



## "Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Atlet Tenis Lapangan Pada Club Paten."

Afnan Nabil<sup>1</sup>, Damrah<sup>2</sup>, Hendri Neldi<sup>3</sup>, Andre Igoresky<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Departmen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[Afnannabil2@gmail.com](mailto:Afnannabil2@gmail.com), [damrahburhan@gmail.com](mailto:damrahburhan@gmail.com), [hendrineldi62@gmail.com](mailto:hendrineldi62@gmail.com),  
[ander.igo88@fik.unp.ac.id](mailto:ander.igo88@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.136>

Kata kunci : Kemampuan Teknik Dasar, Tenis Lapangan

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kemampuan teknik dasar tenis lapangan atlet klub Paten. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar tenis lapangan atlet klub Paten. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis lapangan klub paten yang berjumlah 14 orang atlet. Tekni pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian adalah sebanyak 14 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes ITN (Internasional Tennis Number). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kemampuan teknik *grounstroke depth* atlet tenis lapangan club paten memiliki rata-rata sebesar 23,21, berada pada kategori kurang. 2) Tingkat kemampuan teknik *Groundstroke Acurasi* atlet tenis lapangan club paten memiliki rata-rata sebesar 22,21, berada pada kategori kurang. 3) Tingkat kemampuan teknik *Serve Assessment* atlet tenis lapangan club paten memiliki rata-rata sebesar 21,71, berada pada kategori kurang sekali. 4) Tingkat kemampuan teknik dasar atlet tenis lapangan club paten memiliki rata-rata sebesar 67,14, berada pada kategori kurang.

Keywords : Basic Technical Ability, Field Tennis

Abstract : The problem in this research is that the basic tennis technical abilities of Paten club athletes are not yet known. The aim of this research was to determine the basic tennis technical abilities of Paten club athletes. This type of research is descriptive research. This research was carried out in December 2024. The population in this study was all the Patent Club tennis athletes, totaling 14 athletes. The sampling technique used a total sampling technique, so the number of samples in the study was 14 athletes. The instrument in this research used the ITN (International Tennis Number) test. The data analysis technique uses percentage descriptive analysis. The results of this research are: 1) The level of groundstroke depth technical ability of patent club field tennis athletes has an average of 23.21, which is in the poor category. 2) The level of groundstroke technical ability. Accuracy of patent club field tennis athletes has an average of 22.21, which is in the poor category. 3) The level of Serve Assessment technical ability of patent club field tennis athletes has an average of 21.71, which is in the very poor category. 4) The level of basic technical ability of patent club field tennis athletes has an average of 67.14, which is in the poor category.

### PENDAHULUAN

Upaya untuk mengubah atau memantapkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda (Astuti, Y, 2017)

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat,

keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang.

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga profesional dan olahraga penyandang cacat (Astuti, Y, 2018).

"Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga" (Sari, Wulandari, & Hardiansyah, 2020).

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Sari, Dessi Novita, 2020)

"Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018).

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

Penguasaan keterampilan dalam suatu cabang olahraga menjadi syarat mutlak sebagai salah satu faktor untuk meraih prestasi yang maksimal. (Amni et al., 2019).

Dimana keterampilan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan

pengeluaran energi dan waktu yang minimum (Nasution, 2015).

Keterampilan adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik (Nurhidayah & Sukoco, 2015). Keterampilan adalah kemampuan untuk menerapkan beberapa teknik secara maksimal dengan sedikit mengeluarkan tenaga atau waktu (A. A. Permadi, 2016).

Salah satu olahraga yang digemari pada saat sekarang ini yaitu Tenis, tenis merupakan salah satu permainan yang berkembang pesat, populer, dan digandrungi oleh berbagai kalangan, khususnya di Indonesia. Evolusi ini dapat dikaitkan dengan fakta bahwa tenis adalah olahraga yang dapat diakses secara universal, cocok untuk pemain dari segala usia.

Tenis adalah olahraga populer yang kini banyak diikuti, hal ini bukan lagi sesuatu yang diabaikan melainkan sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari.

Karena olahraga telah mendapatkan popularitas di masyarakat dan dipandang mempunyai status tertentu oleh orang tua, remaja, dan generasi muda. Atletik penting untuk kesehatan seseorang, juga untuk pendidikan bahkan untuk mencapai tujuan.

