

TINJAUAN KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR ATLET JUNIOR SEMEN PADANG TENNIS CLUB DAN HITEC DI KOTA PADANG

Henriko Satria¹, Donie², Suci Nanda Sari³, Yogi Setiawan⁴

Abstrak: Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kondisi fisik dan teknik dasar atlet tenis lapangan Padang Junior di Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan teknik dasar atlet tersebut. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dan dilaksanakan pada Desember 2025 di Lapangan Tenis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Populasi penelitian berjumlah 59 atlet, dengan sampel 15 atlet yang terdiri dari 7 putra dan 8 putri yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi tes kondisi fisik (sprint 30 m, sit and reach, T-test, stork stand, medicine ball, standing long jump, dan bleep test) serta tes teknik dasar (service, groundstroke, dan volley) dari Hensley & Association for Research (1989). Hasil penelitian menunjukkan kondisi fisik atlet berada pada kategori sedang, sedangkan teknik dasar berada pada kategori kurang hingga sedang.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Atlet, Tennis*

Abstract The problem of this study is the lack of knowledge about the physical condition and basic techniques of Padang Junior tennis athletes in Padang City. This study aims to determine the level of physical condition and basic techniques of these athletes. The type of research used is descriptive and was conducted in December 2025 at the Tennis Court of the Faculty of Sports Science, Padang State University. The research population consisted of 59 athletes, with a sample of 15 athletes consisting of 7 boys and 8 girls determined through purposive sampling. The research instruments included physical condition tests (30 m sprint, sit and reach, T-test, stork stand, medicine ball, standing long jump, and bleep test) and basic technique tests (service, groundstroke, and volley) from Hensley & Association for Research (1989). The results showed that the athletes' physical condition was in the moderate category, while their basic technique was in the poor to moderate category.

Keywords: *Physical Condition, Basic Technique, Athletes, Tennis*

PENDAHULUAN

Secara umum, olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh serta kebugaran jasmani. Dalam pandangan Islam, kesehatan merupakan hal yang sangat penting karena termasuk hak asasi manusia dan bagian dari fitrah manusia, sejalan dengan ajaran Islam sebagai agama yang sempurna dan menyeluruh yang mencakup seluruh aspek kehidupan. Olahraga juga berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik dan mental sehingga dapat menunjang produktivitas serta menjadi sarana pembentukan kepribadian dan karakter seseorang (Lesmana & Broto, 2018; Donie et al., 2023). Selain itu,

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

olahraga dapat dijadikan wadah pengembangan prestasi. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Nasional, keolahragaan harus mampu menjamin pemerataan kesempatan, peningkatan mutu, efisiensi manajemen, serta keberlanjutan untuk menghadapi tantangan dan dinamika perubahan, termasuk di lingkungan internasional.

Pembinaan olahraga berprestasi perlu dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dengan melibatkan lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan, serta masyarakat agar mampu mencetak prestasi yang membanggakan dan mengharumkan nama bangsa. Menurut Prima & Kartiko (2021), olahraga prestasi menggambarkan tingkat penguasaan terhadap cabang olahraga tertentu yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, serta ketersediaan sarana dan prasarana pendukung. Dalam lingkungan pembelajaran dan pelatihan yang baik, guru maupun pelatih perlu mengalokasikan waktu latihan yang memadai agar siswa mendapatkan pengalaman praktik yang cukup dan mampu memenuhi kebutuhan penguasaan keterampilan teknik (Sari et al., 2025). Salah satu cabang olahraga yang menuntut faktor-faktor tersebut adalah tenis lapangan, yaitu permainan yang menggunakan raket untuk memukul bola di lapangan berukuran $23,77 \text{ meter} \times 10,97 \text{ meter}$ dengan net setinggi $0,914\text{--}1,07 \text{ meter}$. Tenis dapat dimainkan secara tunggal (single) maupun ganda (double) dengan tujuan memperoleh poin melalui pukulan yang tidak mampu dikembalikan oleh lawan (Sukadiyanto, 2005).

Permainan tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia maupun di dunia, dan digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan (Setyawan et al., 2025). Secara umum, tenis lapangan adalah permainan bola kecil yang dimainkan di lapangan persegi panjang dengan permukaan datar, menggunakan raket untuk memukul bola melewati net dengan tujuan mencetak poin ke area lawan. Untuk meraih kemenangan dan prestasi dalam tenis, seorang pemain perlu menguasai berbagai faktor seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Penguasaan teknik dasar seperti service, groundstroke, dan volley menjadi hal yang sangat penting, karena kemampuan teknik yang baik akan memudahkan pemain dalam mengarahkan dan mengontrol pukulan secara tepat. Sebaliknya, keterbatasan dalam penguasaan teknik dasar akan menyulitkan pemain dalam bermain dan menghambat pencapaian prestasi yang optimal. Oleh karena itu, latihan yang benar dan terarah menjadi kunci utama agar atlet dapat menguasai teknik dasar dengan baik serta meningkatkan performa dalam pertandingan.

