

Coaching Clinic Teknik Dasar Tennis pada Siswa Sekolah Dasar

Rices Jatra¹, Muhammad Nukman², Wahyu Kurniawan³

Universitas Islam Riau^{1,2,3}

ricesjatra@edu.uir.ac.id, nukman.m16@edu.uir.ac.id, wahyukurniawan@student.uir.ac.id

Received November 2023; Accepted March 2024; Published April 2024

ABSTRAK

Olahraga tenis lapangan merupakan olahraga dengan menggunakan raket dan bola tenis di lapangan persegi panjang yang dibatasi dengan net. Paa saat ini olahraga tenis lapangan ini sudah berkembang bahkan sampai ke Kampar. Dimana sudah adanya beberapa atlet tenis kampar mengikuti pertandingan nasional dan memiliki peringkat. Namun di Sekolah Dasar tenis ini masih belum banyak yang melakukan latihan dengan rutin. Sehingga bermain tenis hanya ikut ikut aja namun tidak ada mengikuti latihan yang terprogram dan kontiniu. Untuk itu PKM ini memberikan solusi (1) Memberikan pembekalan program latihan tenis lapangan pada guru dan siswa sekolah dasar (2) Memberikan pelatihan teknik dasar tenis forehand drive, backhand drive, servis dan volley pada siswa Sekolah Dasar (3) Memberikan semangat supaya Siswa Sekolah dasar semangat dalam melakukan latihan bersama. Hasil dari PkM ini adalah guru dan anak mendapatkan pengalaman dalam cara cara melatih teknik dasar tennis.

Kata Kunci : Coaching Klinik, Teknik Dasar Tennis

ABSTRACT

Tennis is a sport that uses tennis rackets and balls on a rectangular court lined with a net. Currently, the sport of tennis has grown even to Kampar. Where there are already several camp tennis athletes taking part in national matches and having rankings. However, not many people practice regularly at tennis elementary schools. So playing tennis is just taking part but there is no programmed and continuous training. For this reason, PKM provides solutions (1) Providing training programs for field tennis for elementary school teachers and students (2) Providing training in basic tennis techniques forehand drive, backhand drive, serve and volleyball for elementary school students (3) Providing enthusiasm for high school students. basic enthusiasm for doing joint exercises. The result of this PkM is that teachers and children gain experience in how to practice basic tennis techniques.

Keyword : Coaching Clinic, Basic Tennis Techniques

Corresponding Author: Rices Jatra, Universitas Islam Riau, Email: ricesjatra@edu.uir.ac.id

Copyright © 2024: Rices Jatra, Muhammad Nukman, Wahyu Kurniawan

How to Cite: Jatra, R., Nukman, M., Kurniawan, W. (2024). Coaching Clinic Teknik dasar Tennis Pada Siswa Sekolah Dasar. *Community Education Engagement Journal*, 5 (2), 1-11. <https://doi.org/10.25299/ceej.v5i2.14846>

PENDAHULUAN

Olahraga memberikan manfaat berupa menguatkan dan menyehatkan tubuh (Retno Herfinanda, 2019). Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan setiap orang. Latihan memberi orang kinerja fisik, mental dan kerja dan memungkinkan mereka untuk menjadi lebih produktif di tempat kerja. (Jatra & Fernando, 2019). Salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat adalah tenis lapangan. Tenis adalah salah satu olahraga paling populer di seluruh dunia yang membutuhkan kemampuan dasar tertentu, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan keterampilan. Saat ini, bahwa kebutuhan akan aktivitas fisik sangat penting, banyak orang menganggap tenis sebagai media yang sangat baik untuk tetap aktif, sehat, dan bahagia. Memahami manfaat kesehatan jangka panjang dari aktivitas fisik juga dapat menjadi pendorong kuat bagi individu untuk menjalani gaya hidup aktif (Mahardika et al., 2024). penting untuk mendorong budaya yang menghargai dan mendukung aktivitas fisik di semua tahap kehidupan. Tenis lapangan adalah olahraga permainan yang dilakukan dengan satu lawan satu ataupun dua lawan dua bahkan dimasa tua ada juga yang bermain empat lawan empat ataupun tiga lawan tiga.