Meningkatnya jumlah orang yang bergabung dengan klub-klub tenis saat ini menjadi bukti bahwa permainan ini berkembang pesat. Tenis adalah olahraga yang berkembang pesat yang dimainkan di lapangan terbuka dan tertutup.

Pemain harus berlatih lebih rajin dan serius jika ingin mencapai tonggak puncak. Atlet dapat mencapai kesuksesan jika berolahraga secara maksimal dan menggunakan teknik latihan yang tepat (Ronni Yenes, 2020).

Dapat dikatakan bahwa untuk melatih secara efektif, kita perlu fokus pada aspek fisik, teknis, taktis, mental, dan teori pelatihan dalam pelatihan.

Menurut Irawadi (2019:2) seorang pemain tenis yang terampil adalah orang yang dapat menang dalam pertandingan yang dimainkannya. Atlet-atlet ini dikenal sebagai pemain tenis yang luar biasa.

Kesehatan fisik yang baik, penguasaan

teknik menyerang, penguasaan strategi dan taktik pertandingan, serta ketangguhan mental adalah ciri-ciri umum dari pemain tenis yang berprestasi. Ini adalah keterampilan penting yang dibutuhkan seorang pemain tenis untuk sukses.

Untuk mencapai prestasi yang diinginkan pemain harus terampil dalam memukul, kondisi fisik yang bagus, dan menguasai strategi dan taktik dalam bermain. Syarat menguasai permainan tenis lapangan seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik pukulan.

Irawadi (2009) "Teknik dasar dalam permainan tenis lapangan meliputi *Grip*, sikap siap, ayunan raket, kontak poin, dan *Footwork*, kemudian pukulan meliputi *service*, *groundstroke*, (*forehand backhand drive*).

Kemampuan dalam bermain tenis lapangan dapat dilihat dari seberapa jauh atlet tersebut dalam menguasai teknik dasar. Teknik dasar dalam permainan tenis lapangan menjadi salah satu kunci dalam meraih prestasi.

Dalam tenis lapangan terdiri dari beberapa teknik dasar antara lain cara memegang raket, gerakan kaki dan badan, posisi siap, servis dan pukulan (*stroke*). Teknik pukulan (*stroke*) menjadi salah satu pukulan penting dalam permainan tenis lapangan. *Ground stroke* merupakan pukulan dimana bola yang akan dipukul telah memantul pada lapangan terlebih dahulu (Badruzaman, 2013).

Teknik yang sering digunakan dalam permainan tenis lapangan adalah pukulan *groundstroke* dan *service*. Menurut Irawadi (2016) "*Groundstroke* merupakan Pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan".

Menurut Brown (2007) "*Groundstroke* adalah pukulan yang sering digunakan dan paling mudah di pelajari. Mengapa *groundstroke* penting, karena setidaknya setengah dari seluruh pukulan tenis merupakan *groundstroke*".

Irawadi (2016) "Menjelaskan bahwa menurut pelaksanaanya, *Groundstroke* terbagi 2 yaitu: *groundstroke* forehand dan *groundstroke* backhand". Petenis yang bermain dengan baik harus memiliki pukulan *groundstroke* yang baik pada kedua sisinya, disisi forehand maupun

backhand. Untuk dapat memiliki kemampuan *groundstroke* yang baik pada setiap petenis, maka mereka perlu menyadari dan menguasai tentang waktu laju bola yang erat kaitannya dengan posisi siap pukul, dimana perlu diperhatikan cepat atau lambatnya bola dari raket lawan menuju ke raket pemain itu

sendiri. Semakin cepat seorang pemain dapat bergerak atau beraksi terhadap pukulan lawan maka hasil dari pukulan akan menjadi lebih baik. Pemain yang melakukan posisi siap biasanya akan lebih mudah bereaksi saat bola datang dibandingkan dengan orang yang kurang siap.

Pukulan forehand dan pukulan backhand itu pada nantinya akan menimbulkan banyak pukulan antara lain posisi atau kedudukan raket pada saat menyentuh bola akan menghasilkan macam-macam efek terhadap bola setelah dipukul.

Dengan mengetahui teknik-teknik yang diterapkan dalam permainan maka perlu metode yang sesuai dengan apa yang akan dilakukan.

