

TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN: LIMA KETERAMPILAN AWAL BAGI PEMULA

Najwa Anjani Panjaitan¹, Dillon Amurisi Dawolo², Hary Eycal Riski Adinta Ginting³,
Armet Ananta Tarigan⁴, Nurkadri⁵

¹Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Email: najwaanjani06@gmail.com¹, gintinghary7@gmail.com², dillondwl20@gmail.com³,
armetananta19@gmail.com⁴, nurkadri@unimed.ac.id

ABSTRAK

Artikel ini membahas lima teknik dasar penting yang perlu dikuasai oleh setiap pemula dalam permainan tenis lapangan. Fokus utamanya adalah pada penguasaan fundamental, yaitu forehand, backhand, servis, volley, dan footwork. Setiap teknik dijelaskan dengan rinci, dilengkapi langkah-selangkah praktis serta tips untuk meningkatkan keterampilan. Dengan memahami kelima teknik dasar tersebut, pemain pemula dapat membangun landasan permainan yang kuat, meningkatkan performa di lapangan, serta menikmati proses bermain tenis. Tujuan artikel ini adalah memberikan panduan yang jelas dan mudah dipahami sehingga dapat membantu pembaca dalam mengembangkan kemampuan menuju pemain tenis yang lebih baik.

Kata kunci: *Tenis lapangan, Teknik dasar tenis, Pemula tenis*

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan olahraga yang tidak hanya menuntut ketahanan fisik, tetapi juga strategi dan konsentrasi. Sejak pertama kali diperkenalkan, olahraga ini telah menarik perhatian jutaan orang di seluruh dunia, baik sebagai pemain maupun penonton. Dalam permainan tenis, penguasaan teknik dasar menjadi kunci utama untuk mencapai performa optimal. Bagi pemula, perjalanan untuk menjadi pemain yang terampil dimulai dengan menguasai teknik dasar secara benar.

Sejalan dengan pendapat Bompas (2015), keterampilan dasar merupakan fondasi dalam pembinaan atlet agar dapat berkembang ke tahap lebih tinggi. Gallahue & Donnelly (2007) juga menekankan bahwa penguasaan gerak dasar mendukung perkembangan keterampilan spesifik cabang olahraga. Dalam konteks tenis lapangan, teknik forehand, backhand, servis, volley, dan footwork menjadi aspek fundamental yang wajib dikuasai pemula sebelum melangkah ke strategi permainan yang lebih kompleks.

Namun, kenyataannya banyak pemula mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar tersebut, baik karena keterbatasan latihan, pemahaman yang kurang tepat, maupun minimnya panduan praktis. Hal ini menimbulkan pertanyaan: bagaimana cara pemula menguasai lima teknik dasar tenis lapangan dengan benar, kesulitan apa saja yang sering muncul, dan bagaimana solusi untuk mengatasinya?

Untuk menjawab permasalahan tersebut, artikel ini menawarkan pemecahan berupa pembahasan rinci mengenai lima teknik dasar tenis lapangan, dilengkapi langkah-langkah praktis dan tips latihan yang mudah diikuti. Selain itu, ditekankan pula pentingnya latihan konsisten serta pemahaman aturan permainan sebagai penunjang keberhasilan pembelajaran.

Dengan demikian, tujuan penulisan artikel ini adalah memberikan panduan yang jelas mengenai teknik dasar tenis lapangan, membantu pemula membangun landasan permainan

yang kuat, serta mendorong mereka menikmati proses belajar sekaligus meningkatkan keterampilan menuju level yang lebih baik.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah pendekatan kualitatif yang memadukan studi pustaka dan observasi langsung. Data dikumpulkan melalui dua cara, yaitu dengan menelaah literatur serta melakukan pengamatan pada sesi latihan tenis pemula. Studi pustaka dilakukan untuk memperoleh informasi teoritis mengenai teknik dasar tenis dari berbagai sumber, termasuk buku, artikel ilmiah, dan situs web olahraga yang kredibel. Dari literatur tersebut, penulis mendapatkan gambaran tentang prinsip-prinsip teknik, strategi latihan, dan pengalaman yang relevan dalam penguasaan keterampilan dasar tenis.