Pengembangan hasil olahraga anak usia dini dapat dilakukan secara sistematis melalui pendidikan olahraga di sekolah bekerjasama dengan badan induk olahraga masing-masing. Oleh karena itu, sudah sepatutnya para pemain tunas benih sejak dini (anak-anak). Oleh karena itu, kelompok yang cocok digunakan sebagai sasaran pengajaran adalah siswa SD hingga SMP dengan usia rata-rata 6 sampai 14 tahun (Saputri, 2013). Kelompok sekolah dasar merupakan masa keemasan yang baik untuk membangun fondasi keterampilan motorik. Masa puncak siswa sekolah dasar dapat dibagi menjadi (1) kelas bawah (kelas 1, 2, dan 3), yang merupakan usia kompetitif, dan (2) usia di mana kemampuan atletik berkembang, mewakili kelompok kelas kelas lanjutan (4, 5, dan 6). Oleh karena itu, proses pembinaan keterampilan motorik harus dimulai sejak usia dini (Hariono, 2005). Salah satu cara juga dengan kegiatan permainan.

Melalui permainan, anak-anak belajar untuk menentukan sendiri berbagai masalah taktis atau tahapan permainan dan menemukan solusi untuk masalah ini dengan membuat keputusan dan menerapkan gerakan dan keterampilan yang paling sesuai. Tingkat kerumitan permainan (misalnya, strategi) dapat membantu pelatih/guru olahraga memilih tingkat kerumitan permainan tergantung pada tingkat pemain. Semua pemain dapat berpartisipasi dan menikmati permainan bahkan yang telah diadaptasi selama modifikasi masih memungkinkan untuk berlangsungnya permainan yang bermakna (Prensky, 2003). Untuk mencapai hal ini, permainan tersebut harus mencakup sejumlah keterampilan dan kemampuan, aturan, dan pemain yang cukup (Pothuizen, 2008). (Kirk & MacPhail, 2002) menyatakan bahwa keterampilan dapat dipelajari saat bermain game dengan "kesadaran batin pemain, makna permainan, pemikiran strategis, pengenalan poin dasar, pilihan teknik, dan pengembangan keterampilan / kemampuan, sebagai pengelompokan strategi dan teknik, serta kinerja saat tertentu sebagai pertimbangan untuk berpartisipasi dalam permainan".

Kesulitan utama dalam belajar tenis adalah pukulan yang terlalu cepat untuk kemampuan dasar pemain pemula. Pemula sering merasa sulit untuk mengontrol bola, yang memiliki konsekuensi langsung pada kemampuan rally mereka (Zetou et al., 2014). Selain itu, beberapa pelatih tenis menggunakan metode yang terlalu sulit atau tidak pantas untuk anak-anak dan bukannya menarik, mereka malah mengecilkan hati mereka. Hal ini, tidak hanya mengurangi daya tarik permainan tetapi sering kali pelajar mendapati diri mereka hanya berdiri dan menunggu alih-alih bermain, sebuah faktor yang menyebabkan hilangnya minat mereka lebih lanjut. Pemula biasanya hanya ingin belajar cara memainkan permainan, daripada belajar melakukan teknik yang sulit atau rumit. Untuk semua alasan di atas, pelatih tenis ditantang untuk mengadopsi praktik pengajaran baru

untuk menarik anak-anak bermain tenis. Federasi Tenis Internasional telah mengusulkan sebuah program (kampanye di seluruh dunia), yang disebut Play and Stay. Hal ini diarahkan untuk melatih dan menyajikan mereka dengan prosedur pembelajaran yang lebih sederhana yang memodifikasi olahraga dengan kebutuhan pemain pemula (ITF Junior Committee, 2018). Melalui permainan, para pemain didorong untuk menemukan dan mempelajari sendiri keterampilan dan kemampuan olahraga. Berdasarkan pengetahuan mereka sebelumnya dan pengalaman yang mereka peroleh dari latihan, pemain menjadi mampu membangun pengetahuan baru tentang olahraga (Griffin & Placek, 2016). Filosofi dari program Play and Stay adalah membuat pemain bermain tenis lebih cepat lebih baik. Tujuan utama pelatih adalah mengajarkan keterampilan motorik dasar melalui permainan tenis, sehingga pemain dapat melakukan servis, reli, dan skor sesegera mungkin. Selama sesi pelatihan, bola yang lebih lambat (merah, oranye, dan hijau) harus digunakan, sedangkan lapangan raket dengan ukuran berbeda harus digunakan khusus untuk pelajar anak-anak. Mengadaptasi permainan memungkinkan para pemain untuk melatih berbagai keterampilan dan membuat keputusan dalam kondisi permainan yang sebenarnya. Pelatih/guru olahraga memberikan penekanan pada pelaksanaan keterampilan yang diperlukan, menciptakan situasi pembelajaran aktif .

