

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan olahraga sebagai salah satu bagian dari kegiatan keolahragaan tidak terlepas dari upaya untuk mengembangkan serta meningkatkan kualitas penyelenggaraannya. Upaya ini sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya Pasal 25 ayat (1) yang menegaskan:

“Bahwa pendidikan, dan pengembangan olahraga harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional.”Selain itu, Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan, Pasal 25 ayat (1), juga menegaskan bahwa: pengembangan olahraga merupakan bentuk pendidikan yang bertujuan untuk membentuk pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kebugaran, dan kesehatan jasmani, serta mendorong tumbuhnya minat terhadap olahraga”

Dari pernyataan di atas sangat jelas bahwa pendidikan olahraga memegang peranan penting dalam meningkatkan mutu pelaksanaan kegiatan keolahragaan di Indonesia. Upaya peningkatan tersebut tidak dapat dilepaskan dari landasan hukum yang mengaturnya. Mata kuliah Tennis Lapangan adalah salah satu mata kuliah praktik yang di ajarkan dalam kurikulum Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang bertujuan untuk memberikan mahasiswa pemahaman konsep serta keterampilan praktis terkait teknik dasar permainan tenis lapangan. Melalui mata kuliah ini, diharapkan mahasiswa dapat menguasai teknik dasar seperti *Forehand*, *backhand*, dan *servis* dengan benar sesuai dengan

prinsip *biomekanika* dan pedagogi olahraga. Penguasaan teknik dasar ini merupakan kompetensi yang penting, tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan bermain, tetapi juga sebagai persiapan mahasiswa dalam peran profesionalnya sebagai calon pengajar olahraga yang mampu mengajarkan tenis lapangan dengan efektif dan sistematis. Teknik dasar yang menjadi dasar fokus dalam penelitian ini meliputi *Forehand*, *backhand*, *servis*.

Forehand merupakan salah satu teknik *fundamental* dalam permainan tenis lapangan yang dilakukan dengan memukul bola setelah bola memantul di lapangan menggunakan sisi dominan tubuh, di mana ayunan raket bergerak dari belakang ke depan dengan telapak tangan menghadap ke arah datangnya bola. Dalam *biomekanika* olahraga, *Forehand* adalah jenis gerakan *manipulatif* yang memerlukan koordinasi rotasi bahu, lengan, pergelangan tangan, dan pemindahan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan untuk menciptakan kecepatan dan ketepatan pukulan. Sementara itu, *Backhand* merupakan keterampilan *fundamental* dalam tenis lapangan yang dilakukan dengan memukul bola menggunakan sisi tubuh yang berlawanan dari tangan pemain yang lebih kuat. Pada pemain tangan kanan, *Backhand* dilakukan saat bola berada di sisi kiri tubuh, sedangkan untuk pemain kidal sebaliknya. Dalam olahraga tenis, *Backhand* adalah keterampilan *motorik kompleks* yang memerlukan koordinasi gerakan antara bahu, lengan, pergelangan tangan, rotasi tubuh,

dan transfer berat badan untuk menciptakan pukulan yang tepat dan kuat. Dari segi *biomekanik*, gerakan *Backhand* membutuhkan stabilitas *postural* serta kontrol keseimbangan yang baik karena posisi tubuh biasanya lebih tertutup dibandingkan dengan *Forehand*. *Servis* merupakan keterampilan *fundamental* dalam tenis lapangan yang digunakan untuk memulai reli dengan cara memukul bola dari belakang garis *baseline* ke area *servis* lawan secara sah sesuai aturan permainan. *Servis* adalah satu-satunya pukulan dalam tenis yang sepenuhnya dikendalikan oleh pemain, karena dilaksanakan tanpa tekanan langsung dari lawan saat dilakukan.

Teknik dasar seperti *Forehand*, *backhand*, dan *service* tidak hanya sekadar gerakan mekanis, tetapi melibatkan pemahaman konsep *biomekanika*, koordinasi gerak, *ritme*, serta pengambilan keputusan yang tepat dalam situasi permainan. Bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, penguasaan teknik dasar tenis menjadi bagian penting dari kompetensi akademik dan profesional, karena mereka dipersiapkan untuk menjadi calon pendidik, pelatih, atau praktisi olahraga yang dituntut mampu memahami dan mendemonstrasikan keterampilan olahraga dengan benar.

Pemahaman merupakan kemampuan *konektif* individu dalam mengolah, menginterpretasikan, dan menginternalisasi suatu konsep atau informasi yang diperoleh melalui proses pembelajaran. Pemahaman tidak hanya terbatas pada kemampuan mengingat fakta tetapi juga mengaitkan serta menerapkan pengetahuan tersebut dalam konteks yang

relevan. Dalam pembelajaran tenis lapangan pemahaman mahasiswa memiliki peranan yang penting karena mencakup penguasaan aspek. Secara teoritis seperti, teknik dasar serta aspek praktis dalam pelaksanaan keterampilan gerak di lapangan. Tingkat pemahaman yang memadai akan mendukung mahasiswa dalam melakukan gerakan secara efektif, efisien dan sesuai dengan kaidah permainan tenis lapangan sehingga tujuan pembelajaran dapat mencapai secara optimal. pemahaman mereka terhadap teknik dasar tenis lapangan masih belum merata. Banyak mahasiswa mengaku masih kesulitan dalam menguasai teknik dasar seperti *grip*, *stance*, *Forehand*, dan *backhand*. Selain itu, sebagian mahasiswa juga menyampaikan bahwa keterbatasan pengalaman bermain dan kurangnya pemahaman teori sebelum praktik menjadi hambatan dalam mengikuti pembelajaran tenis lapangan.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 memiliki *karakteristik* yang beragam, baik dari sisi pengalaman awal dalam olahraga tenis lapangan kemampuan motorik, maupun motivasi terhadap cabang olahraga tenis lapangan dan sebagian mahasiswa mungkin memiliki pengalaman melihat atau menyaksikan permainan tenis lapangan melalui media sosial sehingga lebih familiar dengan teknik dasar. Namun, banyak pula mahasiswa yang baru pertama kali mengenal tenis saat mengikuti mata kuliah terkait. Keragaman pengalaman ini secara alami menciptakan variasi dalam pemahaman teknik dasar, baik secara konsep maupun praktik. Perbedaan latar

belakang tersebut memengaruhi kecepatan adaptasi, pemahaman gerak, dan konsistensi dalam menerapkan teknik yang benar.

Sebenarnya, fasilitas dan infrastruktur untuk tenis lapangan di perguruan tinggi sering kali mengalami berbagai kendala, seperti jumlah lapangan yang tidak seimbang dengan jumlah mahasiswa, kualitas lapangan yang tidak memadai, kurangnya peralatan latihan, serta rendahnya pemeliharaan fasilitas. Keadaan ini dapat mengakibatkan mahasiswa tidak mendapatkan peluang praktik yang memadai dan seimbang, sehingga berpengaruh pada minimnya pemahaman mengenai teknik dasar tenis lapangan. Mahasiswa biasanya menangkap materi dengan cara teoritis, tetapi kesulitan dalam mengaplikasikan teknik secara praktis di lapangan.

Mata kuliah Tenis Lapangan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian merupakan mata kuliah praktik yang bertujuan memberikan pemahaman konsep sekaligus keterampilan teknik dasar tenis. Namun, berdasarkan pengamatan awal dan wawancara dengan beberapa mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023, ditemukan adanya perbedaan tingkat pemahaman terhadap teknik dasar tenis lapangan. Sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai *grip*, *stance*, *Forehand*, dan *backhand*. Selain itu, keterbatasan pengalaman bermain serta kurangnya integrasi antara teori dan praktik menjadi kendala dalam proses

pembelajaran.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lihat di lapangan belum tercukupinya Fasilitas dan infrastruktur adalah elemen krusial yang mendukung proses belajar mata kuliah Tennis Lapangan yang ada di Prodi Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Paasir Pangaraian. Fasilitas yang dimaksud meliputi lapangan tenis, raket, bola tenis, net, serta alat bantu pembelajaran, sedangkan infrastruktur mencakup keadaan lapangan, dan lingkungan belajar yang aman. Ketersediaan serta kualitas sarana dan prasarana akan sangat berpengaruh terhadap mutu pembelajaran, terutama dalam pembelajaran keterampilan motorik.

