:1). Sementara raket adalah benda yang digunakan untuk memukul bola, bola adalah benda yang akan dipukul atau dimainkan. Lapangan tenis, yang memiliki luas sekitar 260,7569 meter persegi, dibagi menjadi dua bagian yang sama besar dengan net atau jaring sebagai pembatas. Menurut Arifianto (2018), tujuan permainan tenis lapangan adalah mematikan bola di wilayah lawan dan berusaha untuk mempertahankan bola agar tidak mati di wilayah sendiri. Ini dilakukan dengan selalu mengembalikan bola yang diberikan lawan. Dimulai dengan pukulan servis oleh salah satu pemain, lawannya kemudian berusaha mengembalikan bola ke area mereka dengan memukul bola kembali ke area lawan. Ini berlanjut sampai bola mati. Pukulan bola keluar lapangan lawan atau tidak melewati net sehingga jatuh di area permainan sendiri disebut mati. Poin dikumpulkan setelah bola berhasil dimatikan di wilayah lawan, atau lawan tidak dapat mengembalikan bola. Pemain yang berhasil memukul bola ke area lawannya paling akhir sebelum wasit mengakhiri pertandingan disebut pemenang.

Sejarah Tenis Meja

Ternyata tenis adalah olahraga yang sangat tua. Terekam di dinding sebuah kuil di Mesir sekitar 1.500 tahun sebelum Masehi menunjukkan gambar permainan bola tenis yang dimainkan saat upacara keagamaan. Pada abad ke-8, permainan ini menjadi populer di seluruh Eropa. Tenis awalnya dimainkan dengan menggunakan tangan atau tongkat untuk memukul bola dari kayu yang padat. Kemudian permainan ini berkembang menjadi permainan bola yang dipukul melintasi dinding penghalang. Media yang berkembang pada saat itu adalah sarung tangan kulit, yang kemudian berkembang kembali dengan menambahkan gagang, karena pada saat itu dirasakan bahwa kontrol bola lebih terasa menggunakan tangan. Ini adalah dasar dari

sebuah raket tenis. Bola pun berkembang dari bola kayu yang padat menjadi bola kulit yang diisi dengan dedak kulit padi. Di Prancis, olahraga ini berkembang pesat pada saat itu. Dengan nama Jeu de Palme, atau olahraga kepalan tangan, mulai digandrungi pada tahun 1600-an dan 1700-an terutama oleh raja-raja dan bangsawan. Pemain Prancis mungkin pertama kali menggunakan kata "Tenis", yang berarti "Main!" saat memulai permainan, dan hingga saat ini, kata tersebut masih digunakan sebagai nama olahraga ini. Setelah itu, tenis berkembang di seluruh Inggris Raya dan kemudian menyebar ke Spanyol, Italia, Belanda, Swiss, dan Jerman.

Namun, saat revolusi Prancis terjadi dan Napoleon Bonaparte berkuasa di Eropa, tenis mengalami kemunduran. Pada abad ke-19 barulah tenis dimunculkan kembali oleh para bangsawan Inggris dengan membangun fasilitas-fasilitas country club atau lapangan tenis di rumahnya yang besar. Karena pada waktu itu tenis populer dimainkan di halaman rumput, maka terkenal dengan sebutan 'Lawn Tennis' atau tenis lapangan rumput. Pada masa ini juga mulai muncul bola dari karet vulkanisir yang pada waktu itu dianggap dapat mengurangi rusaknya rumput di lapangan tanpa mengurangi elastisitas dari bola itu sendiri. Sebutan Lawn Tennis berasal dari seorang Inggris bernama Arthur Balfour. Sejak ditemukannya lawn tennis, orang mulai bereksperimen dengan memainkannya di permukaan lain seperti clay court (tanah liat) dan hard court (semen). Menggeliatnya permainan tenis ternyata mampu menggeser permainan Croquet sebagai olahraga musim panas. Puncaknya terjadi pada tahun 1869 ketika salah satu klub croquet ternama di Inggris, All England Croquet Club, tidak berhasil menarik banyak peminat dan mencoba untuk memasukkan tenis sebagai olahraga lainnya. Hasilnya klub ini sangat sukses menarik peminat terutama pada permainan Tenis tersebut hingga pada tahun 1877 mengganti namanya menjadi 'All England Croquet and Lawn Tennis Club'.

