

DEMONSTRASI TEKNIK SERVIS FOREHAND UNTUK TENIS LAPANGAN

Iwan Arya Kusuma¹, Rendra Agung Prabowo², Revina Wuri Wardani³, Kadfa Ustaddy⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

¹luncanafs@gmail.com

Abstract

The analysis of the situation and conditions in tennis demonstrates that the game requires various physical and mental elements, such as foot speed, accuracy, stamina, anticipation, and strategy. The serve technique in tennis is a crucial component that determines the flow of the game. A demonstration of the serve emphasizes the analysis of basic techniques, variations, and strategies used in the game. This study aims to analyze the Forehand serve technique, particularly for the elderly, using the Participatory Action Research (PAR) method. The activity involved active participation of women from the PKK group in Plesungan Village, Karanganyar, in understanding and practicing the serve technique. The results showed an improvement in participants' understanding and ability in the Forehand serve technique, especially after receiving direct feedback from the instructor. Challenges faced included differences in participants' physical endurance and movement coordination. Solutions in the form of gradual training and adequate rest periods were provided to enhance the effectiveness of the activity. This initiative successfully educated the community on the importance of proper tennis techniques to avoid injuries and promote physical fitness.

Keywords: tennis, Forehand, demonstration

Abstrak

Analisis situasi dan kondisi permainan tenis lapangan menunjukkan bahwa permainan ini membutuhkan berbagai elemen fisik dan mental, seperti kecepatan kaki, ketepatan, stamina, antisipasi, serta strategi. Teknik servis dalam tenis lapangan merupakan komponen penting yang menentukan jalannya permainan. Demonstrasi servis menitikberatkan pada analisis teknik dasar, variasi, dan strategi yang digunakan dalam permainan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik servis Forehand, khususnya bagi lansia, dengan menggunakan metode Participatory Action Research (PAR). Kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif lansia di desa Plesungan Karanganyar dalam memahami dan mempraktikkan teknik servis. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan kemampuan peserta dalam teknik servis Forehand, terutama setelah mendapatkan umpan balik langsung dari instruktur. Kendala yang dihadapi antara lain perbedaan daya tahan fisik dan koordinasi gerakan peserta. Solusi berupa latihan bertahap dan waktu istirahat yang cukup diberikan untuk meningkatkan efektivitas kegiatan. Kegiatan ini berhasil memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya teknik yang benar dalam tenis untuk menghindari cedera serta melatih kebugaran tubuh.

Kata Kunci: tenis lapangan, Forehand, demonstrasi

Submitted: 2025-04-09

Revised: 2025-04-14

Accepted: 2025-04-22

Pendahuluan

Analisis situasi dan kondisi Tenis lapangan merupakan suatu permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, percaya diri dan kecerdikan. Selain itu dalam olahraga tenis lapangan diajarkan sopan santun, sikap mental yang positif serta menjunjung tinggi peraturan-peraturan yang berlaku (Lardner, R 2000). demonstrasi servis tenis lapangan berfokus pada pengamatan berbagai faktor yang memengaruhi kualitas, teknik, dan hasil dari aksi servis yang dilakukan selama demonstrasi. Berikut adalah beberapa elemen penting dalam analisis tersebut. Scharff, R (2001): “ada empat jenis pukulan dasar dalam permainan tenis, yaitu: 1) service, 2) Forehand, 3) backhand, 4) volley. Teknik servis dimulai dengan postur tubuh yang benar. Pemain harus memiliki posisi kaki yang seimbang, kaki belakang lebih jauh dari garis servis, dan tubuh yang condong sedikit ke depan. Tubuh yang seimbang sangat penting untuk menghasilkan kekuatan dan akurasi yang maksimal.

Servis yang efektif membutuhkan koordinasi yang baik antara tangan yang memegang raket, lengan, dan pergelangan tangan. Gerakan tangan haruslah halus, dimulai dari belakang kepala,

dan diakhiri dengan ayunan yang tajam ke arah bola. Pelepasan bola sangat penting untuk memastikan bola berada pada posisi yang ideal saat dipukul. Bola harus dilemparkan dengan tangan kiri (untuk pemain tangan kanan) di atas kepala atau sedikit ke depan. Servis dapat dilakukan dengan berbagai variasi kecepatan dan spin (putaran), seperti servis datar (flat), topspin, atau slice. Pemain yang terampil dapat mengubah spin dan kecepatan untuk membingungkan lawan.

Forehand adalah pukulan yang dilakukan oleh pemain tangan kanan pada bola yang berada di sisi kanan tubuhnya atau pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal pada bola yang berada di sisi kiri tubuhnya (Jim Brown, 2002). Menurut Robert Schaff (2001) cara melakukan pukulan Forehand dibagi menjadi lima bagian yaitu cara berdiri, ayunan belakang, ayunan depan, saat pukulan dan lanjutan. dari ke 4 jenis pukulan kita akan fokus ke pda teknik Forehand.