Keterbatasan fasilitas dan infrastruktur, seperti jumlah lapangan yang tidak cukup untuk mahasiswa atau alat yang kurang memadai, dapat menghalangi kesempatan mahasiswa untuk berlatih dengan optimal. Situasi ini dapat mengakibatkan kurangnya pemahaman dan penguasaan teknik dasar tenis lapangan walaupun materi telah diajarkan secara teori. Hasil wawancara awal dengan beberapa mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 menunjukkan bahwa masih terdapat kurangnya pemahaman mahasiswa dalam menguasai teknik dasar tenis lapangan. Kondisi ini menegaskan pentingnya penelitian dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam dan objektif mengenai tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam perbaikan proses pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam olahraga tenis lapangan.

Keragaman latar belakang mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023, baik dari segi pengalaman awal, kemampuan motorik, maupun motivasi, secara alami menimbulkan variasi tingkat pemahaman. Kondisi ini merupakan fenomena yang wajar dalam pembelajaran olahraga, namun tetap perlu dikaji secara ilmiah untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa telah mencapai capaian pembelajaran yang ditetapkan. Selain itu, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 terhadap teknik dasar tenis lapangan di Universitas Pasir Pengaraian. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh data objektif mengenai kondisi aktual mahasiswa, bukan sekadar berdasarkan asumsi atau pengamatan umum.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar tenis lapangan pada mahasiswa pendidikan olahraga masih memerlukan evaluasi dan penguatan. Penelitian yang dimuat dalam Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan. Olahraga oleh (sitinjak et al.,2024) menemukan bahwa kemampuan mahasiswa dalam teknik servis, *Forehand*, *backhand*,

dan groundstroke berada pada kategori sedang, dengan masih adanya kesalahan pada koordinasi gerak dan posisi tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman dan penguasaan teknik dasar belum sepenuhnya optimal. Selain itu, dalam *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* (Raibowo et al., 2023) membuktikan bahwa penggunaan mobile learning dapat meningkatkan hasil belajar tenis secara signifikan, yang menandakan pentingnya pemahaman konsep sebelum praktik dilakukan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada ruang lingkup dan lokasi kajiannya. Hingga saat ini, di Universitas Pasir Pengaraian belum ditemukan penelitian yang secara khusus membahas tingkat Variasi pemahaman tersebut merupakan fenomena normal dalam pembelajaran olahraga yang memerlukan integrasi antara aspek kognitif dan motorik. Namun, hal ini menimbulkan pertanyaan penting mengenai sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 terhadap teknik dasar tenis lapangan. Apakah mereka sudah memiliki pemahaman yang memadai setelah mengikuti pembelajaran. Teknik apa saja yang telah benar-benar dikuasai, dan teknik mana yang masih memerlukan penguatan? Bagaimana profil pemahaman mahasiswa secara keseluruhan jika dilihat dari aspek gerak, konsep teknik, dan konsistensi performa.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya mengetahui sejauh mana pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 terhadap teknik dasar tenis lapangan sebagai dasar penguasaan keterampilan olahraga tersebut. Pemahaman yang baik sangat dibutuhkan agar Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pembelajaran dapat berjalan efektif dan menghasilkan kompetensi yang sesuai dengan tujuan kurikulum. Penelitian ini diambil karena diperlukan data objektif yang dapat menggambarkan kondisi aktual mahasiswa, bukan berdasarkan asumsi atau pengamatan sekilas. Dengan melakukan analisis tingkat pemahaman mahasiswa secara sistematis, penelitian ini dapat mengungkap sejauh mana mahasiswa benar-benar memahami teknik dasar tenis lapangan setelah mengikuti pembelajaran. Penelitian ini juga penting untuk melihat kesiapan mereka sebagai calon tenaga profesional di bidang olahraga, yang dituntut mampu menguasai teknik dasar berbagai cabang olahraga secara benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik maupun praktik. Selain itu, hasil penelitian dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang kemampuan mahasiswa dalam keterampilan spesifik tenis, mulai dari aspek teknis, *kognitif*, hingga kemampuan mereka menerapkan teknik dalam situasi latihan. Informasi tersebut penting untuk memastikan bahwa mahasiswa benar-benar mencapai capaian pembelajaran yang diharapkan oleh program studi, khususnya dalam penguasaan keterampilan dasar olahraga.

Dengan demikian, penelitian ini tidak menilai atau mengkritik pembelajaran yang telah berlangsung, tetapi fokus secara penuh pada mahasiswa, karakteristik mereka, serta kemampuan mereka dalam memahami teknik dasar tenis lapangan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, terlihat bahwa pemahaman mahasiswa terhadap teknik dasar tenis lapangan masih perlu dikaji secara mendalam untuk mengetahui sejauh mana kompetensi mereka dalam mengikuti pembelajaran dan ditambah dengan belum adanya penelitian serupa di Universitas Pasir Pengaraian, studi ini menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya mengisi kekosongan penelitian sekaligus menyediakan data awal yang dapat dimanfaatkan dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi pembelajaran tenis lapangan yang lebih efektif di masa mendatang. Dengan demikian, penelitian ini difokuskan pada analisis tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 terhadap teknik dasar tenis lapangan sebagai bagian dari evaluasi akademik dan upaya peningkatan kualitas pembelajaran secara berkelanjutan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pemahaman mahasiswa terhadap teknik dasar tenis lapangan masih belum merata, di mana sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam menguasai teknik seperti *grip*, *stance*, *Forehand*, dan *backhand*.
2. Keterbatasan pengalaman bermain tenis menyebabkan mahasiswa kurang memahami dan menguasai gerakan dasar yang diperlukan dalam permainan tenis.
3. Belum adanya penelitian sebelumnya di Universitas Pasir Pengaraian yang secara khusus mengkaji tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 terhadap teknik dasar tenis lapangan, sehingga belum tersedia data awal sebagai dasar evaluasi pembelajaran.
4. Kurangnya ketersediaan dan kondisi sarana dan prasarana pembelajaran tenis lapangan di Universitas Pasir Pengaraian dalam menunjang penguasaan teknik dasar tenis lapangan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023.
5. Tingkat motivasi dan minat mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 terhadap pembelajaran teknik dasar tenis lapangan serta pengaruhnya terhadap pemahaman dan penguasaan teknik dasar.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 terhadap teknik dasar tenis lapangan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 terhadap teknik dasar tenis lapangan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian?

1.5 Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, Maka Tujuan masalah dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui Bagaimana tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 terhadap teknik dasar tenis lapangan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian?

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan olahraga, khususnya terkait pemahaman teknik dasar tenis lapangan. Hasil

penelitian dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai faktor-faktor yang memengaruhi penguasaan teknik dasar serta menambah referensi akademik bagi peneliti lain yang ingin mengkaji pembelajaran tenis di lingkungan kampus. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi dasar teoritis dalam merancang model pembelajaran atau metode latihan yang lebih praktis. untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap teknik-teknik dasar tenis lapangan.

b. Manfaat praktis

1) Bagi peneliti

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai tingkat pemahaman mahasiswa terhadap teknik dasar tenis lapangan. Selain itu, melalui penelitian ini peneliti memperoleh pengalaman dalam melaksanakan penelitian ilmiah, mulai dari penyusunan proposal, pengumpulan data, hingga analisis data. Penelitian ini juga dilakukan sebagai salah satu syarat akademik untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

2) Bagi mahasiswa

Penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa untuk menambah pemahaman dan pengetahuan mengenai teknik dasar tenis lapangan, seperti teknik *Forehand*, *backhand*, dan *servis*. Melalui penelitian ini mahasiswa diharapkan dapat mengetahui tingkat pemahaman mereka terhadap materi tenis lapangan sehingga

dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam mempelajari serta mempraktikkan teknik dasar tenis lapangan dengan lebih baik. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga, khususnya pada cabang olahraga tenis lapangan.