Pemain tenis berprestasi harus memiliki kondisi fisik prima agar mampu bertanding tanpa kelelahan berlebih. Kondisi fisik merupakan faktor penting dalam latihan karena sangat berpengaruh terhadap performa atlet (Matjan, 2009). Dalam tenis, komponen utama kondisi fisik meliputi daya ledak otot untuk pukulan kuat, kecepatan dalam bergerak, kekuatan otot untuk stabilitas, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan daya tahan aerobik untuk menjaga stamina. Latihan terstruktur yang mengembangkan seluruh komponen tersebut akan membantu atlet menguasai teknik, bermain konsisten, dan meraih prestasi optimal.

Menurut Aditia (2023), kondisi fisik mencakup berbagai aspek seperti daya ledak otot lengan dan tungkai, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, serta kemampuan anaerobik dan aerobik. Faktor-faktor tersebut sangat memengaruhi prestasi atlet, karena tanpa kondisi fisik dan teknik dasar yang baik, performa tidak dapat maksimal. Atlet dengan kondisi fisik lemah cenderung cepat lelah, sulit menjaga konsistensi pukulan, dan lebih berisiko cedera. Dalam tenis, teknik dasar yang harus dikuasai meliputi servis, groundstroke, dan volley (Bili et al., 2023). Servis menjadi awal permainan yang menuntut kecepatan dan akurasi, groundstroke digunakan setelah bola memantul dan memerlukan koordinasi serta timing yang tepat, sedangkan volley dilakukan sebelum bola memantul dan membutuhkan refleks cepat. Penguasaan ketiga teknik tersebut menjadi kunci utama untuk meningkatkan performa dan mencapai prestasi optimal dalam tenis.

Karena itu, aspek teknik dan kondisi fisik harus dilatih secara terpadu dan berkelanjutan, sebab latihan teknik tanpa dukungan kondisi fisik yang baik tidak akan menghasilkan performa maksimal, begitu pula sebaliknya. Program latihan yang ideal perlu menggabungkan pembinaan teknik dasar dengan pengembangan kemampuan fisik secara menyeluruh agar atlet mampu bermain konsisten dan bertahan dalam pertandingan dengan performa tinggi (Xiao et al., 2025). Di Kota Padang, yang menjadi salah satu pusat pembinaan tenis lapangan di Sumatera Barat, terdapat potensi besar pada atlet junior melalui aktivitas klub dan keikutsertaan dalam berbagai kejuaraan. Namun, hasil observasi tahun 2024 menunjukkan masih adanya kesenjangan antara proses latihan dan prestasi yang dicapai. Masalah utama yang ditemukan ialah tingginya kesalahan sendiri (unforced errors) dan rendahnya daya ledak pukulan atlet, yang mencerminkan lemahnya penguasaan teknik dasar dan kurang optimalnya kondisi fisik. Hal ini berdampak pada penurunan kualitas permainan, terutama dalam situasi pertandingan yang menuntut ketahanan dan konsistensi tinggi.

Fenomena tersebut tampak pada dua klub tenis di Kota Padang, yaitu Semen Padang Tennis Club dan HITEC (Hendri Irawadi Tennis Club). Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih Semen Padang Tennis Club, diketahui bahwa meskipun fasilitas latihan sudah memadai, performa atlet menurun signifikan saat memasuki set penentuan, seperti terlihat pada turnamen di Batusangkar dan Payakumbuh tahun 2025. Hal ini menunjukkan daya tahan fisik dan stabilitas teknik dasar atlet belum optimal. Kondisi serupa juga ditemukan di HITEC, klub yang berdiri sejak 1997, di mana sebagian atlet masih memiliki kelemahan pada pukulan groundstroke forehand bola sering jatuh pendek dan kurang spin, sehingga mudah dikembalikan lawan. Meskipun ada atlet berprestasi seperti Juara 1 Single Putra U-18 Kejurnas Solok 2023, secara umum teknik forehand masih menjadi kendala utama. Permasalahan ini menggambarkan tantangan pembinaan tenis di Kota Padang, di mana kelemahan teknik tidak hanya disebabkan oleh kesalahan ayunan, tetapi juga oleh kurangnya kondisi fisik pendukung seperti footwork, kelincahan, dan daya ledak otot lengan yang berperan penting dalam menghasilkan pukulan kuat dan stabil.

Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada satu klub, sehingga peneliti berinisiatif memperluas cakupan penelitian hingga tingkat kota dengan melibatkan atlet dari Semen Padang Tennis Club dan HITEC sebagai representasi pembinaan tenis lapangan di Kota Padang. Dengan lingkup yang lebih luas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih akurat dan menyeluruh mengenai kondisi fisik serta penguasaan teknik dasar atlet tenis lapangan di daerah tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa perlu melakukan kajian ilmiah dalam bentuk skripsi berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Atlet Junior Semen Padang Tennis Club dan HITEC di Kota Padang.”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei, yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar atlet junior tenis lapangan di Kota Padang secara sistematis, faktual, dan akurat. Penelitian dilaksanakan di Semen Padang Tennis Club dan Hendri Irawadi Tennis Club (HITEC) pada bulan Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet junior dari kedua klub yang berjumlah 59 orang, sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu atlet yang aktif berlatih, dalam kondisi sehat, dan mewakili atlet putra maupun putri. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh 15 orang sampel, terdiri atas 7 atlet putra dan 8 atlet putri.

Instrumen penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu tes kondisi fisik dan tes teknik dasar tenis lapangan. Pengukuran kondisi fisik meliputi tujuh komponen, yaitu kecepatan dengan Sprint Test 30 meter, kelentukan dengan Sit and Reach Test, kelincahan dengan T-

Test, keseimbangan dengan Stork Stand Test, daya ledak otot lengan dengan Medicine Ball Throw Test, daya ledak otot tungkai dengan Standing Long Jump Test, serta daya tahan aerobik dengan Bleep Test (Sepdanius et al., 2019). Sementara itu, kemampuan teknik dasar diukur menggunakan tes kemampuan servis, groundstroke, dan volley yang mengacu pada pedoman Hensley & Association for Research (1989) sebagai standar dalam penilaian keterampilan tenis lapangan, yang juga digunakan dalam berbagai penelitian untuk mengukur performa teknik secara objektif dan terstruktur (Reid et al., 2019).

Desain penelitian ini bersifat non-eksperimen, karena peneliti tidak memberikan perlakuan khusus terhadap sampel, melainkan hanya mendeskripsikan hasil pengukuran yang diperoleh. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif persentase, dengan hasil yang disajikan dalam bentuk kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali untuk masing-masing komponen kondisi fisik dan teknik dasar atlet.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik dan teknik dasar atlet junior Semen Padang Tennis Club dan HITEC di Kota Padang secara umum masih berada pada kategori kurang hingga sedang. Berdasarkan hasil tes kondisi fisik, rata-rata kecepatan atlet putra adalah 5,83 detik dan putri 6,82 detik, keduanya masuk kategori kurang sekali. Daya ledak otot tungkai rata-rata 182,85 cm (putra) dan 158,71 cm (putri), sedangkan daya ledak otot lengan 5,42 m (putra) dan 4,03 m (putri), keduanya tergolong sedang. Kelincahan atlet juga masih rendah dengan rata-rata waktu 12,45 detik untuk putra dan 13,80 detik untuk putri. Komponen keseimbangan dan kelentukan berada pada kategori sedang, sementara daya tahan aerobik termasuk kurang.

Pada aspek teknik dasar, kemampuan servis atlet putra memiliki nilai rata-rata 11,14 dan putri 12,71, groundstroke forehand masing-masing 10,71 dan 12,00, serta groundstroke backhand 11,71 dan 12,71, semuanya berada pada kategori kurang. Untuk volley forehand dan volley backhand, rata-rata putra 8,71 dan 10,57, sedangkan putri 9,50 dan 12,38, juga menunjukkan hasil kurang. Secara keseluruhan, kemampuan teknik dasar atlet putra termasuk kategori kurang (rata-rata 13,43), sedangkan putri kategori sedang (rata-rata 14,13).

Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik yang belum optimal, terutama pada kecepatan, kelincahan, dan daya tahan, berdampak pada rendahnya penguasaan teknik dasar. Oleh karena itu, peningkatan latihan fisik yang terencana dan berkelanjutan perlu dilakukan agar kemampuan teknik dasar dan performa atlet tenis lapangan di Kota Padang dapat meningkat secara signifikan.