Sejarah ini berlanjut ketika lokasi klub yang bertempat di Wimbledon terjadi kenaikan sewa tanah yang memaksa klub untuk mendapatkan dana lebih dari biasanya. Oleh karena itu, klub mengadakan turnamen tenis pertama di Wimbledon dengan membentuk sebuah panitia untuk mengadakan pertandingan dan membuat peraturan yang baku dalam permainan ini. Turnamen tersebut diikuti oleh 20 peserta dengan penonton sekitar 200 orang dan ini merupakan cikal bakal turnamen Wimbledon yang merupakan salah satu turnamen Grand Slam tenis bergengsi di dunia. Melanjutkan posting pertama tentang sejarah tenis, kali ini adalah cerita pasca lahirnya turnamen Wimbledon pertama tahun 1877. Tahun-tahun setelah Wimbledon berlangsung tenis mulai merebak di seluruh Inggris dan mulai menyeberang ke Amerika. Turnamen-turnamen pun mulai banyak digelar di daerah-daerah, dan bermunculanlah pemain-pemain top lokal yang berkompetisi di daerahnya masing-masing. Bersamaan dengan ini adalah zaman revolusi industri yang memacu tenis menjadi sebuah industri olahraga baru. Pabrik-pabrik mulai memproduksi net, sepatu, bola dan raket tenis. Peraturan-peraturan bermain tenis pun berevolusi seiring dengan evolusi teknologi peralatan tenis dan pengalaman dari menjalankan turnamen-turnamen.

Dunia Tenis profesional mulai muncul pada tahun 1926 ketika seorang promotor bernama CC Pyle mengadakan pertandingan eksibisi yang diikuti dengan pemain dari Amerika dan Prancis dengan penonton yang ditarik bayaran. Saat itu mulai banyak pemain yang tak hanya berkompetisi tenis untuk mengejar ketenaran saja, tetapi juga mengejar bayaran yang cukup banyak. Olahraga tenis mulai mengalami kemunduran kembali ketika Perang Dunia II berkecamuk. Turnamen-turnamen akbar di empat negara tersebut (Grand Slam-red) tidak dipertandingkan hingga tahun 1946 ketika perang telah berakhir. Pada saatnya pertandingan tenis mulai muncul kembali, pakaian yang dikenakan pemain pun mengalami evolusi. Yang sebelumnya pemain mengenakan pakaian putih-putih dengan celana panjang ala bangsawan berganti dengan celana olahraga pendek yang lebih berkesan sporty. Pasca perang, tenis menjadi lebih dinamis. Selain permainan tenis, teknologi peralatan tenis juga berkembang

dengan cepat, dan kita melihat peningkatan kualitas permainan dengan cepat. Ini juga didukung oleh kemajuan dalam teknologi penyiaran media massa. Siaran langsung pertama kali disiarkan dengan radio transistor pada tahun 1927 hingga siaran langsung turnamen Wimbledon tahun 1968, yang pertama kali disiarkan dalam warna penuh. Media massa membuat tenis menjadi olahraga global.