3) Bagi Prodi

Penelitian ini bermanfaat bagi Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sebagai bahan informasi dan evaluasi mengenai tingkat pemahaman mahasiswa terhadap teknik dasar tenis lapangan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi program studi dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran, khususnya pada mata kuliah tenis lapangan, sehingga dapat mendukung peningkatan kompetensi mahasiswa di bidang olahraga.

4) Bagi Perpustakaan

Penelitian ini bermanfaat bagi perpustakaan sebagai tambahan sumber referensi dan bahan bacaan ilmiah yang dapat digunakan oleh mahasiswa maupun peneliti lain dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan bidang pendidikan olahraga, khususnya mengenai teknik dasar tenis lapangan. Selain itu, hasil ini juga diharapkan dapat memperkaya koleksi karya ilmiah di perpustakaan sehingga dapat mendukung pengembangan ilmu

pengetahuan di lingkungan perguruan tinggi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Tennis Lapangan

Tennis lapangan adalah salah satu jenis olahraga yang dimainkan oleh dua pemain (tunggal) atau dua pasangan (ganda) menggunakan raket sebagai pemukul dan bola sebagai objek permainan. Permainan tennis lapangan berlangsung di atas area berbentuk persegi panjang yang dibatasi oleh garis dan dibagi oleh net. Sasaran permainan tennis lapangan adalah memukul bola melewati net dan menjatuhkannya di dalam wilayah lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola dengan sah (Nurfadhila, 2016). Tennis lapangan berasal dari olahraga yang dikenal sebagai "*Jeu de Paume*" yang pertama kali dimainkan di Prancis pada abad ke-12. Awalnya, permainan ini dimainkan tanpa alat, dan bola dipukul menggunakan telapak tangan. Seiring berjalannya waktu, para pemain mulai memakai sarung tangan, lalu dayung, dan akhirnya raket.

Olahraga ini tumbuh dengan pesat di kalangan kalangan elite Eropa, terutama di Prancis dan Inggris. Kata tennis berasal dari bahasa Prancis *tenez*, yang berarti tangkap atau terima, yang biasanya diteriakkan oleh pemain saat melakukan servis. Pada waktu itu, tennis dimainkan di dalam ruangan dengan dinding sebagai elemen

permainan. Bentuk awal kegiatan ini dikenal sebagai real tennis atau royal tennis dan masih dimainkan hingga kini, meskipun kepopulerannya telah tergantikan oleh versi modern tenis lapangan. Selain berkembang di Prancis, permainan sejenis juga ditemukan di wilayah lain di Eropa. Pada abad ke-16, permainan ini mulai dikenal di Inggris dengan penyesuaian aturan yang lebih terperinci.

Secara konseptual, tenis lapangan termasuk dalam kategori olahraga keterampilan terbuka (*open skill sport*), yang merupakan jenis olahraga yang sangat dipengaruhi oleh kondisi permainan yang selalu berubah. Pemain harus dapat menyesuaikan gerakan dengan arah, kecepatan, dan putaran bola yang berbeda-beda. Karena itu, tenis lapangan memerlukan keterampilan koordinasi, persepsi, dan pengambilan keputusan yang cepat dan akurat dalam setiap situasi permainan (Alim, 2023). Dari segi fisiologis, (Deng et al., 2023) menyatakan tenis lapangan adalah olahraga berjenis intermittent, yang menggabungkan aktivitas intensitas tinggi dengan periode istirahat yang cukup singkat. Aktivitas ini memerlukan kemampuan ketahanan kardiovaskular, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak. Selama pertandingan, pemain melakukan sejumlah gerakan seperti berlari, berhenti tiba-tiba, melompat, dan memukul bola secara terus-menerus, sehingga tenis lapangan berperan penting dalam meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan.

Inti dari permainan tenis adalah mengupayakan agar bola mati di

area permainan lawan sekaligus mempertahankan bola agar tidak mati di wilayah sendiri. Aktivitas bermain tenis tidak hanya terbatas pada memukul bola melewati net dan menjatuhkannya di dalam batas lapangan, tetapi juga menuntut kemampuan melakukan pukulan secara rileks, berirama, serta disertai dengan pengendalian keseimbangan tubuh yang baik. Tujuan utama permainan tenis ialah mengarahkan bola ke lapangan lawan dengan menerapkan teknik yang tepat dan benar. Oleh karena itu, untuk menghasilkan pukulan yang efektif sesuai harapan, seorang pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar maupun teknik pukulan secara optimal (Manurizal, 2016).

Berdasarkan kajian mengenai hakikat tenis lapangan, peneliti menyimpulkan bahwa tenis lapangan merupakan cabang olahraga yang memiliki karakteristik kompleks dan multidimensional. Permainan ini tidak hanya menuntut kemampuan teknik dalam memukul bola, tetapi juga memerlukan kemampuan koordinasi, persepsi, serta pengambilan keputusan yang cepat dan tepat akibat kondisi permainan yang selalu berubah. Hal tersebut menunjukkan bahwa tenis lapangan termasuk olahraga keterampilan terbuka yang menuntut tingkat pemahaman dan penguasaan konsep yang baik dari para pelakunya. Selain itu, dari aspek fisiologis, tenis lapangan merupakan olahraga *intermittent* yang memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, terutama pada komponen daya tahan kardiovaskular, kekuatan, kecepatan, dan

kelincahan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang selama permainan menjadikan tenis lapangan efektif dalam mengembangkan kondisi fisik secara menyeluruh. Dengan demikian, peneliti berpendapat bahwa penguasaan dan pemahaman terhadap tenis lapangan, khususnya teknik dan karakteristik permainannya, sangat Penting bagi mahasiswa pendidikan olahraga. Pemahaman yang baik tidak hanya menunjang keterampilan bermain, tetapi juga menjadi dasardalam proses pembelajaran dan pembinaan olahraga di lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, tenis lapangan memiliki peran strategis sebagai sarana pengembangan kompetensi akademik, fisik, dan profesional mahasiswa di bidang olahraga. Tenis lapangan menuntut penguasaan teknik, taktik, kondisi fisik, serta kesiapan mental yang baik. Penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama dalam menunjang keterampilan bermain tenis lapangan secara efektif dan efisien, khususnya bagi mahasiswa pendidikan olahraga yang dipersiapkan sebagai calon pendidik dan praktisi olahraga. Dalam permainan tenis lapangan ada beberapa sarana dan prasarana



di antaranya yaitu bola, raket dan, lapangan.

Gambar 2. 1 Gambar Lapangan Tennis Lapangan

Sumber: (Sehat, 2012)

Berdasarkan gambar 2.1 Lapangan tenis dibagi dua oleh sebuah jaring yang di tengah-tengahnya tingginya persis 91.4 cm dan di pinggirnya 107 cm. Setiap paruh lapangan permainan dibagi menjadi tiga segi: sebuah segi belakang dan dua segi depan (untuk *service*).

Lapangan dan beberapa seginya dipisahkan dengan gatis-garis putih yang merupakan bagian dari lapangan tempat bermain tenis. Sebuah bola yang dipukul di luar lapangan (meski tidak menyentuh garis) dikatakan telah keluar dan memberi lawan sebuah nilai.