PEMBAHASAN

Kecepatan merupakan salah satu komponen penting dalam tenis lapangan karena permainan ini menuntut reaksi cepat terhadap bola yang bergerak dengan kecepatan tinggi dan arah yang tidak menentu. Pemain harus mampu bergerak lincah ke segala arah untuk menjangkau bola dan memposisikan tubuh dengan tepat dalam waktu singkat (Zhou et al., 2025). Kecepatan reaksi yang baik membantu pemain membaca arah pukulan lawan dan segera melakukan antisipasi untuk menghasilkan pukulan balasan yang efektif. Selain itu, kemampuan sprint jarak pendek juga sangat dibutuhkan, terutama saat mengejar bola drop shot atau passing shot, karena kecepatan gerak memungkinkan pemain tiba di posisi yang ideal untuk memukul bola dengan teknik yang benar.

Lebih jauh lagi, kecepatan berperan besar dalam transisi antara bertahan dan menyerang. Pemain dengan kecepatan tinggi dapat berpindah posisi dengan cepat dari garis belakang menuju depan net untuk menekan lawan dan mengakhiri reli dengan poin. Sebaliknya, kurangnya kecepatan membuat pemain kehilangan momentum dan lebih sering berada dalam posisi bertahan. Selain aspek fisik, kecepatan juga berpengaruh pada strategi dan

mental permainan. Pemain yang cepat memiliki jangkauan lapangan lebih luas, mampu memperpanjang reli, dan memberi tekanan psikologis pada lawan. Dengan demikian, kecepatan bukan hanya faktor fisik, tetapi juga menjadi elemen penting dalam menentukan efektivitas taktik dan performa keseluruhan pemain tenis lapangan.

Kelentukan memegang peranan penting dalam tenis lapangan karena berhubungan langsung dengan kemampuan pemain melakukan gerakan dengan jangkauan luas, efisien, dan aman. Dalam permainan, pemain sering melakukan posisi ekstrem seperti meraih bola rendah, menjangkau bola tinggi, memutar tubuh saat pukulan forehand dan backhand, serta melakukan servis dengan ayunan penuh. Kelentukan yang baik memungkinkan sendi dan otot bergerak optimal sehingga teknik pukulan dapat dieksekusi dengan rentang gerak maksimal tanpa hambatan. Selain itu, kelentukan pada bahu, pinggul, tulang belakang, dan pergelangan tangan membantu menghasilkan ayunan yang halus, kuat, dan terkontrol, karena tenaga dapat ditransfer secara efisien dari tubuh bagian bawah ke atas. Sebaliknya, kurangnya kelentukan dapat membuat gerakan kaku, mengurangi kecepatan ayunan raket, dan menurunkan akurasi pukulan.

Kelentukan juga berperan dalam mencegah cedera akibat gerakan eksplosif dan berulang seperti servis dan smash yang memberi tekanan besar pada bahu, siku, dan punggung bawah. Dengan kelentukan yang baik, otot dan sendi menjadi lebih elastis dan mampu menahan tekanan saat pertandingan, sehingga risiko cedera dapat diminimalkan. Selain itu, kelentukan membantu menjaga efisiensi gerak selama pertandingan panjang, karena tubuh tetap lentur dan tidak mudah kaku meskipun mengalami kelelahan. Dengan demikian, kelentukan tidak hanya mendukung kualitas teknik dan efisiensi gerakan, tetapi juga menjaga daya tahan performa atlet tenis lapangan secara keseluruhan.

Kelincahan merupakan komponen penting dalam tenis lapangan karena permainan ini menuntut kemampuan pemain untuk bergerak cepat dan tepat ke berbagai arah sesuai arah datangnya bola. Bola yang dipukul dengan kecepatan dan variasi tinggi mengharuskan pemain mampu melakukan perubahan arah secara tiba-tiba, baik ke depan, samping, maupun belakang. Kelincahan yang baik membantu pemain menyesuaikan posisi tubuh dengan cepat, menjaga keseimbangan, dan melakukan pukulan secara efektif. Agar kelincahan lebih maksimal, maka perlu terus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun secara terencana dan sistematis. Dengan kelincahan yang baik, penguasaan bola dapat dikontrol dengan lebih optimal (Setiawan et al., 2021).