Selain itu, data primer diperoleh melalui observasi langsung terhadap kegiatan latihan pemain pemula. Selama pengamatan, penulis mencatat bagaimana teknik dasar seperti *forehand*, *backhand*, servis, volley, dan footwork diterapkan, serta berbagai tantangan yang muncul dalam proses latihan.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan cara membandingkan hasil studi pustaka dengan temuan observasi. Analisis ini bertujuan untuk melihat kesesuaian antara teori dan praktik, mengidentifikasi kesulitan yang dialami pemain pemula, serta merumuskan strategi yang paling efektif dalam mengajarkan teknik dasar tenis lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Artikel ini menganalisis lima teknik dasar yang dianggap esensial bagi setiap pemain tenis pemula. Setiap teknik memiliki peran penting dalam permainan serta karakteristik yang berbeda, sehingga penguasaan yang baik akan berpengaruh langsung terhadap performa pemain di lapangan. Sebelum memahami teknik-teknik tersebut, penting untuk mengenal terlebih dahulu cabang olahraga tenis lapangan secara umum.

Tenis lapangan merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua orang (*tunggal*) atau dua pasangan (*ganda*) di sebuah lapangan yang dipisahkan oleh net. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola ke arah lawan dengan tujuan agar bola sulit dikembalikan. Tennis modern mulai berkembang di Inggris pada akhir abad ke-19 dan kemudian menyebar ke berbagai negara hingga akhirnya dipertandingkan dalam ajang Olimpiade tahun 1896. Di Indonesia, tenis mulai populer pada awal abad ke-20 dan telah melahirkan sejumlah petenis berprestasi seperti Yayuk Basuki, Angelique Widjaja, Aldila Sutjiadi, dan Priska Madelyn Nugroho.

Dalam permainan tenis, terdapat beberapa aturan dasar yang perlu dipahami pemain. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 23,77 meter $\times$ 8,23 meter untuk nomor tunggal dan 23,77 meter $\times$ 10,97 meter untuk nomor ganda. Net dipasang di tengah lapangan dengan tinggi 1,07 meter di tiang dan 0,914 meter di bagian tengah. Sistem skor dalam tenis dimulai dari 15, 30, 40, dan game. Apabila kedudukan sama-sama 40 disebut *deuce*, dan untuk memenangkan game pemain harus unggul dua poin berturut-turut. Servis dilakukan dari belakang garis baseline dan diarahkan ke kotak servis diagonal lawan. Pemain diberi dua kesempatan servis, dan kegagalan pada kedua kesempatan disebut *double fault*, sehingga lawan berhak atas poin. Sementara itu, *fault* terjadi apabila bola keluar garis atau tidak melewati net, sedangkan *let* terjadi jika bola mengenai net namun tetap masuk ke area servis yang sah, sehingga servis diulang.

Dalam permainan tenis, penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama bagi seorang pemain untuk tampil optimal. **Lima teknik dasar yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi:**

1. **Forehand**

Merupakan pukulan dasar yang paling sering digunakan dalam permainan tenis. Teknik ini menuntut posisi kaki yang seimbang, pegangan raket yang tepat, serta ayunan yang selaras. Dengan latihan rutin, pemain dapat meningkatkan kontrol, presisi, dan kekuatan pukulan. Variasi pukulan seperti *topspin* dan *flat* juga perlu dilatih agar pemain terbiasa menghadapi berbagai situasi permainan.

2. **Ackhand**

Digunakan untuk mengembalikan bola dari sisi non-dominan pemain. Teknik ini dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, masing-masing memiliki keunggulan tersendiri. Backhand dua tangan memberikan stabilitas dan kekuatan tambahan, sehingga lebih cocok bagi pemula. Latihan koordinasi tubuh dan ayunan raket membantu pemain menghasilkan pukulan yang lebih stabil serta memperluas kemampuan dalam menghadapi variasi serangan lawan.

3. **Servis**

Merupakan pukulan pembuka pada setiap poin dan memiliki peran strategis dalam permainan. Pemain harus memperhatikan teknik *toss*, posisi kaki, serta titik kontak raket dengan bola. Servis yang baik tidak hanya memberikan keuntungan sejak awal permainan, tetapi juga dapat menjadi senjata utama dalam mencetak poin. Beberapa variasi servis seperti *slice serve* dan *kick serve* dapat dikembangkan untuk menambah variasi serangan.