2.1.2 Teknik Dasar Tennis Lapangan

Teknik tenis lapangan adalah kemampuan dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar ini mencakup beragam jenis gerakan yang dilakukan dengan cara yang terkoordinasi dan sistematis. Dalam permainan tenis lapangan ada beberapa Teknik dasar yaitu:

a. Teknik *Forehand*

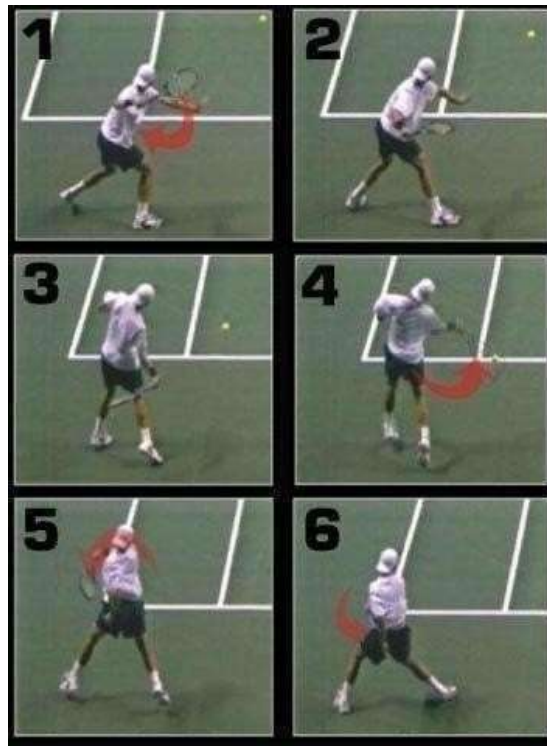
Pukulan *Forehand* dalam tenis lapangan adalah teknik dasar yang dilakukan dengan mengayunkan raket dari sisi tubuh yang lebih kuat, di mana telapak tangan memegang raket menghadap bola saat melakukan kontak. Servis ini bertujuan untuk

mengarahkan bola melewati net dan menjatuhkannya ke area permainan musuh dengan kecepatan, ketepatan, dan kontrol yang maksimal. *Forehand* menjadi salah satu teknik yang paling umum digunakan dalam permainan karena secara biomekanik memudahkan pemain untuk menghasilkan kekuatan dan stabilitas yang lebih baik dibandingkan teknik lainnya.

Secara teknis, pelaksanaan pukulan *Forehand* membutuhkan koordinasi antara gerakan kaki, rotasi tubuh, ayunan lengan, serta waktu saat bola menyentuh raket yang tepat. Sinkronisasi gerakan itu memungkinkan pemindahan energi yang efisien dari tubuh ke raket, sehingga menghasilkan pukulan yang efektif. Kemampuan menguasai pukulan *Forehand* dengan baik sangat krusial karena berfungsi sebagai senjata utama dalam menciptakan strategi serangan serta bertahan dalam tenis lapangan.

Menurut penjelasan di atas bahwa teknik *Forehand* adalah dasar yang sangat penting dalam permainan tenis lapangan. Pukulan ini tidak hanya bergantung pada kekuatan ayunan raket, tetapi juga memerlukan koordinasi gerakan yang seimbang antara kaki, tubuh, dan lengan untuk menciptakan pukulan yang efektif dan terarah. Keunggulan biomekanik pada pukulan *Forehand* menjadikannya teknik paling efektif dalam menciptakan kekuatan serta stabilitas

dalam permainan.



Gambar 2.2 Analisis Biomekanika Gerakan *Forehand Close Stand*
Sumber: (Budi et al., 2022)

Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa teknik pukulan ini terjadi di bagian sisi depan pemain tenis. Perhatikan langkah-langkah berikut ini:

1. Gerakan dimulai dari pergerakan badan menuju arah bola dan kita telah menentukan tepatnya zona bola akan dipukul. Zona yang baik untuk memukul tenis dengan grip continental. (Gambar 1). atau eastern adalah pada daerah di depan badan anda, di daerah sekitar bawah perut (diantara pinggang dan lutut).

2. Kemudian raket anda ayunkan ke belakang bersamaan dengan rotasi bahu tangan anda yang tidak memegang raket ke depan. Kaki kiri maju ke depan dan badan tegak lurus terhadap garis baseline atau net untuk melakukan closed stance (Gambar 2 dan 3).
3. Ketika bola telah masuk pada zona pukulan yang anda kehendaki, raket anda ayunkan ke depan menuju titik kontak antara bola dengan raket (Gambar 4).
4. Pada saat raket kontak dengan bola tenis, usahakan bola harus berada pada zona pukulan (*sweetspot*) dari raket untuk kesempurnaan dari pukulan tersebut (Gambar 5).
5. Setelah terjadi kontak maka kita melakukan followthrough dengan cara raket tetap diayunkan hingga melintasi badan kita ke arah kira-kira jam 11 (Gambar 6)

b. Teknik Backhand

Backhand adalah salah satu teknik fundamental pukulan yang dilakukan oleh pemain tenis. Terdapat tiga teknik untuk memegang raket saat melakukan pukulan backhand. Metode yang paling sering digunakan adalah backhand eastern. Dengan cara ini pada individu yang tidak kidal, pergelangan tangan harus ditempatkan sedikit ke kiri dari bagian atas pegangan raket (menyentuh raket, dengan tepinya tegak lurus terhadap

lapangan). Pada orang kidal, pergelangan tangan harus posisi sedikit ke kanan dan bagian atas. Bagian dalam ibu jari harus mengenai bagian belakang yang rata dari pegangan raket (Utomo, 2020).

Pukulan *Backhand* dalam tenis lapangan adalah salah satu keterampilan dasar yang dilakukan dengan menggerakkan raket dari sisi tubuh yang berlawanan dengan tangan utama pemain. Pukulan ini bertujuan untuk memukul bola setelah melewati sisi tubuh yang tidak dominan dan mengarahkannya kembali ke area permainan lawan dengan akurasi, kecepatan, dan kontrol yang maksimum. Pukulan *Backhand* dapat dilakukan dengan satu tangan (*Backhand* satu tangan) atau dua tangan (*Backhand* dua tangan), tergantung pada keterampilan, kenyamanan, dan taktik pemain dalam pertandingan.

Secara teknis, menurut (Budi et al., 2022) pelaksanaan pukulan *Backhand* memerlukan koordinasi yang baik antara gerakan kaki, posisi tubuh, rotasi bahu dan pinggul, serta ayunan lengan yang teratur. Ketepatan waktu saat raket bersentuhan dengan bola merupakan elemen krusial dalam menciptakan pukulan yang efisien dan konsisten. Keterampilan yang baik dalam pukulan *Backhand* sangat penting untuk menjaga keseimbangan permainan, memperluas jangkauan pukulan, serta

meningkatkan kemampuan pemain dalam bertahan dan menyerang dari berbagai sudut lapangan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa teknik *Backhand* adalah dasar yang memiliki peran krusial dalam meningkatkan kualitas permainan tenis lapangan. Pukulan ini tidak hanya berperan sebagai opsi pukulan dari sisi non-dominan tubuh, tetapi juga membutuhkan koordinasi gerakan yang baik antara kaki, tubuh, dan lengan untuk menghasilkan pukulan yang efektif dan konsisten. Dalam pandangan peneliti, keterampilan pukulan *Backhand* yang baik dapat meningkatkan keseimbangan permainan serta memperluas jangkauan dan variasi pukulan seorang pemain. Dengan demikian, kemampuan untuk melakukan pukulan *Backhand* dengan benar merupakan aspek dasar yang perlu dikuasai oleh atlet dan mahasiswa pendidikan olahraga untuk mendukung performa bermain serta proses pembelajaran tenis lapangan.

1. Langkah-langkah Pukulan *Backhand* Satu Tangan/ One-Handed Backhand

Terdapat beberapa keuntungan dalam memakai *Backhand* satu tangan. Pertama, memperoleh keuntungan dari jangkauannya yang panjang sehingga bola-bola yang melebar dapat ditangani dengan lebih mudah. Kedua, lebih mudah

untuk melakukan voli dari grip satu tangan, dan umumnya pemain yang memiliki *Backhand* satu tangan lebih mudah. Dalam melakukan teknik pukulan voli daripada pemain yang menggunakan *Backhand* dua tangan. Terdapat 2 jenis grip yang dapat anda pakai dalam melakukan *Backhand* dua tangan, yaitu *eastern* dan *full-eastern (western grip)*. Tahap-tahap gerakan *Backhand* satu tangan adalah:

- a. Dari posisi siap, bergerak ke arah bola datang dan telah menentukan zona pukulan serta grip yang akan dipakai. Zona pukulan yang baik adalah bola dipukul sedikit di depan badan (di depan kaki kanan) mendekati net.
- b. Raket diayunkan ke belakang bersama bahu dan punggung. Stance yang dipakai dalam *Backhand* satu tangan umumnya adalah closed stance dimana posisi badan tegak lurus terhadap net atau garis baseline.
- c. Raket diayunkan ke depan menuju titik kontak dengan bola. Ingat, titik kontak sebaiknya berada agak di depan badan dan bukan di samping.