Sejarah Tenis di Indonesia dan Lahirnya PELTI

Selama penjajahan Belanda, olahraga ini mulai dimainkan dan menjadi lebih populer di kalangan bangsawan, hartawan, dan intelektual. Di masa lalu, hanya sedikit orang asli yang mampu mengayun raket tenis. Orang Belanda dan Cina adalah pemain tenis yang paling terkenal. Itu hanya ditemukan di kota-kota besar Indonesia. Pada tahun 1920-an, banyak orang Indonesia yang masuk ke sekolah Belanda seperti Stovia, Rechrsscholl, dan NIAS, terutama di kota-kota besar seperti Jakarta dan Surabaya. Jumlah penggemar tenis pribumi juga meningkat. Olahraga kemudian menjadi lebih populer. Pada saat itu, tenis mulai dimainkan dan dipertandingkan di berbagai organisasi pemuda. Olahraga tenis mulai dijadikan sebagai salah satu alat untuk menghimpun massa, terutama oleh kaum nasionalis yang mencita-citakan kemerdekaan Indonesia. Olahragawan Indonesia, termasuk petenis, tampaknya mengembangkan patriotisme. Pribumi tiga kali memenangkan semacam kejuaraan Nasional di de Alegemeene Nederlandsche Lawn Tennis Bond (ANILTB) di Malang, Jawa Timur, akhir 1934. Di pertandingan tunggal putra, dua saudara, Soemadi dan Samboedjo Hoerip, masuk ke babak final, tetapi Samboedjo akhirnya menang. Dua partai berikutnya, yang menunjukkan keunggulan anak jajahan atas penjajahnya, lebih menonjol. Pada pertandingan pertama, pasangan ganda Hoerip bersaudara mengalahkan pasangan Belanda Bryan dan Abendanon dengan skor 6-3 6-4 di final. Juara ganda campuran juga diraih keluarga Hoerip, Samboedjo dan Soelastri yang mendepak pasangan "penjajah", Bryan/Nn.Schembeerk 6-4 6-2, sekaligus mencetak gelar pemegang juara turnamen ANILIB tiga kali beruntun, 1932-1934.

Tidak diragukan lagi, prestasi ini mendorong Indonesia Moeda untuk mengadakan pekan olahraganya sendiri, yang diadakan setiap hari ulang tahunnya atau pertemuan tahunannya. Di antaranya pasti ada cabang yang dipertandingkan. Salah satunya diadakan di Sernarang pada Desember 1935, yang juga menjadi momen pembentukan Persatuan Lawn Tennis Indonesia (PELTI). Dr. Hoerip, yang dikenal sebagai Bapak Tenis Indonesia, memulai kejuaraan ini, yang mengumpulkan 70 petenis dari seluruh Jawa. Kolonial Belanda mengawasi dan sangat memperhatikan kejuaraan ini. Surat kabar De Locomotif pada 30 Desember 1935 menampilkan peristiwa penting dalam olahraga tenis dengan judul "Kejuaraan tenis seluruh Jawa dari Persatuan Lawn tennis Indonesia." Namun, di pihak lain juga berarti pengakuan pihak Belanda bahwa ANILTB telah mendapatkan saingannya. Tanggal 26 Desember 1935 kemudian dicatat sebagai hari lahirnya PELTI. Gagasan pendirian Persatuan Lawn Tennis Indonesia (PELTI) sendiri, yang dikemukakan pada Kejuaraan Tenis di Semarang itu, berasal dari Mr. Budiyanto Martoatmodjo, tokoh tenis dari Jember. Ia kemudian dianggap sebagai pencetak dasar utama pendirian organisasi PELTI. Sebagaimana organisasi kebangsaan lainnya, sama sekali "Tidak bersifat mengasingkan diri". Maka PELTI akan selalu siap bekerja sama dengan persatuan tenis manapun dan apa saja, asal atas dasar saling menghargai. Selain itu, disebutkan bahwa tujuan praktis utama PELTI adalah untuk mengembangkan dan mempromosikan permainan tenis nasional. Dengan cara ini, diharapkan hubungan persaudaraan yang lebih erat di antara seluruh komunitas dan pemain tenis Indonesia akan tumbuh. PELTI juga akan membantu dalam pembuatan lapangan tenis dan menyebarkan peraturan permainan. Selain berusaha mempromosikan permainan tenis itu sendiri, dia juga mengadakan, mengatur, dan menyumbang untuk pertandingan. Gagasan pendirian PELTI mendapat dukungan yang cukup,