SD Muhammadiyah 020 Kecamatan Kuok merupakan sekolah dasar dengan nomor NPSN10400413 dan alamat Kecamatan Kuok Kode Pos 28463 Kabupaten Kampar berstatus Swasta dengan pembelajaran dilaksanakan selama 6 hari setiap minggunya mulai senin sampai dengan hari sabtu. Berdasar kan hasil wawancara dengan kepala sekolah dimana anak anaknya belum terarah memiliki bakat kecabangan olahraga. Sehingga sangat dibutuhkan pengetahuan akan cabang olahraga yang mampu untuk berkembang kedepannya. Yang saat ini kita kan cpba mengenalkan o,ahraga tenis lapangan pada anak sekolah dasar SD Muhammadiyah 020 Kec Kuok. Karena banyak kita lihat di Indonesia tidak sedikit atlet berasal dari daerah yang berprestasi di ajang international. Dari SD Muhammadiyah 020 Kuok ini dapat kita lihat beberapa permasalahan;

1. Belum efektifnya ekstrakurikuler disana

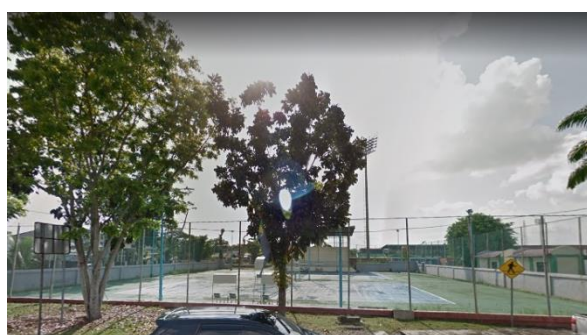
Disekolah sekolah pada saat ini adanya ekstrakurikuler sebagai kegiatan untuk mengembangkan diri dari segi keterampilan. Baik keterampilan dalam olahraga maupun dalam bidang seni. Di SD ini kegiatan ekstrakurikuler saat ini masih belum aktif sejak pandemi covid 19 yang baru mulai aktif pada saat ini.



Gambar 1. Anak Usia Dini Lagi Latihan Tenis

2. Tidak tahunya siswa dengan permainan tenis lapangan

Tenis lapangan memang masih termasuk olahraga yang tidak semua daerah ada atletnya di setiap kecamatan. Tidak sama dengan olahraga sepakbola dimana hampir setiap desa ada lapangan bola. Kalau untuk tenis tidak ada lapangan setiap desa. Namun di SD Muhammadiyah 20 ini bisa mengikuti bermain tenis di lapangan tenis bangkinang karena saat ini Pelti kampar (Persatuan Tenis Lapangan kabupaten Kampar) juga mencari bibit pemain junior untuk bisa aktif dicabang ini. Sehingga dengan tahunya siswa sekolah dasar dengan permainan ini maka akan dengan mudahnya Pelti kampar melanjutkan pelatihan menciptakan Pemain atlet tenis yang profesional lagi. Seperti pada saat Porprov tahun 2017 lalu Kampar mendapatkan juara umum ke 3 dari 12 kabupaten dan kota di provinsi Riau. Namun saat ini atlet tersebut sudah beranjak dewasa namun tidak adanya pemain regenerasi berikutnya. Sehingga kita yakin andai ada nanti pemain yang berbakat dari SD ini akan menghasilkan sumber daya atlet masa depan buat kampar di ajang Porprov ataupun POPDA yang akan digelar juga setiap tahunnya.