Selain itu, kelincahan berperan dalam mengoordinasikan kecepatan, keseimbangan, dan kerja otot agar gerakan lebih efisien dan stabil, sehingga akurasi pukulan dapat terjaga meskipun dalam posisi sulit. Selain mendukung teknik permainan, kelincahan juga memberikan keuntungan taktis bagi pemain. Atlet yang lincah memiliki jangkauan lapangan lebih luas, mampu mengembalikan bola-bola sulit, serta cepat beralih dari posisi bertahan ke menyerang untuk menekan lawan. Di sisi lain, kelincahan yang baik juga membantu mencegah cedera akibat gerakan eksplosif dan perubahan arah mendadak, karena tubuh mampu beradaptasi dengan beban gerak secara efisien. Dengan demikian, kelincahan tidak hanya menunjang efektivitas teknik dan strategi permainan, tetapi juga menjadi faktor utama dalam menjaga performa dan keselamatan atlet tenis lapangan.

Keseimbangan merupakan aspek penting dalam tenis lapangan karena hampir setiap gerakan menuntut kemampuan menjaga stabilitas tubuh, baik saat diam maupun bergerak. Pemain harus mampu mempertahankan keseimbangan ketika melakukan berbagai pukulan seperti forehand, backhand, servis, maupun smash, meskipun dalam posisi yang sulit. Keseimbangan yang baik memungkinkan pemain mengontrol tubuh saat menjangkau bola cepat dengan arah yang bervariasi, sehingga dapat melakukan pukulan dengan lebih efektif dan tepat sasaran. Selain itu, keseimbangan juga berperan dalam mengatur posisi tubuh dan pusat gravitasi saat kontak dengan bola, membantu pemain menempatkan berat badan pada

kaki tumpu secara tepat serta mentransfer tenaga secara efisien agar pukulan menjadi lebih kuat, akurat, dan konsisten.

Di sisi lain, keseimbangan mendukung kelancaran transisi gerak selama permainan, seperti saat pemain harus berhenti tiba-tiba dan kembali ke posisi siap setelah bergerak ke berbagai arah. Dengan keseimbangan yang baik, pemain dapat segera mengendalikan posisi tubuh dan siap menghadapi pukulan berikutnya. Keseimbangan juga membantu mencegah cedera akibat tekanan besar pada sendi dan otot selama gerakan eksplosif atau perubahan arah mendadak. Pemain dengan keseimbangan baik lebih mampu mengontrol pergerakan tubuh, menjaga stabilitas, dan mengurangi risiko jatuh atau cedera. Oleh karena itu, keseimbangan menjadi komponen fisik yang sangat penting dalam menunjang performa, efisiensi gerak, dan keselamatan atlet tenis lapangan.

Daya ledak otot lengan merupakan komponen penting dalam tenis lapangan karena berhubungan langsung dengan kemampuan pemain menghasilkan pukulan yang kuat, cepat, dan bertenaga. Gerakan seperti servis, smash, forehand, dan backhand membutuhkan kontraksi otot lengan yang eksplosif agar tenaga dapat ditransfer secara maksimal ke raket dan bola. Pemain dengan daya ledak otot lengan yang baik mampu menghasilkan pukulan berkecepatan tinggi, menekan lawan, serta meningkatkan peluang meraih poin. Selain itu, daya ledak yang baik juga mendukung efektivitas teknik permainan, memungkinkan pemain melakukan ayunan cepat dengan kontrol dan akurasi yang tetap terjaga, terutama pada pukulan-pukulan penting seperti servis dan smash.

Lebih lanjut, daya ledak otot lengan juga berkontribusi terhadap variasi strategi dan efisiensi permainan. Pukulan keras dan cepat dapat memaksa lawan bertahan, memberi peluang bagi pemain untuk mengatur tempo dan menguasai reli. Kemampuan ini juga penting dalam melakukan pukulan mendadak seperti passing shot atau winner yang membutuhkan reaksi cepat dan tenaga besar dalam waktu singkat. Selain itu, daya ledak yang baik membuat pemain lebih efisien dalam menggunakan tenaga, sehingga tidak mudah lelah selama pertandingan panjang. Dengan demikian, daya ledak otot lengan berperan penting dalam mendukung kekuatan teknik, efektivitas strategi, serta menjaga ketahanan performa atlet tenis lapangan.

Daya ledak otot tungkai memiliki peran penting dalam tenis lapangan karena menjadi dasar utama bagi pergerakan dan pelaksanaan berbagai teknik pukulan. Pemain harus mampu bergerak cepat, melakukan akselerasi, berhenti mendadak, serta melompat saat melakukan servis atau smash. Dengan daya ledak tungkai yang baik, pemain dapat menghasilkan gaya dorong yang kuat dan cepat sehingga mampu menjangkau bola tepat waktu dan berada pada posisi optimal untuk memukul. Selain mendukung mobilitas, daya ledak otot tungkai juga berperan dalam pembentukan kekuatan pukulan, karena energi dari kaki diteruskan ke pinggul, batang tubuh, hingga lengan untuk menghasilkan pukulan yang lebih keras, stabil, dan bertenaga.