terutama dari orang-orang yang berani menantang pemerintah kolonial, termasuk orang-orang terpendang. Ada banyak simpatisan di Semarang. Gagasan untuk mendirikan PELTI mendapat dukungan yang besar, terutama dari orang-orang yang berani menantang pemerintah kolonial, termasuk orang-orang terkenal. Ada banyak simpatisan di Semarang. Sebagai contoh, Dr. Buntaran Martoatmodjo (yang kemudian menjabat sebagai ketua PELTI selama lima tahun berturut-turut sejak tahun 1935), Dr. Rasjid, Dr. Mokthar, Dr. Sardjito, R.M. Soeprapto, Nitiprodjo, dan banyak lainnya. Mr. Budhiyarto Martoatmodjo dari Jember, R.M. Wazar dari Bandung, Djajamihardja dari Jakarta, Mr. Susanto Tirtoprojo dari Surabaya, Mr. Soedja dari Purwokerto, dan Mr. Oesman Sastroamidjojo, pemain tenis yang terkenal di Eropa. Mereka umumnya mendukung gagasan Dr. Hoerip, yang sebenarnya sudah ada sejak 1930 dan diilhami oleh berdirinya PSSI pada 30 April tahun lalu. Namun, para tokoh ini tidak setuju satu sama lain dalam beberapa hal, terutama mengenai waktu yang tepat untuk mendirikan induk organisasi tenis itu. Mayoritas orang berasal dari golongan tengah, terlepas dari apakah mereka plinta-plintu, moderat, atau revolusioner. Para pendiri PELTI tampaknya belajar dari pengalaman pahit saat mendirikan PSSI, sehingga mereka memilih untuk berhati-hati dengan tanggapan pemerintah Belanda, yang pasti tidak senang melihat setiap kegiatan yang menggabungkan kekuatan. Para pendiri PELTI tidak ingin membunuh organisasi yang mereka ciptakan. Oleh karena itu, PELTI baru didirikan lima tahun kemudian, pada tahun 1935.

Aturan Teknis Lapangan

1. Tujuan Permainan. Tujuan utama dari permainan tenis adalah memukul bola melewati net dan masuk ke area lawan, sambil mencegah lawan mengembalikan bola dengan sukses.
2. Jumlah Pemain: Tunggal: Satu lawan satu. Ganda: Dua lawan dua.
3. Lapangan: Bentuk lapangan adalah persegi panjang dengan net yang membagi dua lapangan. Ukuran lapangan untuk tunggal: panjang 23,77 meter, lebar 8,23 meter. Ukuran lapangan untuk ganda: panjang 23,77 meter, lebar 10,97 meter. Net memiliki tinggi 0,914 meter di tengah lapangan.
4. Permainan dan Set. Pertandingan terdiri dari set dan game. Untuk memenangkan satu game, pemain harus memenangkan setidaknya 4 poin dan unggul 2 poin dari lawan (sistem poin: 15, 30, 40, game). Satu set dimenangkan oleh pemain yang terlebih dahulu memenangkan 6 game, tetapi harus unggul 2 game dari lawan (contoh: 6-4, 7-5). Jika imbang 6-6, dilakukan tie-break (pemain yang pertama mencapai 7 poin dengan selisih 2 poin menang). Biasanya, pertandingan dapat terdiri dari best of 3 (dua set dari tiga) atau best of 5 (tiga set dari lima).
5. Sistem Skor: 15: Poin pertama. 30: Poin kedua. 40: Poin ketiga. Game: Poin keempat (jika unggul dua poin dari lawan). Jika skor 40-40, disebut deuce. Pemain harus menang dua poin berturut-turut untuk memenangkan game (Advantage dan Game).
6. Servis: Pemain melakukan servis dari belakang garis baseline, dimulai dari sisi kanan ke kotak servis lawan. Bola harus memantul di dalam kotak servis lawan agar servis dianggap sah. Setiap pemain memiliki dua kesempatan untuk melakukan servis yang sah. Jika gagal, ini disebut double fault, dan lawan mendapatkan poin.
7. Poin Diberikan Ketika: Lawan gagal mengembalikan bola. Bola yang dipukul lawan keluar dari area permainan. Lawan melakukan kesalahan servis dua kali berturut-turut (double fault). Bola memantul lebih dari sekali di lapangan lawan.
8. Kesalahan. Foot Fault: Pemain menginjak garis baseline saat melakukan servis. Double Fault: Dua kali kesalahan servis berturut-turut. Out: Bola keluar dari garis batas lapangan.
9. Tie-Break: Jika skor set mencapai 6-6, digunakan sistem tie-break. Dalam tie-break, pemain pertama yang mencapai 7 poin dengan selisih 2 poin akan memenangkan set.
10. Perlengkapan: Raket tenis. Bola tenis berwarna kuning dengan diameter antara 6,54-6,86 cm. Sepatu yang sesuai untuk bermain di lapangan tenis.