Servis adalah salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis yang memegang peranan penting dalam memulai setiap poin. Pukulan ini dilakukan oleh pemain untuk melempar bola ke area lawan setelah bola dipantulkan, dengan tujuan agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri dan mengarah pada area permainan lawan.

Dalam aturan tenis, servis harus dilakukan dengan cara yang tepat agar dapat dinyatakan sah, yaitu dengan bola dipukul dari belakang garis servis menuju daerah servis lawan. Menurut Irawadi (2009), servis adalah pukulan yang dilakukan setelah bola sudah dipantulkan dan belum sempat mendarat di lapangan permainan.

Pukulan ini menjadi bagian penting dari strategi, karena kesalahan dalam servis bisa berpengaruh langsung pada skor pertandingan.

Selain berfungsi untuk memulai permainan, servis juga menjadi senjata untuk mengontrol jalannya permainan. Pemain yang memiliki servis yang kuat dan terarah dapat mengganggu ritme permainan lawannya.

Berbagai teknik servis, seperti servis

atas, servis bawah, atau servis slice, memungkinkan pemain untuk memvariasikan serangan mereka, membuat lawan lebih sulit dalam membaca arah bola.

Dengan demikian, kemampuan untuk melakukan servis dengan tepat dan efektif sangat penting dalam menciptakan peluang meraih kemenangan dalam pertandingan tenis. Irawadi (2009) juga menambahkan bahwa servis yang baik tidak hanya tergantung pada kekuatan, tetapi juga pada ketepatan dan variasi yang diterapkan dalam setiap pukulan.

Dalam permainan tenis setiap pemain mendapatkan dua kali kesempatan servis apabila servis pertama yang dilakukan gagal maka terdapat kesempatan di servis kedua, namun apabila kedua kesempatan tersebut gagal dilakukan maka pemain kehilangan poin. Servis dalam permainan tenis lapangan ada tiga macam jenis servis yaitu: slice, twist, dan flat (Setyawan & Irwansyah, 2019).

Kemampuan pukulan servis yang baik ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain kekuatan, kecepatan, ketepatan, serta variasi teknik dalam eksekusi. Faktor fisik seperti kekuatan otot, fleksibilitas, serta daya tahan tubuh sangat berpengaruh dalam eksekusi servis yang optimal.

Selain itu, aspek psikologis seperti konsentrasi, ketenangan, dan kepercayaan diri juga memainkan peran penting dalam meningkatkan efektivitas pukulan servis.

Dalam konteks ini, penting untuk melakukan evaluasi terhadap tingkat kemampuan Teknik dasar atlet tenis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengevaluasi sejauh mana kemampuan Teknik dasar atlet tenis pada level tertentu, baik dari aspek teknik, kekuatan, maupun akurasi. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang kemampuan Teknik dasar, diharapkan dapat diperoleh rekomendasi yang berguna untuk peningkatan performa atlet.

Dari permasalahan diatas penulis ingin meneliti tentang **Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Atlet Tenis Lapangan Pada Club Paten** dengan harapan dapat memberikan pengetahuan pada pelatih dan atlet.

## METODE

Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya.

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2024 di lapangan tenis kota payakumbuh, adapun waktu pelaksanaannya sesuai dengan jadwal latihan di atlet kota payakumbuh.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis di lapangan lapangan tenis Kota Payakumbuh yang berjumlah 14 orang.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, jadi sampel yang diambil adalah Atlet Tenis di Lapangan Tenis Kota Payakumbuh yang berjumlah: (14) atlet.

Dalam penelitian ini instrumen untuk mengukur tingkat kemampuan teknik dasar tenis lapangan pada club paten dengan menggunakan tes ITN (INTERNASIONAL TENNIS NUMBER)

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan arena lapangan tenis yang sudah diberi garis kotak atau persegi panjang dengan masing-masing garis mempunyai skor yang berbeda-beda.

### Groundstroke Depth



Gambar 1. Pelaksanaan Groundstroke Depth  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Kedalaman Pukulan telah dirancang untuk memungkinkan pemain menguji kontrol, kedalaman, dan kekuatan mereka masing-

masing. Pemain akan menerima Poin Ganda jika pantulan kedua berada di luar Garis Bonus.