- d. Kemudian ayunan diteruskan untuk melakukan tahap *followthrough*.



Gambar 2.3 Pukulan *Backhand* Satu Tangan

Sumber: (Budi et al., 2022)

2. Langkah-langkah Pukulan *Backhand* dua Tangan/ *two-Handed Backhand*

- a. Dari posisi siap, bergerak ke arah bola datang dan telah menentukan zona pukulan serta grip yang akan dipakai. Zona pukulan untuk pukulan *Backhand* dua tangan yang baik adalah di samping badan anda di sekitar daerah pinggang.
- b. Raket diayunkan kebelakang pada posisi kira-kira sejajar pinggang anda. Stance yang dipakai dalam *Backhand* dua tangan umumnya closed stance, namun dapat pula dilakukan dengan *open stance*.

- c. Raket diayunkan ke depan menuju titik kontak dengan bola dan usahakan kontak berada pada sweetspot dari raket. Dalam ayunan ke depan ini, tangan kiri memegang peran yang dominan sedangkan tangan kanan sebagai penyeimbang dan pengarah bola.
- d. Kemudian ayunan diteruskan ke samping badan anda hingga raket ke arah punggung untuk melakukan tahap *followthrough*.



Gambar 2.4 Pukulan *Backhand* Dua Tangan

Sumber: (Budi et al., 2022)

Bagi pemula yang mungkin pernah bermain bulutangkis atau tenis meja, cenderung janggal ketika berlatih tenis terutama untuk pukulan *Backhand* dua tangan karena pukulan ini menggunakan tangan yang non dominan sebagai utamanya sedangkan tangan dominan sebagai penyeimbang dan pengarah bola. Untuk melatihnya bisa mencoba berlatih memukul

Forehand memakai tangan nondominan. Apabila telah dapat memukul dengan baik dan konsisten, barulah mencoba untuk memukul dengan dua tangan.

3. Teknik Servis

Servis adalah salah satu teknik fundamental dalam permainan tenis lapangan, dan adalah indikasi bahwa permainan sudah dimulai. Agar dapat melaksanakan teknik servis, diperlukan elemen biomotor yang berkualitas. Komponen biomotor yang terdapat yang dibutuhkan dalam pertandingan tenis lapangan adalah stamina, kekuatan, laju, dan sinkronisasi. (Gatot Margisal Utomo, 2020). Menurut Loia Manurizal (2016) servis merupakan salah satu pukulan untuk mengawali sebuah permainan, tetapi pada perkembangannya sekarang servis adalah pukulan yang dapat menghasilkan poin.

Servis dalam tenis lapangan adalah teknik fundamental yang berfungsi sebagai pukulan pembuka untuk memulai setiap poin dalam permainan. Servis dilakukan dengan memukul bola yang dilambungkan ke atas menggunakan ayunan raket dari atas kepala, bertujuan mengarahkan bola melewati net dan masuk ke kotak servis lawan sesuai dengan aturan yang ada. Servis memiliki posisi strategis karena

menjadi satu-satunya kesempatan yang sepenuhnya berada di bawah kontrol pemain, sehingga bisa dimanfaatkan untuk meraih keunggulan awal dalam permainan (International Tennis Federation [ITF], 2021).

Secara teknis, pelaksanaan servis melibatkan koordinasi yang rumit antara lambungan bola (toss), posisi dan keseimbangan tubuh, ayunan lengan, serta waktu kontak antara raket dan bola. Gerakan servis yang efisien memfasilitasi transfer energi secara maksimal dari tubuh ke raket, sehingga menciptakan kecepatan, ketepatan, dan variasi pukulan yang optimal. Keterampilan dalam teknik servis yang benar sangat krusial karena berdampak pada efektivitas serangan, kontrol permainan, dan peluang pemain untuk meraih poin. Service dalam permainan tenis lapangan secara dapat diartikan sebagai pukulan awal untuk memulai permainan. Akan tetapi secara lebih spesifik, service merupakan serangan pertama untuk memperoleh poin dalam permainan tenis lapangan. Oleh karena itu, seorang pemain yang memiliki teknik bagus akan semakin kompeten apabila memiliki pukulan service yang akurat dan mematikan, baik dengan jenis pukulan keras maupun penempatan bola yang akurat (Budi et al., 2002).

Tahapan pengembangan service yang baik, maka unsur-unsur yang penting adalah:

- a. Aksi yang sederhana (*simple action*).
- b. Aksi yang berkelanjutan (*continous action*).
- c. Pegangan yang benar.

Irama service merupakan kriteria penting untuk memastikan aksi service yang baik. Dalam tahapan pengembangan service, grip yang benar dan *stance* harus diajarkan bersama-sama dengan pola ayunan yang berirama, yang selalu diinstruksikan ,Instruksi ini berarti kedua lengan (lengan yang memegang raket dan bola) bergerak secara bersama-sama. Faktor yang penting dalam pembelajaran tenis adalah kontrol penempatan bola dan juga transfer berat badan secara efisien ke arah pukulan.

Unsur-unsur selanjutnya setelah petenis mengalami kemajuan, yang harus diberikan adalah:

- 1. Perubahan grip menjadi *continental grip*.
- 2. Penggunaan pergelangan tangan untuk kontrol penempatan.
- 3. Jenis pukulan *service flat, spin, slice dan topspin*.
- 4. Melatih pukulan *service flat* dengan lebih keras.

Meskipun demikian, sangat penting untuk memahami biomekanika service, sehingga teknik service lanjutan dapat dicapai sebagai senjata yang mematikan. Bagian-bagian anggota tubuh beraksi sebagai sistem hubungan (bagian tubuh) ditransfer untuk keseimbangan hubungan rantai lainnya



Gambar 2.5 Cara Melakukan *Service*

Sumber: (Budi et al., 2022)

Sangat perlu untuk dipahami bahwa power tidak diciptakan oleh lengan dan togok. Sumber utama power pada teknik *service* diciptakan dari tanah dalam bentuk *ground reaction force*. Untuk setiap aksi akan selalu diikuti dengan reaksi yang sama dan bersifat berlawanan arah sesuai Hukum Newton III. Berdasarkan hukum newton III maka sumber utama kekuatan *service* bagi petenis yaitu berasal dari aksi tungkainya (fleksi dan ekstensi lututnya). Dengan aksi ini maka sumber kekuatan ditransfer melalui sistem hubungan berantai yang tidak terputus pada saat melakukan gerakan.

Pegangan (*grip*) yang digunakan untuk melakukan teknik *service* umumnya yaitu *continental grip*. Akan tetapi, dalam perkembangannya banyak petenis yang menggunakan antara *eastern*

Forehand dengan *continental*, untuk menghasilkan power yang lebih maksimal. Jika dorongan dilakukan terhadap permukaan lapangan sebagai cara untuk mengembangkan kekuatan, maka fleksi dan ekstensi lutut merupakan gerakan yang penting untuk dikuasai. Petenis memiliki kemampuan menekuk lutut dengan karakteristik yang berbeda-beda tergantung pada kekuatan dan koordinasinya. Terdapat dua permasalahan dalam pemanfaatan lutut yang kurang tepat pada saat melakukan teknik *service*, yaitu:

1. Lutut terlalu ditekuk atau kurang ditekuk.
2. Diperlukan koordinasi yang baik untuk mendukung gerakan yang efisien, jika lutut tidak terkoordinasi dengan hubungan lainnya selama gerakan *service*, maka kekuatan *service* akan berkurang.

Sudut pandang pengajar, maka terdapat beberapa poin penting dalam melakukan *service*, yaitu:

- a. Pada saat bola dilempas ke atas (*tos*), tangan kiri dan lutut kanan terkoordinasi dalam gerakan yang berirama.
- b. Petenis harus mengarahkan tangan kiri ke atas (menunjuk bola) setelah bola dilempar ke atas. Berat badan kemudian ditransfer ke belakang dengan efisien (fleksi lutut).
- c. Melompat untuk melakukan pukulan terhadap bola, sebagai akibat tekni dorongan ke atas menuju ke arah bola.