Gambar 2. Lapangan Tenis Bangkinang Kab Kampar

Dari permasalahan yang ada di SD Muhammadiyah 020 Kuok diharapkan banyak solusi sehingga akan teratasi semuanya. Solusi ini bisa saja dari SD itu sendiri, Pemerintah, Masyarakat ataupun pihak-pihak yang bekerjasama. Universitas Islam Riau dalam Program PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) sudah memberikan solusi dalam hal ini memberikan coaching clinic. Sehingga siswa ataupun guru menjadi semangat dan memiliki arah dalam mengembangkan bakat anak untuk memiliki aktivitas dan kegiatan dalam mencapai kehidupan yang aktif serta berprestasi.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam mengidentifikasi situasi serta permasalahan yang muncul adalah dengan mengajukan pertanyaan langsung kepada anak-anak sekolah dasar di tempat pelatihan berlangsung dan menjawab semua yang ditanyakan serta menyelesaikan semua permasalahan. Siswa guru penjasorkes bisa mendapatkan informasi yang lebih detail. Metode pelaksanaannya akan dalam format kuliah, tetapi kami akan memberikan pertukaran di sekolah, konsultasi/pelatihan, dan dukungan reguler.

Jadwal Kegiatan Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada bulan September 2022 pada siswa SD Muhammadiyah 020 Kuok. Kegiatan yang dilakukan dalam program ini meliputi. Diantaranya : 1) Menyusun rancangan program latihan tennis, 2) Perekrutan anggota pada siswa SD Muhammadiyah 020 Kuok dengan cara sosialisasi ke SD dan menyalurkan kepada PELTI kampar. 3) Pelaksanaan coaching atau pelatihan secara rinci, 4) Pembuatan jadwal latihan baik latihan secara mikro ataupun makro sesuai. Lebih rincinya pada tabel dibawah ini.

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Rapat persiapan kegiatan PkM						√						
2	Persiapan perlengkapan kegiatan PkM							√					
3	Merancang bahan latihan pengenalan olahraga tenis lapangan							√					
4	Memesan raket tenis dan bola tenis								√				
5	Pelatihan dan pendampingan tenis lapangan bagisiswa sekolah dasar									√			
6	Pelatihan dan pendampingan tenis lapangan dengan program latihan yang menyenangkan									√			
8	Penutupan kegiatan PkM									√			
9	Menulis dan Mempublikasikan hasil kegiatan PkM ke Jurnal OJS										√		
10	Mempublikasikan hasil kegiatan PkM ke Media Massa Online										√		
11	Mempublikasikan hasil kegiatan PkM ke Youtube											√	
12	Menganalisis indikator capaian kegiatan												√
13	Menulis laporan akhir PkM												√

TAHAPAN KEGIATAN

1) . Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini Tim PkM dan 2 orang mahasiswa (Wahyu Kurniawan dan Irisna Yanti) melakukan segala persiapan yang berkaitan dengan segala kebutuhan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD Muhammadiyah 020 Kecamatan Kuok. Adapun hal-hal yang akan dipersiapkan untuk pelaksanaan kegiatan ini adalah: a). Rapat persiapan, b). Persiapan ATK, c). Persiapan Media (Laptop, Proyektor, Materi), d). Menyusun jadwal kegiatan pengabdian, e). Membuat Spanduk.

2). Tahap Pelaksanaan

Pada tahap kegiatan ini, tim pengabdian kepada masyarakat akan melaksanakan semua solusi yang ditawarkan, yaitu:

a). Memberikan pembekalan ilmu dengan kegiatan coaching klinik pada siswa sekolah dasar beserta guru olahraga bagaimana mengajarkan tenis mini pada anak