Selain meningkatkan kekuatan pukulan, daya ledak otot tungkai juga membantu efektivitas strategi permainan. Pemain dengan kemampuan eksplosif tinggi mampu menutup ruang, mengejar bola sulit, dan bertransisi cepat antara posisi bertahan dan menyerang, yang sangat penting dalam menghadapi permainan dengan tempo tinggi. Daya ledak tungkai juga berkontribusi pada pencegahan cedera karena otot yang kuat dapat menyerap tekanan saat melakukan lompatan atau perubahan arah mendadak. Dengan demikian, daya ledak otot tungkai tidak hanya menunjang kekuatan teknik dan efisiensi gerak, tetapi juga menjaga ketahanan dan keselamatan pemain selama pertandingan.

Daya tahan merupakan aspek penting dalam tenis lapangan karena pertandingan sering berlangsung lama dengan intensitas tinggi, sehingga pemain harus mampu menjaga kekuatan fisik, teknik, dan konsentrasi dari awal hingga akhir permainan. Daya tahan yang baik memungkinkan sistem kardiovaskular dan pernapasan bekerja optimal dalam

menyalurkan oksigen ke otot, sehingga pemain tidak mudah lelah meskipun menghadapi reli panjang. Pemain dengan daya tahan tinggi dapat mempertahankan kecepatan, kekuatan, dan akurasi pukulan secara konsisten, sedangkan daya tahan rendah sering menyebabkan penurunan performa dan meningkatnya kesalahan sendiri.

Selain itu, daya tahan juga berperan dalam aspek taktis, psikologis, dan pencegahan cedera. Pemain yang memiliki daya tahan baik mampu mengendalikan tempo permainan, memperpanjang reli, serta menekan lawan hingga kelelahan, yang memberikan keuntungan mental dalam pertandingan. Kondisi fisik yang bugar juga membantu pemain tetap fokus dan mampu mengambil keputusan tepat di momen krusial (Sanchez-Muñoz et al., 2020). Dari sisi pencegahan cedera, daya tahan yang baik meningkatkan efisiensi gerak, mengurangi kelelahan otot, dan mempercepat pemulihan antar poin maupun set. Dengan demikian, daya tahan menjadi fondasi utama dalam menjaga performa, konsistensi, dan keberhasilan atlet tenis lapangan secara keseluruhan.

Teknik dasar servis merupakan elemen penting dalam tenis lapangan karena menjadi pukulan awal yang menentukan jalannya permainan (Putri et al., 2024). Kualitas servis yang akurat, kuat, dan bervariasi memberi peluang bagi atlet untuk menekan lawan sejak reli pertama. Servis yang dilakukan dengan teknik benar dapat menghasilkan poin langsung (ace) atau membuka peluang serangan lanjutan. Selain itu, koordinasi antara kaki, pinggul, tubuh, dan lengan yang baik saat melakukan servis membantu efisiensi gerak dan mencegah cedera pada bahu, siku, maupun punggung. Servis yang konsisten juga meningkatkan fokus dan kepercayaan diri atlet saat memulai poin. Dengan demikian, penguasaan teknik dasar servis menjadi fondasi penting dalam menunjang performa dan strategi permainan tenis lapangan.

Teknik dasar groundstroke forehand merupakan salah satu pukulan utama dalam tenis lapangan yang berperan penting untuk mengontrol reli, membangun serangan, dan mengatur arah permainan (Ngatman et al., 2023). Atlet yang menguasai teknik ini mampu memukul bola secara konsisten dari baseline dengan kekuatan dan akurasi tinggi, sehingga dapat menekan lawan dan mempertahankan dominasi permainan. Forehand yang kuat juga memungkinkan pemain mengarahkan bola ke berbagai sudut lapangan, mengubah tempo permainan, serta menciptakan peluang untuk menyerang. Dari sisi teknis, forehand yang baik melibatkan koordinasi antara kaki, pinggul, bahu, dan ayunan lengan secara seimbang sehingga transfer tenaga berlangsung efisien tanpa membebani tubuh. Teknik yang benar tidak hanya meningkatkan efektivitas pukulan tetapi juga mencegah cedera pada bahu, siku, dan pergelangan tangan. Atlet yang menguasai forehand dengan baik cenderung lebih percaya diri, mampu menjaga konsistensi pukulan, dan tampil stabil sepanjang pertandingan (Maulana et al., 2025). Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar forehand menjadi aspek fundamental dalam meningkatkan performa dan keberhasilan atlet tenis lapangan.