Kompleksitas gerakan pada teknik *service* akan membuat sebagian besar para petenis pemula mendapat kesulitan dalam

pembelajaran atau

- 1) osisi berdiri di garis belakang (*baseline*), posisi raket diletakan di lantai, kemudian salah satu kaki menginjak pegangan raket, kemudian jatuhkan bola dari atas tepat di tengah senar raket, biarkan bola memantul sendiri. Ulangi kegiatan tersebut beberapa kali.
- 2) Seperti posisi nomer 1, akan tetapi pada tahap ini bola dilempar ke atas dengan tangan kiri dan biarkan bola jatuh mengenai bagian tengah senar raket.
- 3) Tahap selanjutnya adalah, mulai melempar bola ke atas dan kemudian dipukul dengan raket. Posisi bola pada saat dilempar adalah berada di atas depan muka, posisi tangan dan raket pada saat memukul bola harus lurus. Muka raket menghadap ke depan sehingga memiliki penampang yang luas.

2.1.3 Konsep Pemahaman Dalam Pembelajaran

Pemahaman adalah kemampuan kognitif seseorang untuk memahami makna, menginterpretasikan, dan menjelaskan informasi atau konsep yang diperoleh dari proses pembelajaran. Pemahaman tidak hanya melibatkan kemampuan untuk mengingat fakta, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengatur pengetahuan, menghubungkan konsep, dan menerapkannya dalam konteks tertentu. Dalam taksonomi tujuan pendidikan, pemahaman berada pada tingkat kognitif yang mengharuskan siswa dapat menjelaskan

kembali materi menggunakan kata-kata mereka sendiri dan menunjukkan penguasaan akan makna dari materi tersebut (Anderson & Krathwohl, 2017).

Konteks pendidikan tinggi, khususnya pada bidang pendidikan olahraga, pemahaman mahasiswa mencerminkan tingkat penguasaan mereka terhadap konsep teoretis dan praktis yang dipelajari. Pemahaman yang tinggi akan memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menganalisis, mengevaluasi, serta menerapkan pengetahuan tersebut dalam kegiatan praktik dan pembelajaran. Oleh karena itu, pengukuran pemahaman menjadi aspek penting dalam menilai keberhasilan proses pembelajaran dan pencapaian tujuan pendidikan (Sugiyono, 2019).

Pemahaman juga bisa diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk membangun pengetahuan baru berdasarkan informasi yang sudah dimiliki sebelumnya. Proses ini mencakup kegiatan mental seperti klasifikasi, interpretasi, inferensi, dan generalisasi. Pemahaman yang mendalam memungkinkan individu untuk tidak hanya mengenal suatu konsep, tetapi juga mengerti keterkaitan antar konsep serta mengaplikasikannya dengan benar dalam berbagai situasi (Bloom, 1956).

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa pemahaman adalah kemampuan kognitif yang kompleks,

tidak sekadar mengingat informasi, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk menginterpretasikan, menghubungkan, dan menerapkan pengetahuan dalam beragam konteks. Pemahaman yang mendalam menunjukkan bahwa seseorang dapat menciptakan arti dari bahan yang dipelajari dan membentuk pengetahuan baru berdasarkan pengalaman serta informasi yang telah ada. Menurut perspektif peneliti, dalam ranah pendidikan tinggi, khususnya di bidang pendidikan olahraga, level pemahaman mahasiswa merupakan indikator krusial dari keberhasilan pembelajaran karena berdampak langsung pada kemampuan analisis, evaluasi, dan penerapan konsep secara teoretis maupun praktis. Oleh karena itu, penilaian pemahaman harus dilakukan secara terencana untuk mengevaluasi kualitas proses dan hasil belajar yang telah dicapai.

Tingkat pemahaman mahasiswa adalah representasi seberapa baik mahasiswa dapat memahami, menginterpretasikan, dan menguasai materi pendidikan yang telah diajarkan, baik secara teori maupun praktik. Dalam aspek kognitif, pemahaman berada di level yang mengharuskan mahasiswa untuk tidak sekadar mengingat informasi, tetapi juga dapat menjelaskan kembali konsep, mengenali prinsip, dan menerapkan pengetahuan itu dalam konteks yang relevan. (Teori & Dan, 2021) menyatakan

bahwa pemahaman dapat terlihat dari kemampuan untuk menafsirkan, mengklasifikasikan, merangkum, dan menjelaskan materi dengan kata-kata sendiri. Dalam konteks penelitian ini, tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2022 difokuskan pada penguasaan teknik dasar tenis lapangan yang meliputi pengetahuan tentang konsep, prinsip gerak, serta tahapan pelaksanaan teknik dasar seperti pukulan *Forehand*, *backhand*, servis, dan. Pemahaman mahasiswa terhadap teknik dasar tersebut mencerminkan kesiapan mereka dalam menerapkan keterampilan tenis lapangan secara benar dan sistematis dalam kegiatan praktik pembelajaran.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat pemahaman mahasiswa adalah indikator krusial yang mencerminkan sejauh mana mahasiswa dapat menguasai dan menerapkan materi pembelajaran secara komprehensif, tidak hanya dalam aspek pengetahuan teoritis tetapi juga dalam aspek praktik. Menurut pendapat peneliti, pemahaman yang mendalam terlihat dari kemampuan siswa dalam menjelaskan konsep, memahami prinsip gerakan, serta menerapkan teknik dasar tenis lapangan dengan tepat dan terstruktur. Dengan demikian, pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 mengenai teknik dasar tenis lapangan

menjadi elemen penting untuk mendukung efektivitas pembelajaran dan persiapan mahasiswa sebagai calon pendidik olahraga yang professional.

2.1.4 Faktor Faktor yang mempengaruhi pemahaman mahasiswa

Pemahaman yang dimiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya. Hamalik (Dito Arindo, 2025) mengemukakan faktor yang mempengaruhi pemahaman, yaitu:

1. Faktor intern yaitu intelegensi, orang berpikir menggunakan inteleknya.

Cepat tidaknya dan terpecahkan atau tidaknya sesuatu masalah tergantung kepada kemampuan intelegensinya. Dilihat dari intelegensinya, dapat mengatakan seseorang itu pandai atau bodoh, pandai sekali atau cerdas (jenius) atau padir, dengan (idiot). Berpikir adalah salah satu keaktifan pribadi manusia yang mengakibatkan penemuan yang terarah kepada sesuatu tujuan. Seseorang berpikir untuk menemukan pemahaman atau pengertian yang dikehendaki.

2. Faktor ekstern yaitu berupa faktor dari orang yang menyampaikan, karena penyampaian akan berpengaruh pada pemahaman. Jika bagus cara penyampaian, maka orang akan lebih mudah memahami apa yang disampaikan, begitu juga sebaliknya.

2.1 5 Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Program Studi Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan adalah program pendidikan tinggi yang fokus pada pengembangan keterampilan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, baik secara teoritis maupun praktis.

Program studi ini dirancang untuk mencetak lulusan yang memiliki kompetensi pedagogik, profesional, sosial, serta kepribadian sebagai calon pendidik olahraga, pelatih, dan praktisi di sektor keolahragaan. Pendidikan olahraga memfokuskan pada penguasaan konsep, prinsip, serta keterampilan gerak yang didasari oleh pemahaman ilmiah mengenai olahraga dan kesehatan (Lutan, 2013).