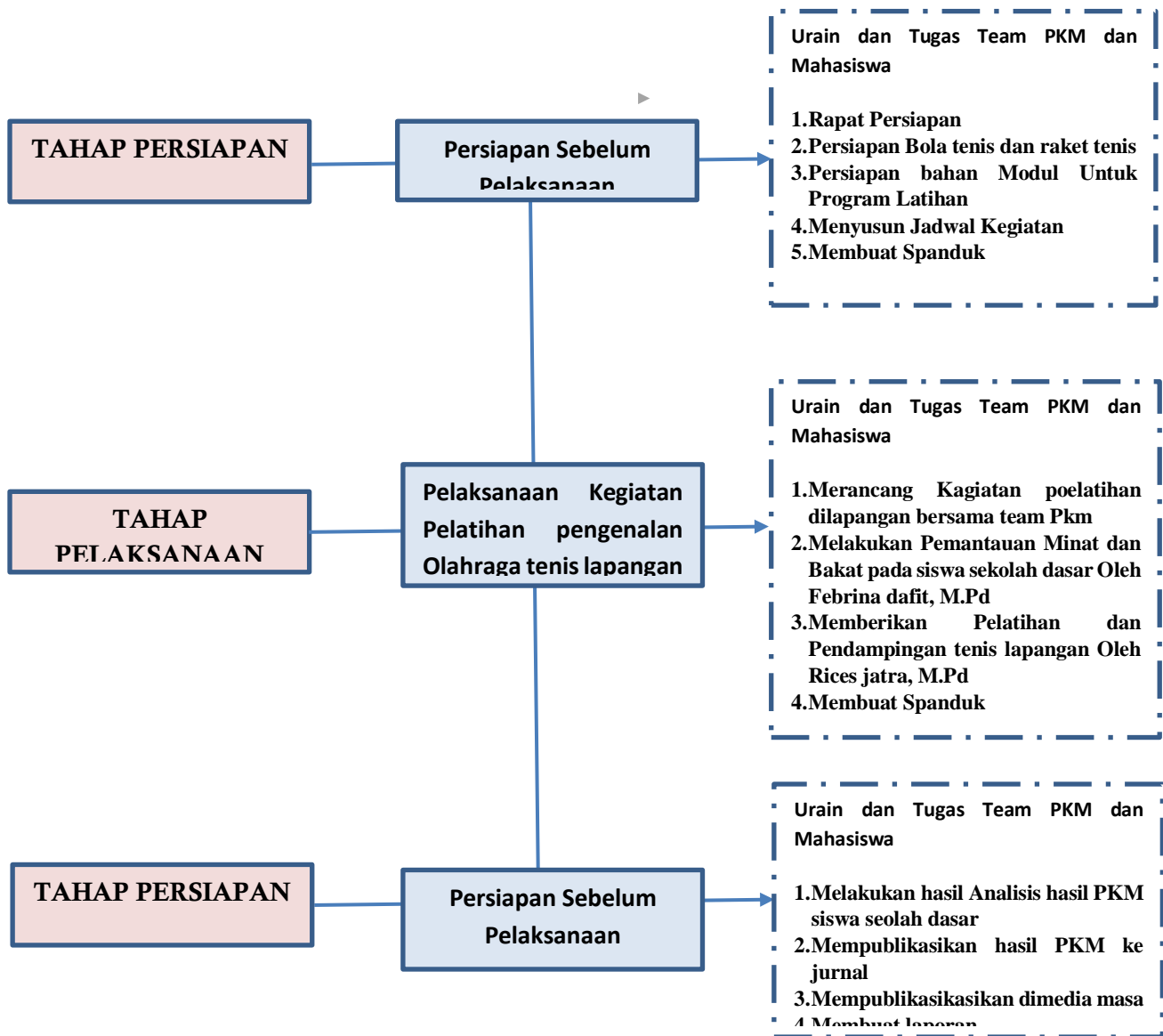
Pada kegiatan ini, Rices Jatra, S.Pd.,M.Pd. memberikan materi dilanjutkan dengan diskusi berupa tanya jawab antara pemateri dengan peserta. Diskusi dilakukan agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan. Melalui diskusi, dapat memberikan sharing pengalaman maupun permasalahan yang sedang dihadapi mitra. Serta langsung mempraktekkan dan membimbing bentuk melihat minat dan bakat pada olahraga

b). Memberikan pembekalan ilmu dengan kegiatan pelatihan olahraga tenis lapangan terutama teknik dasar pada siswa sekolah dasar Muhammadiyah 020 Kec Kuok

Pada kegiatan ini, Rices Jatra, S.Pd., M.Pd. memberikan materi dilanjutkan dengan diskusi berupa tanya jawab antara pemateri dengan peserta. Diskusi dilakukan agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan. Melalui diskusi, dapat memberikan sharing pengalaman maupun permasalahan yang sedang dihadapi mitra. Serta langsung mempraktekkan dan membimbing menerapkan aturan dalam bermain tenis lapangan.

3). Tahap Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD Muhammadiyah 020 kec kuok. Tahap ini kita evaluasi dari berbagai kegiatan yang sudah dilakukan. Pentingnya hal ini dilakukan bagi para Team PKM dan peserta. Evaluasi yang dilakukan berkenaan dengan capaian yang telah diraih dengan perlakuan, beberapa hambatan dalam melaksanakan kegiatan, azaz manfaat kegiatan, pembuatan luaran wajib dan tambahan PKM kemudian laporan kegiatan PkM. Serta kedepannya akan ada tindak lanjut dari kegiatan ini salahsatunya mengaktifkan latihan di sekolah melalui olahraga tennis pada anak sekolah dasar di lapangan SD Muhammadiyah 020 Kuok.