Teknik Dasar Tennis Lapangan

Dalam permainan tenis lapangan, ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain agar dapat bermain dengan baik. Teknik ini membantu pemain mengontrol bola, mengatur strategi permainan, dan menjaga stamina di lapangan. Berikut adalah beberapa teknik dasar dalam tenis lapangan:

1. Grip (Cara Memegang Raket). Memegang raket dengan benar adalah kunci untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan akurat. Ada tiga jenis grip yang umum digunakan dalam tenis:
 - a. Eastern Grip: Digunakan untuk pukulan forehand. Ibu jari dan telunjuk membentuk "V" pada bagian belakang pegangan raket.
 - b. Western Grip: Grip ini biasanya digunakan untuk pukulan forehand dengan topspin kuat. Telapak tangan berada di bawah gagang raket.
 - c. Continental Grip: Cocok untuk servis, volley, dan pukulan slice. Pegang raket seperti memegang palu.
2. Forehand. Forehand adalah salah satu pukulan dasar yang paling umum. Pukulan ini dilakukan dengan memukul bola dari sisi tangan dominan, biasanya dari arah depan tubuh pemain. Posisi tubuh menyamping. Pukulan dilakukan dengan ayunan penuh dari belakang ke depan. Fokus pada penggunaan pinggul dan bahu untuk menghasilkan kekuatan.
3. Backhand. Backhand adalah pukulan yang dilakukan dari sisi non-dominan, bisa dengan satu tangan atau dua tangan. Untuk one-handed backhand, gunakan grip continental. Untuk two-handed backhand, gunakan kedua tangan untuk memukul bola, di mana tangan dominan berada di bagian bawah pegangan raket. Posisikan tubuh menyamping dan ayunkan raket dari bawah ke atas untuk menghasilkan topspin.
4. Serve (Servis). Servis adalah pukulan pembuka setiap poin. Teknik ini sangat penting karena dapat memberikan keuntungan langsung jika dilakukan dengan baik. Stance: Berdiri di belakang garis baseline. Angkat bola ke atas dan pukul dengan ayunan raket di atas kepala (overhead swing). Variasi servis seperti flat serve, slice serve, atau kick serve bisa digunakan untuk membuat lawan kesulitan mengembalikan bola.
5. Volley. Volley adalah pukulan yang dilakukan sebelum bola memantul ke lapangan. Biasanya dilakukan saat berada di dekat net. Forehand volley: Gunakan grip continental, pukul bola dengan raket setinggi net. Backhand volley: Pegang raket dengan grip backhand dan pukul bola secara cepat.
6. Smash. Smash adalah pukulan overhead yang kuat, biasanya dilakukan untuk mengakhiri reli ketika bola datang tinggi. Teknik ini mirip dengan pukulan servis, tetapi dilakukan saat bola sedang dimainkan. Posisi tubuh di bawah bola. Pukul bola dengan kekuatan penuh dari atas kepala, mengarahkan bola ke sudut lapangan lawan.
7. Topspin dan Slice. Topspin: Menghasilkan putaran maju pada bola. Pukulan ini membantu bola lebih cepat jatuh di lapangan lawan. Slice: Pukulan dengan putaran ke belakang yang menghasilkan bola yang melambung rendah.
8. Footwork (Pergerakan Kaki). Pergerakan kaki sangat penting dalam tenis karena memungkinkan pemain untuk selalu berada dalam posisi yang tepat untuk memukul bola. Latihan footwork melibatkan: Pergerakan lateral (ke samping). Langkah pendek dan cepat. Transisi yang mulus antara posisi bertahan dan menyerang.