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga adalah calon pendidik serta tenaga ahli dalam bidang olahraga. Karena itu, pemahaman terhadap teori dan praktik olahraga, termasuk tenis lapangan, menjadi kemampuan krusial yang harus dimiliki. Harapan memiliki pemahaman yang baik mengenai teknik dasar tenis lapangan adalah untuk mendukung kualitas pembelajaran dan pengembangan olahraga di masa depan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Program Studi Pendidikan Olahraga memiliki peran strategis dalam menyiapkan mahasiswa sebagai calon pendidik dan praktisi

olahraga yang kompeten. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan tidak hanya dituntut menguasai aspek teoretis, tetapi juga harus memiliki pemahaman dan keterampilan praktik yang baik dalam berbagai cabang olahraga, termasuk tenis lapangan. Menurut pandangan pribadi, penguasaan teknik dasar tenis lapangan merupakan bagian penting dari kesiapan profesional mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, karena pemahaman yang baik akan mendukung kualitas pembelajaran, meningkatkan efektivitas pengajaran, serta berkontribusi pada pengembangan olahraga yang lebih berkualitas di masa mendatang.

2.2 Penelitian Relevan

1. Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga oleh (Sitinjak et al., 2024) bertujuan menganalisis penguasaan teknik dasar tenis lapangan pada mahasiswa semester III. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan fokus pada teknik servis, *Forehand*, *backhand*, dan *groundstroke*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kemampuan sedang, dengan beberapa kesalahan yang masih ditemukan pada koordinasi gerak, posisi tubuh, dan konsistensi pukulan. Penelitian ini menegaskan pentingnya evaluasi teknik dasar secara berkala dalam proses pembelajaran tenis lapangan.
2. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* oleh (Raibowo et al., 2023) mengkaji pengaruh penggunaan mobile learning terhadap hasil belajar tenis mahasiswa. Dengan desain eksperimen *pretest-posttest*, penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada hasil belajar setelah mahasiswa menggunakan media pembelajaran berbasis digital. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemahaman konsep teknik dasar tenis dapat ditingkatkan melalui strategi pembelajaran yang inovatif dan terstruktur sebelum praktik dilakukan di lapangan.
3. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology* oleh (Indarto

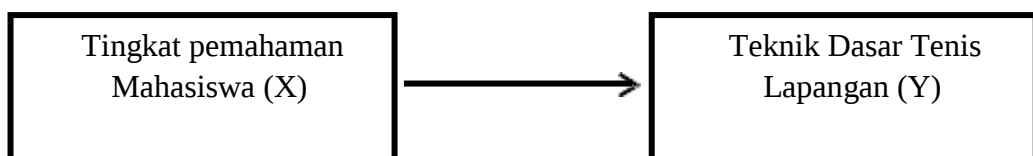
et al., 2025) berfokus pada analisis keterampilan *groundstroke* tenis lapangan pada mahasiswa pendidikan jasmani. Penelitian deskriptif ini menunjukkan bahwa kemampuan *Forehand* dan *Backhand* mahasiswa berada pada kategori cukup hingga baik, namun masih ditemukan kesalahan pada aspek ayunan raket dan timing pukulan. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa penguasaan teknik dasar memerlukan latihan yang spesifik dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas keterampilan mahasiswa.

2.3 Kerangka Berfikir

Pelatihan tenis lapangan dalam Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan bertujuan memberikan mahasiswa pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis tentang teknik dasar tenis lapangan. Dasar-dasar teknik tenis lapangan mencakup pegangan raket, pukulan *Forehand*, pukulan *backhand*, servis, dan *volley*, yang setiap jenisnya memiliki prinsip gerak dan langkah-langkah pelaksanaan yang harus dipahami dengan baik. Pemahaman mahasiswa mengenai teknik dasar tenis lapangan adalah elemen kognitif yang sangat krusial, karena menjadi fondasi dalam penerapan keterampilan praktik. Pemahaman meliputi tidak hanya daya ingat materi, tetapi juga kemampuan untuk menjelaskan konsep, memahami prinsip gerak, dan menghubungkan teori dengan praktik. Mahasiswa dengan pemahaman yang baik diharapkan dapat melaksanakan teknik dasar tenis lapangan secara efektif, efisien, dan sesuai dengan prinsip-prinsip biomekanika.

Akan tetapi, dalam pelaksanaan pembelajaran, sering kali terdapat variasi dalam tingkat pemahaman mahasiswa. Perbedaan ini bisa dipicu oleh sejumlah faktor, seperti tingkat latihan, teknik pembelajaran, pengalaman bermain tenis, dan kemampuan individu dalam menerima serta mengolah informasi. Variasi dalam tingkat pemahaman ini dapat berdampak pada mutu penguasaan keterampilan dasar tenis lapangan yang dimiliki oleh mahasiswa.

Dengan memperhatikan kondisi tersebut, perlu dilakukan analisis mengenai pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2022 tentang teknik dasar tenis lapangan. Analisis ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa baik mahasiswa memahami konsep dan prinsip teknik dasar tenis lapangan, baik secara keseluruhan maupun pada setiap indikator teknik yang ada. Hasil analisis diharapkan dapat menjadi landasan dalam menilai proses pembelajaran tenis lapangan serta sebagai pertimbangan dalam meningkatkan strategi pembelajaran agar lebih efisien dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Dan Disein Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu keadaan secara objektif berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Desain penelitian yang digunakan adalah desain survei deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa melalui tes tertulis. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji pengaruh atau hubungan antar variabel, melainkan untuk memberikan gambaran tingkat pemahaman mahasiswa terhadap teknik dasar tenis lapangan.

3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di universitas pasir pengaraian, bertepatan di ruangan kelas program studi pendidikan olahraga dan kesehatan, kabupaten rokan hulu, provinsi riau. Jadwal penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2026.

3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi dalam kajian ini adalah semua mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 Universitas Pasir Pengaraian yang telah menempuh mata kuliah Tenis Lapangan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 55 mahasiswa. Penentuan populasi tersebut

didasarkan pada pemikiran bahwa mahasiswa angkatan 2023 sudah mendapatkan materi pembelajaran tenis lapangan, baik dalam teori maupun praktik, sehingga dianggap memiliki pengalaman dan pemahaman yang berkaitan dengan fokus penelitian. Oleh karena itu, semua mahasiswa dalam kelompok itu memiliki ciri-ciri yang cocok dengan tujuan penelitian, yakni untuk mengukur sejauh mana pemahaman tentang teknik dasar tenis lapangan. Populasi ini ditentukan secara spesifik (purposive) karena memiliki hubungan langsung dengan variabel yang diteliti, yaitu pemahaman tentang teknik dasar seperti *Forehand*, backhand, dan servis. Dengan penetapan populasi yang spesifik dan terarah, penelitian diharapkan dapat mengumpulkan data yang tepat dan mencerminkan kondisi pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 setelah menjalani aktivitas pembelajaran tenis lapangan di Universitas Pasir Pengaraian.

3.3.2 Sampel

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden penelitian. Pemilihan teknik ini didasarkan pada jumlah populasi yang relatif kecil dan masih memungkinkan untuk dijangkau secara keseluruhan. Oleh karena itu, seluruh mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan angkatan 2023 yang sudah melaksanakan mata kuliah Tenis Lapangan., jumlah mahasiswa program studi olahraga dan kesehatan angkatan 2023 yang memenuhi kriteria tersebut adalah sebanyak

55 mahasiswa, sehingga seluruhnya dilibatkan dalam proses pengumpulan data.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini memanfaatkan kuesioner (angket) sebagai alat utama untuk menilai tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 mengenai teknik dasar tenis lapangan. Kuesioner dipilih karena dapat mengumpulkan data dengan cara yang sistematis, efisien, dan terstandar dari sejumlah responden yang cukup banyak, serta sejalan dengan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen kuesioner dibuat berdasarkan indikator pengetahuan teknik dasar tenis lapangan yang mencakup teknik *Forehand*, backhand, dan servis sesuai yang dijelaskan dalam literatur tenis lapangan oleh James Crespo dan Miguel Crespo dalam penelitian pembelajaran teknik tenis. Indikator yang digunakan untuk mengukur pemahaman meliputi aspek:

(1) pemahaman teknik, (2) prinsip dasar gerakan, (3) langkah-langkah pelaksanaan teknik, dan (4) kesalahan umum dalam penerapan teknik.