Pemain hanya menerima poin ketika pemain memukul bola ke area bermain tunggal di lapangan tenis. Pemain memukul 10 bola yang diumpankan ke sisi alternatif yang diberikan, satu Forehand, satu *Backhand*, satu Forehand, satu *Backhand*, dst  
Groundstroke Accuracy



Gambar 2. Pelaksanaan Groundstroke Accuracy

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Akurasi Pukulan Dasar - 6 bola diumpankan ke sisi alternatif yang diberikan (satu forehand, satu *backhand*, satu forehand, satu *backhand*) dst. Pemain harus memukul setiap bola di garis belakang secara lurus (downtheline). 6 bola lagi diumpankan ke sisi alternatif, (satu forehand, satu *backhand*, satu forehand, satu *backhand*) dst.

Pemain harus memukul masing-masing bola melintas net secara menyilang (crosscourt). Poin akan diberikan berdasarkan target dan pantulan bola pertama dan kedua.  
Serve Assessment



Gambar 1. Pelaksanaan Serve Assessment

**Sumber: Dokumentasi Penelitian**

Poin diberikan berdasarkan posisi bola mendarat pada bola pertama dan pantulan kedua. Jika *Service* pertama mendarat di mana pun di kotak *Service* yang benar, tidak diperlukan *Service* kedua. Jika *Service*nya adalah let, *Service* diulang.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

**HASIL****1. Groundstroke Depth**

Berdasarkan hasil tes penguasaan *Groundstroke Depth* yang dilakukan terhadap 14 orang atlet Tenis lapangan Club Paten, diperoleh nilai rata-rata adalah 23,21, simpangan baku yaitu 5,26, skor tertinggi 31 dan skor terendah 13. Selanjutnya distribusi kategori penguasaan teknik *Groundstroke Depth* atlet Tenis lapangan Club Paten dapat dilihat tabel 1 di bawah ini.

**Tabel 1. Data Groundstroke Depth**

| Kelas Interval | Fa | Fr   | Kategori      |
|----------------|----|------|---------------|
| 73-90          | 0  | 0    | Baik Sekali   |
| 55-72          | 0  | 0    | Baik          |
| 37-54          | 0  | 0    | Sedang        |
| 19-36          | 12 | 85,7 | Kurang        |
| 0-18           | 2  | 14,3 | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 14 | 100  |               |

Sumber: Data Penelitian

Dari 14 orang atlet, tidak ada atlet yang memiliki teknik dasar *groundstroke depth* pada kategori baik sekali, baik dan sedang. 12 orang atlet (85,7%) memiliki penguasaan teknik *groundstroke depth* pada kelas interval 19-36, berada pada kategori kurang, dan 2 orang atlet (14,3%) memiliki penguasaan teknik *groundstroke depth* pada kelas interval 0-18, berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapatkan rata-rata penguasaan *groundstroke depth* atlet tenis lapangan Club Paten, memiliki rata-rata sebesar 23,21, artinya penguasaan teknik *groundstroke depth* atlet tenis lapangan Club Paten, berada pada kategori kurang.

**2. Groundstroke Acurasi**

Berdasarkan hasil tes penguasaan *groundstroke acurasi* yang dilakukan terhadap

14 orang atlet Tenis lapangan Club Paten, diperoleh nilai rata-rata adalah 22,21, simpangan baku yaitu 6,24, skor tertinggi 31 dan skor terendah 12. Selanjutnya distribusi kategori penguasaan teknik *groundstroke acurasi* atlet Tenis lapangan Club Paten dapat dilihat tabel 7 di bawah ini.

**Tabel 2. Data Groundstroke acurasi**

| Kelas Interval | Fa | Fr   | Kategori      |
|----------------|----|------|---------------|
| 68-84          | 0  | 0    | Baik Sekali   |
| 51-67          | 0  | 0    | Baik          |
| 34-50          | 0  | 0    | Sedang        |
| 18-33          | 10 | 71,4 | Kurang        |
| 0-17           | 4  | 28,6 | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 14 | 100  |               |

Sumber: data penelitian

Dari 14 orang atlet, tidak ada atlet yang memiliki teknik dasar *Groundstroke acurasi* pada kategori baik sekali, baik dan sedang. 10 orang atlet (71,4%) memiliki penguasaan teknik *groundstroke acurasi* pada kelas interval 18-33, berada pada kategori kurang, dan 4 orang atlet (28,6%) memiliki penguasaan teknik *groundstroke acurasi* pada kelas interval 0-17, berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapatkan rata-rata penguasaan *Groundstroke acurasi* atlet tenis lapangan Club Paten, memiliki rata-rata sebesar 22,21, artinya penguasaan teknik *Groundstroke acurasi* atlet tenis lapangan Club Paten, berada pada kategori kurang.