Permukaan lapangan tenis (keras, rumput, atau tanah liat) sangat memengaruhi cara servis dilakukan. Di lapangan keras, servis cenderung lebih cepat dan bola memantul lebih tinggi, sedangkan di lapangan tanah liat, bola cenderung bergerak lebih lambat dan lebih rendah. Di lapangan rumput, bola bisa lebih tidak terduga. Faktor cuaca seperti angin, suhu, dan kelembapan memengaruhi servis. Angin dapat mempengaruhi arah bola, sementara suhu dan kelembapan dapat mempengaruhi kinerja fisik pemain. Servis adalah salah satu gerakan yang membutuhkan kekuatan fisik, terutama pada lengan, bahu, dan kaki. Kondisi fisik pemain yang prima akan memengaruhi kualitas servis. Servis adalah momen kritis dalam permainan tenis, karena ini adalah kesempatan pertama untuk mengatur ritme permainan.

Pemain yang dapat menjaga fokus dan ketenangan mental akan memiliki servis yang lebih konsisten dan akurat. Pemain sering kali menggunakan servis untuk menetapkan strategi mereka dalam pertandingan. Mereka bisa memilih untuk mengarahkan servis ke titik lemah lawan, mengubah kecepatan, atau menambah spin untuk membuat servis sulit diterima. Pemain yang berpengalaman akan sering mengubah pola servis mereka, seperti mengganti servis datar dengan slice atau topspin, untuk mengecoh lawan dan menghindari prediksi dari penerap. Dalam konteks demonstrasi, tujuan utama adalah untuk mengedukasi penonton atau peserta tentang teknik servis yang benar. Instruktur biasanya akan menjelaskan langkah demi langkah, mulai dari posisi awal, gerakan tubuh, hingga pengaruh spin dan kecepatan terhadap arah bola.

Demonstrasi juga memungkinkan peserta untuk melihat bagaimana teknik servis yang benar diterapkan dalam praktik. Pemain demonstrator bisa menunjukkan variasi servis yang umum digunakan dalam pertandingan. Setelah servis dilakukan, penting untuk menganalisis bagaimana penerima servis merespons. Apakah mereka bisa mengembalikan bola dengan efektif? Jika tidak, ini bisa menjadi indikator kekuatan servis atau kelemahan penerimaan bola.

Berdasarkan hasil pengamatan, instruktur dapat memberikan umpan balik tentang teknik yang perlu diperbaiki atau aspek tertentu yang bisa ditingkatkan. Kesalahan umum dalam servis termasuk "double fault" (dua kali kesalahan servis berturut-turut), bola yang keluar dari lapangan, atau bola yang tidak bisa melewati net. Hal ini dapat disebabkan oleh teknik yang salah atau ketegangan mental pemain saat melakukan servis. Salah satu tantangan terbesar dalam servis adalah menjaga konsistensi. Pemain yang tidak bisa melakukan servis secara konsisten akan kesulitan dalam pertandingan. Setelah demonstrasi, instruktur dan peserta dapat mengevaluasi seberapa baik servis dilakukan dengan memperhatikan kecepatan, akurasi, dan efektivitas servis dalam mengatur alur permainan. Berdasarkan analisis, instruktur dapat memberikan rekomendasi untuk meningkatkan teknik servis, seperti penguatan otot tubuh tertentu, koreksi posisi tangan, atau latihan untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan tubuh.

Analisis situasi dan kondisi demonstrasi servis tenis lapangan melibatkan banyak faktor teknis, fisik, mental, dan strategis. Dalam suatu demonstrasi, penekanan akan diberikan pada penguasaan teknik dasar, variasi servis, serta penerapan strategi dalam permainan. Evaluasi yang baik dan

umpan balik yang konstruktif sangat penting untuk membantu pemain memperbaiki kemampuan servis mereka, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan yang sesungguhnya.

Untuk kegiatan ini erat kaitannya dengan MBKM karena dapat emmebrikan edeukais mengenai teknik servis yang umum d gunakan agar tidak cidera. Sehingga peserta sosialisasi bisa tau bahwa teknik servis memiliki beberap jenis dana tidak semua harus di kuasa dengan baik secara instan. Kegiatan ini juga bertujuan untuk memberikan edukasi pada masyarakat bahwasanya kegiatn teni ini dapat melatih kebugaran dari tubuh dan menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar.