Teknik dasar groundstroke backhand berperan penting dalam tenis lapangan karena digunakan untuk menghadapi bola yang datang ke sisi non-dominan pemain (Tangkudung et al., 2018). Lawan sering memanfaatkan sisi ini sebagai titik lemah, sehingga penguasaan backhand yang baik memungkinkan atlet mengembalikan bola dengan konsisten dan efektif tanpa kehilangan kontrol permainan. Dengan teknik yang benar, pemain dapat menjaga stabilitas pukulan, mengontrol tempo reli, serta mempertahankan ritme permainan meskipun dalam posisi bertahan. Secara teknis, backhand yang baik melibatkan koordinasi antara kaki, rotasi tubuh, dan ayunan lengan yang terkontrol, sehingga energi dapat disalurkan secara efisien tanpa membebani satu bagian tubuh. Teknik yang tepat juga membantu mencegah cedera pada bahu, siku, dan pergelangan tangan akibat gerakan berulang. Atlet yang menguasai backhand dengan baik cenderung tampil lebih percaya diri dan mampu menjaga keseimbangan permainan antara sisi dominan dan non-dominan (Williams et al., 2012). Oleh karena itu, teknik dasar groundstroke backhand merupakan elemen penting yang mendukung efektivitas, efisiensi gerak, dan keberhasilan performa atlet tenis lapangan.

Teknik dasar volley forehand memiliki peran penting dalam tenis lapangan karena digunakan saat pemain berada di depan net untuk memukul bola sebelum memantul. Situasi ini menuntut reaksi cepat, kontrol yang baik, dan ketepatan posisi tubuh agar pukulan dapat diarahkan secara efektif ke area sulit lawan. Atlet yang menguasai teknik volley forehand mampu menjaga stabilitas pukulan dan memanfaatkan peluang untuk menyelesaikan poin lebih cepat, terutama setelah melakukan pendekatan ke net melalui servis atau groundstroke (Ngatman et al., 2024). Dari sisi teknis, volley forehand dilakukan dengan ayunan pendek dan kontrol pergelangan tangan yang stabil, sehingga memungkinkan pemain menghasilkan pukulan terarah tanpa tenaga berlebihan. Penguasaan teknik yang benar juga membantu menghemat energi, menjaga keseimbangan tubuh, serta mengurangi risiko cedera pada pergelangan tangan, siku, dan bahu akibat gerakan berulang. Selain meningkatkan efisiensi dan keakuratan pukulan, volley forehand yang baik juga menambah kepercayaan diri atlet saat bermain di depan net, menjadikannya senjata penting dalam strategi menyerang dan penguasaan permainan tenis lapangan.

Teknik dasar volley backhand berperan penting dalam tenis lapangan karena digunakan saat pemain berada di depan net untuk memukul bola tanpa membiarkannya memantul. Situasi di area net menuntut reaksi cepat dan kontrol yang presisi agar bola dapat diarahkan dengan efektif meskipun dalam tekanan. Penguasaan teknik volley backhand yang baik membuat pemain lebih siap menghadapi serangan lawan, mempertahankan inisiatif permainan, dan menjaga kestabilan saat bertahan maupun menyerang di depan net.

Dari sisi teknis, volley backhand dilakukan dengan ayunan pendek, posisi tubuh seimbang, pegangan raket yang tepat, serta kontrol pergelangan tangan yang stabil. Teknik yang benar memungkinkan pemain menghasilkan pukulan akurat tanpa tenaga berlebihan, sekaligus mengurangi risiko cedera pada pergelangan tangan, siku, dan bahu akibat gerakan berulang. Selain itu, atlet yang percaya diri dengan kemampuan volley backhand-nya cenderung lebih agresif dalam permainan net, mampu memotong reli, dan meningkatkan efektivitas strategi permainan. Dengan demikian, penguasaan teknik ini menjadi kunci penting bagi performa dan keberhasilan atlet tenis lapangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet junior Kota Padang secara umum masih tergolong kurang hingga sedang. Komponen kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, dan daya ledak otot tungkai masih berada pada kategori kurang, sedangkan kelentukan dan daya ledak otot lengan termasuk baik hingga baik sekali. Sementara itu, kemampuan teknik dasar seperti servis dan groundstroke berada pada kategori sedang hingga baik, namun kemampuan volley forehand dan backhand masih tergolong kurang. Secara keseluruhan, tingkat kemampuan teknik dasar atlet putra berada pada kategori kurang, sedangkan atlet putri berada pada kategori sedang.