**3. Serve Assessment**

Berdasarkan hasil tes penguasaan *serve assessment* yang dilakukan oleh 14 orang atlet Tenis lapangan Club Paten, diperoleh nilai rata-rata adalah 21,71, simpangan baku yaitu 7,44, skor tertinggi 35 dan skor terendah 9. Selanjutnya distribusi kategori penguasaan teknik *serve assessment* atlet Tenis lapangan Club Paten dapat dilihat tabel 7 di bawah ini.

**Tabel 3. Distribusi Hasil Data Penguasaan Serve Assessment**

| Kelas Interval | Fa | Fr   | Kategori      |
|----------------|----|------|---------------|
| 87-108         | 0  | 0    | Baik Sekali   |
| 66-86          | 0  | 0    | Baik          |
| 44-65          | 0  | 0    | Sedang        |
| 23-43          | 6  | 42,9 | Kurang        |
| 0-22           | 8  | 57,1 | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 14 | 100  |               |

Sumber: data penelitian

Dari 14 orang atlet, tidak ada atlet yang memiliki teknik dasar *Serve Assessment* pada kategori baik sekali, baik dan sedang. 6 orang atlet (71,4%) memiliki penguasaan teknik *serve assessment* pada kelas interval 23-43, berada pada kategori kurang, dan 8 orang atlet (57,1%) memiliki penguasaan teknik *serve assessment* pada kelas interval 0-22, berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapatkan rata-rata penguasaan *serve assessment* atlet tenis lapangan Club Paten, memiliki rata-rata sebesar 21,71, artinya penguasaan teknik *serve assessment* atlet tenis lapangan Club Paten, berada pada kategori kurang sekali.

#### 4. Teknik Dasar

Berdasarkan hasil tes penguasaan teknik dasar yang dilakukan terhadap 14 orang atlet Tenis lapangan Club Paten, diperoleh nilai rata-rata adalah 67,14, simpangan baku yaitu 18,81, skor tertinggi 94 dan skor terendah 40. Selanjutnya distribusi kategori penguasaan teknik Teknik dasar atlet Tenis lapangan Club Paten dapat dilihat tabel 7 di bawah ini.

**Tabel 4. Hasil Data Penguasaan Teknik dasar**

| Kelas Interval | Fa | Fr   | Kategori      |
|----------------|----|------|---------------|
| 228-282        | 0  | 0    | Baik Sekali   |
| 172-227        | 0  | 0    | Baik          |
| 116-171        | 0  | 0    | Sedang        |
| 59-115         | 11 | 78,6 | Kurang        |
| 0-58           | 3  | 21,4 | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 14 | 100  |               |

Sumber: data penelitian

Dari 14 orang atlet, tidak ada atlet yang memiliki teknik dasar Teknik dasar pada kategori baik sekali, baik dan sedang. 11 orang atlet (78,6%) memiliki penguasaan teknik teknik dasar pada kelas interval 59-115, berada pada kategori kurang, dan 3 orang atlet (21,4%) memiliki penguasaan teknik teknik dasar pada kelas interval 0-58, berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapatkan rata-rata penguasaan teknik dasar atlet tenis lapangan Club Paten, memiliki rata-rata sebesar 67,14, artinya

penguasaan teknik teknik dasar atlet tenis lapangan Club Paten, berada pada kategori kurang.

#### PEMBAHASAN

Teknik dasar adalah keterampilan atau langkah-langkah dasar yang perlu dikuasai dalam suatu bidang atau aktivitas tertentu. Dalam konteks olahraga, misalnya, teknik dasar mengacu pada gerakan atau prinsip fundamental yang harus dipahami oleh seorang atlet agar bisa berkembang dan melakukan latihan lanjutan dengan benar.

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan secara individu dengan dua pemain atau secara tim dengan empat pemain. Dalam olahraga ini, terdapat dua tingkat kemampuan, yaitu tingkat pemula (*beginner*) dan tingkat lanjutan (*advance*).