Metode

Metode *Participatory Action Research* (PAR) dalam pengabdian masyarakat melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi dan tindak lanjut. Kegiatan ini melibatkan lansia di desa Plesungan, Karanganyar. Tahap pertama adalah identifikasi masalah melalui diskusi dan survei awal untuk memahami permasalahan yang dihadapi. Selanjutnya, perencanaan kegiatan dilakukan bersama masyarakat, termasuk penentuan strategi dan penyusunan modul pelatihan. Dalam pelaksanaannya, masyarakat diberdayakan melalui pelatihan keterampilan teknis dan pendampingan intensif, serta pengenalan metode *Forehand*. Setelah itu, dilakukan evaluasi hasil kegiatan dan dampak latihan yang dihasilkan. Untuk keberlanjutan, disusun rencana tindak lanjut dan pengembangan jejaring kerjasama, memastikan masyarakat mampu mengelola hasil pengabdian secara mandiri di masa depan.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil pelaksanaan demonstrasi, para lansia menunjukkan peningkatan dalam memahami teknik *Forehand*. Dengan metode PAR, peserta lebih aktif dalam pembelajaran, memberikan masukan, serta mendiskusikan tantangan yang mereka hadapi. Lansia juga lebih percaya diri dalam bermain tenis setelah melakukan evaluasi bersama instruktur dan peserta lainnya.

Pada tahap *presentation*, pelatih atau instruktur memberikan penjelasan tentang teknik servis *Forehand* dengan tujuan agar pemain memahami dengan jelas bagaimana servis tersebut dilakukan. Langkah-langkah yang dilakukan, Penjelasan Teknis, Pelatih menjelaskan angkah-langkah dasar dalam melakukan servis *Forehand*, seperti posisi tubuh, pegangan raket, gerakan ayunan, dan titik kontak bola. Pelatih harus memperlihatkan teknik servis *Forehand* secara langsung, dengan memfokuskan perhatian pada: Posisi kaki Pemain harus berdiri dalam posisi yang seimbang, dengan kaki sedikit terbuka dan siap untuk bergerak. Posisi raket Pegangan raket yang benar (seperti grip semi-western atau eastern), dengan perhatian khusus pada sudut raket saat kontak dengan bola. Gerakan Ayunan Menunjukkan bagaimana tubuh berputar, dimulai dari kaki, lalu pinggul, dan diakhiri dengan ayunan raket yang mengikuti arah bola. Pelepasan Bola, Menjelaskan pentingnya melempar bola dengan posisi yang tepat agar servis dapat dilakukan dengan kontrol dan akurasi yang baik.

Demonstrasi Langsung Pelatih melakukan demonstrasi langsung servis *Forehand* untuk menunjukkan gerakan yang benar. Hal ini memungkinkan pemain untuk melihat contoh nyata bagaimana servis yang baik dilakukan. Demonstrasi ini harus jelas, dengan penekanan pada teknik yang tepat, serta menghindari kesalahan umum yang sering dilakukan pemain pemula. Analisis, Pada tahap ini, pelatih mengedukasi pemain tentang teori dan praktik yang terlibat dalam servis *Forehand*. Pemain mendapatkan gambaran yang jelas tentang apa yang harus dilakukan dan bagaimana langkah-langkahnya diurutkan dalam teknik servis. Metode *presentation* ini memungkinkan pemain untukmembentuk dasar pengetahuan tentang servis *Forehand* sebelum mempraktikkannya sendiri. Tahap *application* adalah saat pemain mulai mempraktikkan teknik

servis Forehand yang telah dijelaskan oleh pelatih. Pada tahap ini, pemain dapat melakukan percakapan atau umpan balik dengan pelatih untuk memastikan pemahaman dan penerapan yang tepat.

Langkah-langkah yang dilakukan: Latihan Terstruktur Pelatih memberikan pemain kesempatan untuk melakukan servis Forehand dalam situasi yang terkontrol. Latihan ini dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain, Latihan Servis Individual Pemain berlatih servis Forehand secara berulang-ulang, memfokuskan pada teknik yang benar seperti posisi tubuh, gerakan ayunan, dan kontak bola yang tepat. Latihan dengan Partner Pemain berlatih servis Forehand dengan pasangan latihan yang memberikan umpan bola secara terarah untuk memberi kesempatan kepada pemain melakukan servis dengan lebih terfokus. Variasi Latihan Untuk mengatasi kejenuhan dan mempercepat pembelajaran, pelatih bisa memberi variasi latihan, seperti menambahkan target atau rintangan, yang menguji kontrol servis pemain. Umpan Balik Langsung Setelah pemain melakukan beberapa servis, pelatih memberikan umpan balik langsung untuk memperbaiki kesalahan yang ditemukan. Hal ini bisa meliputi: Posisi Kaki yang Tidak Seimbang Jika posisi kaki terlalu rapat atau tidak stabil, pelatih bisa memperbaiki posisi kaki pemain agar lebih seimbang saat melakukan servis. Kesalahan pada Pegangan Raket Jika pemain tidak memegang raket dengan benar (misalnya, terlalu kaku atau grip yang tidak sesuai), pelatih akan mengoreksi dan memastikan pegangan raket yang lebih tepat. Kesalahan Ayunan Jika ayunan tidak cukup kuat atau tidak mengikuti jalur yang benar, pelatih akan memperbaiki gerakan ayunan agar lebih efisien dan efektif. Analisis Tahap application ini memungkinkan pemain untuk langsung mengaplikasikan teknik yang telah diajarkan dalam situasi yang lebih nyata dan konkret. Ini memberikan kesempatan untuk menguji pemahaman dan keterampilan pemain, serta memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi. Proses ini juga memberi pemain kesempatan untuk mengembangkan rasa percaya diri saat melakukan servis dalam situasi yang sebenarnya.