Pelatih disarankan menyusun program latihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, dengan fokus pada peningkatan komponen fisik yang masih lemah seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, serta teknik volley. Kelentukan dan daya ledak otot lengan perlu dipertahankan melalui latihan rutin. Atlet diharapkan meningkatkan kedisiplinan, motivasi, dan menjaga pola hidup sehat untuk menunjang performa. Bagi pengelola, perlu dukungan sarana latihan yang memadai serta evaluasi berkala terhadap program pembinaan. Peneliti selanjutnya disarankan memperluas cakupan penelitian atau menggunakan metode eksperimen untuk mengkaji pengaruh program latihan terhadap peningkatan performa atlet tenis lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, K. P. (2023). *Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Anggar Ikasi Aceh Besar Tahun 2023*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.
- Bili, Z., Sinkovi, F., Barbaros, P., Novak, D., & Zemkova, E. (2023). Exercise-Induced Fatigue Impairs Change of Direction Performance and Serve Precision among Young Male Tennis Players. *Journal Sports*, 11(6), 1–9.
- Donie, Aida, A. N., Purnomo, E., Marheni, E., & Yendirzal. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi. *Jurnal Patriot*, 5(2), 147–154.
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 44–48.
- Matjan, B. N. (2009). Komponen-komponen latihan dan faktor-faktor pendukung kualitas peak performance atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–70.
- Maulana, V. S., Nasrulloh, A., Nugroho, S., Pratama, T. G., Amajida, A., Mohammad, R., & Santoso, N. P. (2025). The Effect of Drill Training and Agility Training on the Forehand and Backhand Technique Skills of Amateur Tennis Athletes Authors How to cite in APA Keywords Resumen Palabras clave. *Retos*, 68, 40–47.
- Ngatman, Guntur, Gani, I., & Broto, D. P. (2023). Tennis Training Model to Improve Groundstroke Skills in Children. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 42(1), 149–163.
- Ngatman, N., Hermawan, H. A., Komari, A., Solikhin, M. N., & Sunaryo, S. (2024). Model of assessment instrument for basic techniques of serving, forehand and backhand groundstroke, forehand and backhand volley based on “acentos method” for junior tennis players in Yogyakarta region. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 2(1), 584–594.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Putri, A. R., Sugiyanto, & Riyadi, S. (2024). Journal Sport Area Enhancement of basic tennis technical skills : Game and drill training methods of male athletes reviewed by age group. *Journal Sport Area*, 9(2), 320–328.
- Reid, M., Elliott, B., & Crespo, M. (2019). Strength and conditioning in tennis: Current research and practice. *Journal of Sports Sciences*, 31(8), 843–852.
- Sanchez-Muñoz, C., Sanz, D., & Zabala, M. (2020). Fitness and cognitive performance in elite tennis players: The role of physical conditioning in maintaining focus under pressure. *Frontiers in Psychology*, 11, 1875. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Sari, S. N., Irawandi, H., & Purnomo, E. (2025). The Effect of Giving Feedback on Improving The Basic Technical Ability of West Sumatra Junior Tennis Athletes. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(I), 252–260.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Rajagrafindo Persada.
- Setiawan, Y., Hermanzoni, Witarsyah, Ridwan, M., & Arwandi, J. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra. *Jurnal Peforma Olahraga*, 6(2), 117–132.
- Setyawan, M. N., Jaya, A. M., & Syafruddin, M. A. (2025). Sosialisasi Pengenalan Tenis Lapangan Untuk Pemula. *Proficio*, 6(1), 295–298.
- Sukadiyanto, S. (2005). Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tenis Lapangan. *Jurnal*

- Olahraga Prestasi*, 1(2), 114595.
- Tangkudung, J., Dlis, F., & Saleh, M. S. (2018). The effect of Exercise and Kinesthetic Methods to Backhand Groundstroke Skills on Field Tennis Games. *JIPES: Journal of Indonesia Physical Education and Sports*, 3(2), 193–215.
- Williams, S. C., Rive, J., & Williams, S. C. (2012). *Tennis Skills & Drills*. Human Kinetics.
- Xiao, W., Bu, T., Zhang, J., Cai, H., Zhu, W., Bai, X., & Zhang, L. (2025). Effects of functional training on physical and technical performance among the athletic population : a systematic review and narrative synthesis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(2), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-01040-y>
- Zhou, Z., Wang, J., Wang, H., Ru, G., & Kong, F. (2025). A study of female tennis players : Speedcourt training is effective on improving agility and change-of-direction. *PeerJ*, 1–17. <https://doi.org/10.7717/peerj.19339>