Gambar 3. Diagram Tahap-Tahap Kegiatan PkM

MATERI KEGIATAN

Latihan drill bersama anak-anak dengan memukul bola yang diberikan. Sehingga mereka tahu cara memukul menggunakan teknik dalam tenis lapangan. Dimana seperti dibawah ini

1. Siswa berdiri sejajar dengan siswa lainnya
2. Siswa melakukan teknik pukulan forehand yang dimulai dengan set-up, backswing, forwardswing, pukulan bola dan raket, dan sebagainya
3. Siswa secara bergiliran memukul bola tenis
4. Dealer dekat dengan jaringan
5. Ketika siswa melakukan gerak dinamis di tanah dengan forehand, dia mengikuti instruksi dari server.



Gambar 4. Bentuk Model Latihan dalam Coavhing Klinik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini melibatkan Dosen Program Studi Penjas UIR dan siswa SD Muhammadiyah Kuok. Selama ini belum pernah diadakan pelatihan tentang Pengenalan cabang olahraga tenis lapangan sehingga banyak siswa merasa bingung ini cabang olahraga apa. Hal ini mungkin disebabkan oleh tidak adanya lapangan tenis yang terdekat dari SD tersebut. Karena lapangan tenis hanya ada di kota bangkinang. Namun mereka antusias dalam mencoba poukulan demi pukulan yang di berikan atau dicontohkan. Sehingga ada juga terlihat atlet calon siswa SD yang memiliki minat dan bakat di tenis ini.. Secara seksama, manfaat kegiatan ini diantaranya bagi siswa dibawah ini:

1) Menambah pemahaman siswa

Pemahaman akan cabang olahraga itu sangat penting sekali hal ini disebabkan oleh belum banyaknya talent scouting ke desa desa untuk melihat minat dan bakat siswa. Sehinga dengan pengenalan ini timbul pemahaman bagi anak bahwa ada cabang olahrag yang dia sukai dan itu bias latihan didaerahnya.

2) Membuat Siswa Menjadi Lebih Aktif

Siswa secara aktif berolahraga artinya apa siswa mendapatkan opengala,man baru dalam olahraga. Dimana cabang tenis lapangan ini olahraga yang bersih tidak berjumpa dengan tanah serta tidak ada kontak antar pemain hal ini menjadikan olahraga ini jauh dari cidera

3) Melatih Mental dan karakter siswa

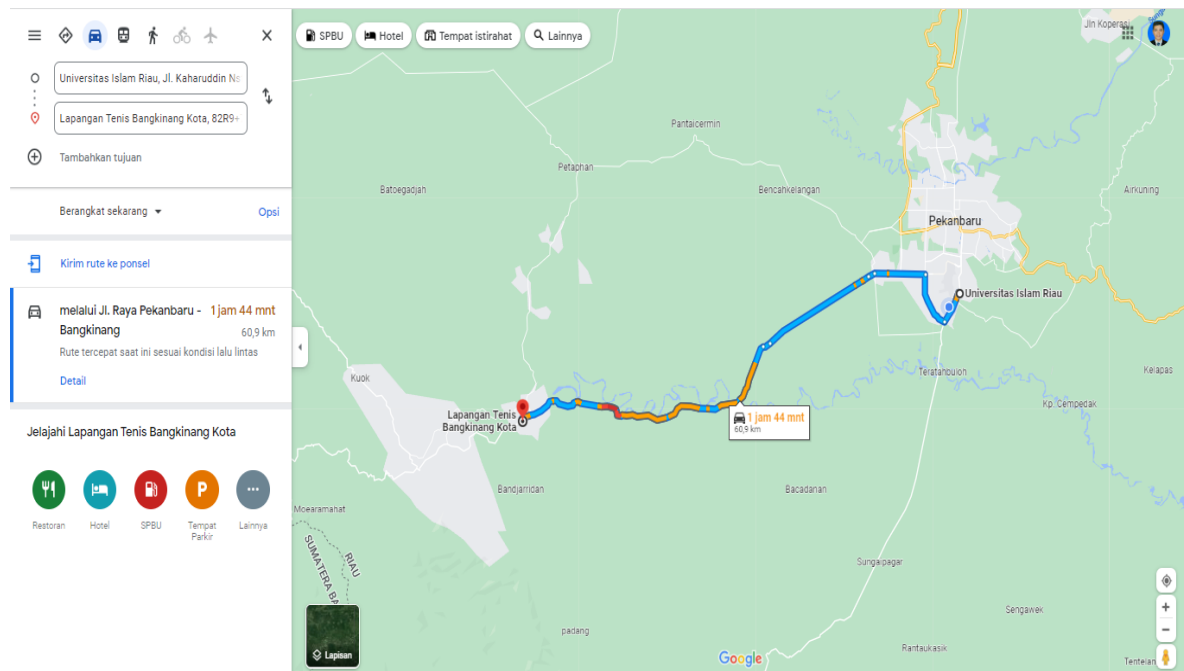
Dalam pengabdian ini siswa juga mendapatkan pengalaman mental tanding, dimana siswa mencobakan poertandingan tenis untuk memberikan pemahaman akan skor