Format kuesioner yang dipakai adalah pilihan ganda dengan empat opsi jawaban (A, B, C, dan D). Setiap pertanyaan memiliki satu jawaban yang tepat. Skor ditentukan dengan cara: jawaban yang benar mendapatkan skor 1 dan jawaban yang salah mendapatkan skor 0.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tertulis

berbentuk kuesioner pilihan ganda. Instrumen ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman kognitif mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2023 terhadap teknik dasar tenis lapangan. Penyusunan instrumen mengacu pada teori teknik dasar tenis lapangan yang meliputi teknik *Forehand*, backhand, dan servis, sebagaimana dijelaskan dalam literatur kepelatihan tenis oleh Miguel Crespo yang banyak membahas prinsip pembelajaran teknik tenis secara sistematis dan bertahap.

Tabel 3.1
Kisi - Kisi Instrumen Penelitian

No	Materi	Indikator	Level Kognitif	Nomor Soal	Jumlah
1	Servis	Menjelaskan pengertian dan fungsi servis	C1	1	1
2	Servis	Mengidentifikasi posisi melakukan servis	C2	2	1
3	Servis	Menentukan arah bola servis yang benar	C2	3	1
4	Servis	Mengidentifikasi istilah kesalahan servis (<i>fault</i>)	C1	4	1
5	Servis	Menjelaskan aturan kesempatan servis	C2	5	1
6	Servis	Menjelaskan tahapan awal servis (<i>toss</i>)	C2	6	1
7	Servis	Mengidentifikasi istilah <i>ace</i>	C1	7	1
8	Servis	Menjelaskan arah pandangan saat servis	C2	8	1
9	Servis	Mengidentifikasi faktor keberhasilan servis	C2	9	1
10	Servis	Menjelaskan bola servis yang sah	C2	10	1
11	Servis	Menjelaskan posisi kaki saat servis	C2	11	1
12	Servis	Menjelaskan gerakan lanjutan (<i>follow through</i>)	C2	12	1
13	Servis	Mengidentifikasi istilah <i>let</i>	C1	13	1
14	Servis	Menjelaskan tujuan servis	C2	14	1
15	Servis	Menjelaskan koordinasi gerak saat servis	C2	15	1
16	<i>Forehand</i>	Menjelaskan pengertian <i>Forehand</i>	C1	16	1
17	<i>Forehand</i>	Menjelaskan fungsi <i>Forehand</i>	C2	17	1

No	Materi	Indikator	Level Kognitif	Nomor Soal	Jumlah
18	<i>Forehand</i>	Menjelaskan tujuan pukulan <i>Forehand</i>	C2	18	1
19	<i>Forehand</i>	Mengidentifikasi jenis pegangan (<i>grip</i>)	C2	19	1
20	<i>Forehand</i>	Menjelaskan posisi tubuh saat <i>Forehand</i>	C2	20	1
21	<i>Forehand</i>	Menjelaskan titik perkenaan bola	C2	21	1
22	<i>Forehand</i>	Menjelaskan gerakan lanjutan (<i>follow through</i>)	C2	22	1
23	<i>Forehand</i>	Menjelaskan koordinasi gerak	C2	23	1
24	<i>Forehand</i>	Mengidentifikasi kesalahan umum <i>Forehand</i>	C2	24	1
25	<i>Forehand</i>	Menjelaskan arah ayunan <i>Forehand</i>	C2	25	1
26	<i>Forehand</i>	Menjelaskan penggunaan <i>Forehand</i>	C2	26	1
27	<i>Forehand</i>	Menjelaskan tujuan follow through	C2	27	1
28	<i>Forehand</i>	Menjelaskan faktor keberhasilan <i>Forehand</i>	C2	28	1
29	<i>Forehand</i>	Menjelaskan hasil pukulan <i>Forehand</i> yang baik	C2	29	1
30	<i>Forehand</i>	Mengidentifikasi <i>Forehand</i> sebagai teknik dasar	C1	30	1
31	Backhand	Menjelaskan pengertian backhand	C1	31	1
32	Backhand	Menjelaskan jenis backhand	C2	32	1
33	Backhand	Menjelaskan fungsi backhand	C2	33	1
34	Backhand	Menjelaskan posisi tubuh saat <i>backhand</i>	C2	34	1
35	Backhand	Menjelaskan titik perkenaan bola	C2	35	1

No	Materi	Indikator	Level Kognitif	Nomor Soal	Jumlah
36	Backhand	Menjelaskan arah ayunan backhand	C2	36	1
37	Backhand	Menjelaskan kelebihan <i>Backhand</i> dua tangan	C2	37	1
38	Backhand	Menjelaskan tujuan <i>follow through</i>	C2	38	1
39	Backhand	Mengidentifikasi kesalahan umum backhand	C2	39	1
40	Backhand	Menjelaskan penggunaan backhand	C2	40	1
41	Backhand	Menjelaskan faktor keberhasilan backhand	C2	41	1
42	Backhand	Menjelaskan fungsi pegangan raket	C2	42	1
43	Backhand	Mengidentifikasi <i>Backhand</i> sebagai teknik dasar	C1	43	1
44	Backhand	Menjelaskan tujuan akhir pukulan backhand	C2	44	1
45	Backhand	Menjelaskan koordinasi dan keseimbangan tubuh	C2	45	1

Sumber: Data Penelitian Penulis, 2026

Selanjutnya dilakukan Uji coba yang digunakan uji validitas dan reabilitas

1. Uji Validitas

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

R_{xy} : koefisien korelasi antara skor butir dan skortotal

N : Jumlah subyek penelitian

$\sum x$: Jumlah skor butir

$\sum y$: Jumlah skor total

$\sum xy$: Jumlah kuadrat skor butir dengan skor total

$\sum x^2$: Jumlah kuadrat skor butir

$\sum y^2$: Jumlah kuadrat skor total

2. Uji Reabilitas

$$= \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma^2_{item}}{\sigma^2_{total}} \right)$$

Keterangan:

α = koefisien reliabilitas

k = jumlah item pernyataan

σ^2_{item} = varians masing-masing item

σ^2_{total} = varians total

1. Sistem Penskoran

Instrumen penelitian berbentuk tes pilihan ganda sebanyak 30 butir soal, dengan ketentuan sebagai berikut:

- Jawaban benar diberi skor 1
- Jawaban salah diberi skor 0
- Tidak ada pengurangan skor untuk jawaban

2. Kategori Tingkat Pemahaman

Hasil nilai persentase kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kategori Tingkat Pemahaman

Interval Persentase	Kategori
81 – 100	Sangat Tinggi
61 – 80	Tinggi
41 – 60	Sedang
21 – 40	Rendah
0 – 20	Sangat Rendah

3.6 Teknik Analisi Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan objektif mengenai tingkat pemahaman mahasiswa terhadap teknik dasar tenis lapangan tanpa melakukan pengujian hipotesis. Data yang diperoleh dari hasil tes kuesioner berbentuk pilihan ganda kemudian dianalisis melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Pengolahan Skor Mentah

Setiap jawaban benar diberi skor 1, dan jawaban salah diberi skor 0. Skor maksimal yang dapat diperoleh setiap responden adalah 30, dan skor minimal adalah 0.

2. Konversi Skor ke Bentuk Persentase

Skor mentah yang diperoleh mahasiswa dikonversikan ke dalam bentuk persentase menggunakan rumus:

$$Nilai = \frac{skor}{skor\ maksimal} \times 100$$

Karena skor maksimal 30, maka

$$Nilai = \frac{skor}{30} \times 100$$

Konversi ini bertujuan untuk mempermudah pengkategorian tingkat pemahaman mahasiswa.

3. Menghitung nilai rata-rata (Mean)

Untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa secara keseluruhan digunakan rumus mean:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = Nilai Rata-rata

$\sum X$ = Jumlah seluruh nilai mahasiswa

N = jumlah responden

Nilai rata-rata ini digunakan untuk menggambarkan kecenderungan umum tingkat pemahaman mahasiswa.

4. Menghitung Persentase Setiap Kategori

Untuk mengetahui distribusi tingkat pemahaman mahasiswa dalam setiap kategori digunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi mahasiswa pada kategori tertentu

N : jumlah seluruh responden