KESIMPULAN

Tenis lapangan adalah olahraga yang telah lama memikat banyak orang di seluruh dunia. Sejarahnya yang panjang telah melahirkan berbagai perkembangan dalam aturan, peralatan, dan teknik permainan. Tenis lapangan memiliki akar sejarah yang panjang, dengan berbagai versi permainan yang mirip telah dimainkan sejak zaman kuno. Permainan modern yang kita

kenal saat ini mulai terbentuk pada abad ke-19 di Inggris. Aturan dalam tenis dirancang untuk menciptakan permainan yang adil dan menarik. Poin-poin penting dalam aturan tenis meliputi servis, pukulan, perhitungan poin, dan cara memenangkan pertandingan. Teknik dasar dalam tenis sangat penting untuk dikuasai agar dapat bermain dengan efektif. Teknik-teknik ini meliputi cara memegang raket, posisi siap, berbagai jenis pukulan (forehand, backhand, servis, volley, lob), dan gerakan kaki. Menguasai teknik dasar akan membantu pemain untuk menghasilkan pukulan yang akurat, kuat, dan variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. (2020). Studi manajemen pelatih dan atlet pada pembinaan prestasi cabang olahraga tenis lapangan. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(1), 19-28.
- Dayani, H., & Yenes, R. (2020). Studi Minat Mahasiswa Terhadap olahraga Tenis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 2(3), 796-811.
- Dayani, H., & Yenes, R. (2020). Studi Minat Mahasiswa Terhadap olahraga Tenis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 2(3), 796-811.
- Firdaus Kamal, Irawadi Hendri. 2023. *Pembelajaran Tennis Lapangan*. Depok: Rajawali Press.
- Ismalasari, R., & Wibowo, S. (2010). Pembinaan olahraga tenis lapangan ditinjau dari aspek biomekanik dan kinesiology. *Jurnal Ilmu Keolahragaan ARENA*, 2(2), 1-15
- Maulidin, M., Syah, H., & Wibawa, E. (2021). Evaluasi Pembinaan Prestasi Tenis Lapangan. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 146-154.
- Nurhidayat, Pungky, Vera. 2020. *Pembelajaran Tennis Lapangan*. Surakarta: Muhammadiyah University Press (MUP)
- Putri, A. R., Husin, S., & Hermawan, R. (2020). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Tenis Lapangan Lampung. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 68-74.
- Saleh Sahib, Syahrudin. 2023. *Buku Ajar Pembelajaran Tenis Lapangan*. Gedung Perpustakaan Lt. 1 Kampus UNM Gunungsari: Badan Penerbit UNM.
- Setyawan, M. N., Jaya, A. M., & Syafrudin, M. A. (2025). Sosialisasi Pengenalan Tenis Lapangan Untuk Pemula. *Proficio*, 6(1), 295-298.
- Sukadiyanto, S. (2005). Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tenis Lapangan. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 1(2).
- Yasriuddin, Wahyudin. 2017. *Tenis Lapangan Metode Mengajar & Teknik Dasar Bermain*. Makassar: Fahmis Pustaka.