Kemudian (Jatra et al., 2020) mengatakan Pada tingkat pemula, pukulan groundstroke dilakukan dengan fokus utama agar bola melewati net dan masuk ke area lawan. Sementara itu, pada tingkat lanjutan, pukulan groundstroke tidak hanya ditujukan untuk melewati net dan masuk ke area lawan, tetapi juga memiliki teknik dan strategi yang lebih kompleks.

Permainan tenis lapangan olahraga yang dimainkan dengan memukul bola menggunakan raket tenis, dengan tujuan agar bola melewati net dan mendarat di area lawan. Selain sering dimainkan untuk tujuan prestasi, olahraga ini juga populer sebagai aktivitas rekreasi karena memberikan kesenangan saat dimainkan dan membantu menghilangkan rasa bosan (Saleh, 2017).

Menurut (Dayani et al., 2020) Tenis merupakan salah satu jenis olahraga yang menggunakan bola berukuran kecil, di mana setiap pemainnya menggunakan raket sebagai alat untuk memukul bola.

Dalam bermain tenis tentunya harus menguasai terlebih dahulu teknik dasar yang ada pada olahraga tenis. Dalam permainan tenis lapangan, penguasaan teknik pukulan merupakan dasar yang sangat penting untuk dapat bermain dengan baik. Kemampuan dasar ini juga berperan penting dalam meningkatkan

prestasi di berbagai cabang olahraga.

Bagi pemula yang ingin belajar tenis lapangan, langkah pertama adalah menguasai keterampilan dasar memukul bola. Keterampilan ini dapat dilatih melalui latihan memukul bola ke dinding atau menggunakan metode latihan lainnya yang sesuai.

Teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemula dalam tenis lapangan meliputi teknik servis, pukulan *groundstroke forehand*, *groundstroke backhand*, voli, dan *smash* (Yarso et al., 2019).

Tingkat kemampuan teknik dasar tenis lapangan atlet tenis lapangan Klub Paten tergolong kurang. Hal ini disebabkan karena para atlet kurang menguasai teknik dasar pada tenis lapangan, hal ini juga terjadi pada penelitian (Sitinjak et al., 2024) bahwa ditemukan atlet sering kali tidak mampu menerapkan teknik dasar seperti pegangan raket, gerakan kaki, dan pukulan dengan benar.

Sehingga dalam hal ini perlu peningkatan lebih lagi agar kemampuan teknik dasar tenis lapangan atlet tenis lapangan Klub Paten lebih baik lagi. Secara detailnya, tingkat kemampuan teknik dasar tenis lapangan atlet tenis lapangan Klub Paten berdasarkan sejumlah indikator yakni *groundstroke depth*, *groundstroke acurasi*, dan *Serve Assessment*

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan: 1) Tingkat kemampuan teknik *grounstroke depth* atlet tenis lapangan club paten memiliki rata-rata sebesar 23,21, berada pada kategori kurang.

2) Tingkat kemampuan teknik *Groundstroke Acurasi* atlet tenis lapangan club paten memiliki rata-rata sebesar 22,21, berada pada kategori kurang. 3) Tingkat kemampuan teknik *Serve Assessment* atlet tenis lapangan club paten memiliki rata-rata sebesar 21,71, berada pada kategori kurang sekali.

4)Tingkat kemampuan teknik dasar atlet tenis lapangan club paten memiliki rata-rata sebesar 67,14, berada pada kategori kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis. Jakarta. Rineka cipta
- Arikunto. 2014. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis. Jakarta. Rineka cipta
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Astuti, Y., Erianti, E., Zulbahri, Z., Pitnawati, P., & Arsil, A. (2020). Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 83-91.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan bermain bola voli mini (studi eksperimen pada siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01-16.
- Astuti, Y. (2018). Pengaruh metode drill terhadap keterampilan bermain bolavoli mini pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Curricula*, 3(1), 53-71.
- Aziz, ishak. 2016. Dasar-dasar penelitian olahraga. Jakarta: Kencana

- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43–52.
- Erianti (2020). *BOLA VOLI*. Padang. SUKABINA Press. Erianti & Yuni Astuti. (2019). *BOLA VOLI*. Padang. SUKABINA Press.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli
- Nur, Madri & Zalfendi, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusantara Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Saintika* 5.2 (2020): 133-138.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sugiyono (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabet.
- Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023 pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.