Pada tahap reflection pelatih dan pemain bersama-sama mengevaluasi hasil dari latihan servis Forehand. Refleksi ini penting agar pemain memahami kekuatan dan kelemahan mereka dalam penerapan teknik, serta mendapatkan saran untuk perbaikan di masa depan. Setelah latihan, pelatih dapat meminta pemain untuk merefleksikan pengalamannya selama latihan servis Forehand. Beberapa pertanyaan yang dapat diajukan untuk refleksi: 1. "Apakah Anda merasa nyaman dengan posisi tubuh Anda saat melakukan servis?" 2. "Apakah Anda merasa dapat mengontrol bola dengan baik setelah melakukan servis?" 3. "Apakah Anda merasa ada bagian dari gerakan yang perlu diperbaiki?" 4. "Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan servis dalam latihan ini?" Berdasarkan umpan balik dari pemain, pelatih dapat mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki lebih lanjut. Jika servis terasa kurang kuat atau tidak akurat, pelatih bisa memberikan latihan tambahan atau koreksi teknik lebih lanjut. Setelah refleksi, pelatih dapat merencanakan latihan lanjutan yang lebih spesifik untuk mengatasi masalah yang ada, misalnya berfokus pada penguatan tubuh bagian bawah atau memperbaiki teknik servis di bawah tekanan. Kendala yang dihadapi saat kegiatan ini adalah beberapa peserta mengalami kesulitan dalam koordinasi gerakan tangan dan kaki. Daya tahan fisik yang berbeda-beda membuat beberapa lansia cepat lelah. Adanya rasa canggung bagi peserta yang baru pertama kali bermain tenis.

Solusi yang diberikan, memberikan latihan yang lebih sederhana dan bertahap. Menyediakan waktu istirahat yang cukup agar lansia tidak mudah lelah. Melakukan latihan dalam kelompok kecil untuk memberikan perhatian lebih kepada peserta yang membutuhkan bantuan tambahan

Kesimpulan

Kegiatan demonstrasi teknik Forehand untuk lansia menggunakan metode PAR berhasil memberikan pemahaman dan keterampilan dasar yang lebih baik dalam bermain tenis. Dengan

metode partisipatif, lansia tidak hanya menjadi penerima manfaat tetapi juga berperan aktif dalam mengembangkan teknik mereka sendiri, sehingga mereka lebih termotivasi untuk terus berlatih.

Ucapan Terima kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak LPPM Universitas Tunas Pembangunan yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk pelaksanaan program pengabdian ini dengan nomor kontrak 002/PK-P/LPPM-UTP/XII/2024. Bantuan yang diberikan sangat berarti dalam mendukung kelancaran kegiatan, dari tahap perencanaan hingga evaluasi. Semoga hasil dari program ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat dan menjadi inspirasi untuk keberlanjutan kegiatan pengabdian di masa mendatang.

Daftar Pustaka

- Adi, Wisnu. 2020. "Tenis Lapangan". Tersedia pada <https://wisnuadi.com/tenislapangan/> (diakses tanggal 5november 2024).
- Afandi, Agus. 2020. Participatory Action Research (PAR) Metodologi Alternatif Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat Transformatif. Workshop Pengabdian Berbasis Riset di LP2M UIN Maulana Malik Ibrahim Malang/
- Brow, Jim. 1996. Tenis Tingkat Pemula. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Gremeaux, V., Gayda, M., Lepers, R., Sosner, P., Juneau, M., & Nigam, A. (2012). Exercise and longevity. *Maturitas*, 73(4), 312-317.
- Lardner Rex. 2000. Teknik Dasar Tenis. Semarang
- McTaggart, R. (1991). Principles for Participatory Action Research. *Adult Education Quarterly*, 41(3), 168–187.
- Schraff, Robert. (2001). Bimbingan Main Tenis Cepat dan Mudah. Jakarta: Mutiara.
- Shephard, R. J. (1997). Aging, Physical Activity, and Health. *Human Kinetics*.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.