4. **Volley**

Dilakukan di dekat net dengan tujuan menyelesaikan poin lebih cepat. Keberhasilan volley sangat bergantung pada kecepatan reaksi, posisi tubuh, serta penguasaan raket. Latihan volley bersama pasangan akan membantu pemain membaca arah bola dan menentukan waktu yang tepat untuk maju ke net. Penguasaan teknik ini memungkinkan pemain mengendalikan permainan di area depan lapangan.

5. **Footwork**

Merupakan dasar dari seluruh teknik lainnya. Pemain perlu melatih kelincahan melalui latihan seperti lari zig-zag, *side steps*, dan gerakan lateral. Footwork yang efisien membantu pemain menempatkan diri pada posisi ideal saat memukul bola, menjaga keseimbangan, serta meningkatkan peluang memenangkan reli panjang.

Selain penguasaan teknik, pemain juga perlu memahami pegangan raket yang tepat. Beberapa jenis *grip* yang umum digunakan antara lain *eastern grip* yang cocok untuk forehand dengan kontrol baik, *continental grip* yang serbaguna untuk servis, volley, dan smash, serta *western grip* yang menghasilkan efek *topspin* lebih kuat pada pukulan forehand. Agar latihan tenis lapangan lebih efektif, pemain disarankan melakukan pemanasan selama 10–15 menit untuk mencegah cedera, melatih teknik dasar secara bertahap dan konsisten, serta meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh karena tenis membutuhkan stamina tinggi. Selain itu, menonton pertandingan profesional dapat memberikan inspirasi dan pemahaman strategi permainan, sedangkan berlatih dengan lawan yang lebih berpengalaman membantu meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri.

Dengan memahami teori dasar, aturan permainan, dan penguasaan teknik secara menyeluruh, pemain pemula dapat membangun dasar keterampilan yang kuat. Kombinasi antara latihan teknik, strategi permainan, serta kesiapan fisik dan mental akan menentukan keberhasilan seorang pemain dalam olahraga tenis lapangan.

KESIMPULAN

Artikel ini membahas pentingnya menguasai lima teknik dasar dalam tenis lapangan bagi pemain pemula, yaitu **forehand, backhand, servis, volley, dan footwork**. Penguasaan teknik-teknik tersebut menjadi pondasi utama yang tidak hanya menunjang keterampilan bermain, tetapi juga menambah performa serta keseruan saat berada di lapangan.

Setiap teknik dipaparkan dengan langkah-langkah praktis dan disertai tips yang mudah diterapkan, sehingga memberikan arahan yang jelas bagi pemula. Konsistensi dalam berlatih dan keseriusan dalam memahami aturan permainan juga menjadi kunci untuk berkembang menjadi pemain yang lebih baik.

Dengan bekal ini, pemula dapat menghadapi berbagai tantangan di lapangan sekaligus mengasah potensi mereka sebagai atlet. Penguasaan teknik dasar akan membawa peningkatan keterampilan secara bertahap serta menumbuhkan rasa puas dan kebahagiaan dalam menikmati olahraga tenis yang penuh dinamika.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurkadri, Samira, Dame, R., Sitompul, J., Marpaung, T., Mario Eka Putra Purba, H.A., & Lubis, P. R. (2022). Pembinaan olahraga tenisa lapangan melakukan aspek biomekanika dan kinesiologi. Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 5(2). <https://ojs.uniskabjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal>
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2019). 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.
- Jatra, R., & Zulrafla, Z. (2022). Teknik Dasar dan Aturan Permainan Tenis Lapangan.
- Alim, A. (2019). Teknik dan taktik bermain tenis lapangan. Mentari Jaya, 1, 91.
- Halomoan, I., Fitri, A. R., Putri, W. A., Hutasoit, D. A., & Sitanggang, N. M. (2023). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Dan Kecepatan Pemain Tenis Lapangan. Jurnal Dunia Pendidikan, 4(1), 404-410.