dalam tenis lapangan yang kadang membingungkan bagi pemula yang mau latihan tenis lapangan

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini sangat memberikan pengalaman baru pada siswa SD dan secara keseluruhan program selesai dilaksanakan, maka penting untuk direncanakan keberlanjutan program tersebut. Adapun keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan PKM selesai dilaksanakan, meliputi: Melihat perkembangan bagaimana minat dan bakat siswa, Maka dilanjutkan latihan secara rutin Bersama PELTI kab kampar. Melihat perkembangan Motivasi siswa akan olahraga tenis lapangan bila meningkat maka akan dilanjutkan untuk merancang latihan menjadi atlet Profesional.

PETA LOKASI MITRA SASARAN



Jarak dari Universitas Islam Riau ke Tempat PkM adalah 60,9 KM. Lebih kuran 1 jam 44 menit menuju tempat PKM dengan kendaraan roda empat

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thoughts and Action: a Social Cognitive Theory*. Engelwoos Cliffs. NJ: Prentice Hall. Bandura, A.(2004). Self Efficacy: The Exercise of Control
- Darling-Hammond, L. (1997). *The Right To Learn: A Blueprint for Creating Schools That Work*. The Jossey-Bass Education Series. ERIC.
- Griffin, L. L., & Placek, J. H. (2016). Chapter 1: The Understanding and Development of Learners' Domain-Specific Knowledge: Introduction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(4). <https://doi.org/10.1123/jtpe.20.4.299>
- Hariono, A. (2005). Pemanduan Bakat Olahraga Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(3), 136–146.
- ITF Junior Committee. (2018). *ITF Junior Team Competition Regulatin*. ITF Limited t/a International Tennis Federation.
- Jatra, R., & Fernando, D. D. (2019). Pemahaman Peraturan Permainan Tenis Lapangan Pada Peserta Penataran Wasit Tenis Lisensi Daerah. *Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Kirk, D., & MacPhail, A. (2002). Teaching Games for Understanding and situated learning: Rethinking the Bunker-Thorpe model. In *Journal of Teaching in Physical Education* (Vol. 21, Issue 2). <https://doi.org/10.1123/jtpe.21.2.177>
- Mahardika, W., Mustafa, P. S., Lufthansa, L., Anugrah, T., & Shafi, S. H. A. (2024). Lifelong Sports through the Lens of Physical Literacy: Understanding Definitions, Benefits, and Challenges. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 238–245.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology: A publication for the American Coaching Effectiveness Program: Level 2 sport science curriculum*. Human Kinetics Books.
- Pothuizen, R. (2008). *Using slower balls with starter adults. Tennis. non stop and adult motivation for playing tennis*. Ανακτήθηκε στις.
- Prensky, M. (2003). Digital game-based learning. *Computers in Entertainment (CIE)*, 1(1), 21.
- Retno Herfinanda, A. R. (2019). PENGALAMAN PADA ATLET KARATE YANG PERNAH MENGALAMI CEDERA BERAT (STUDI INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL

ANALYSIS). *Empati*, 8(2).

Rink, J. E. (1997). Physical education in the developmentally appropriate integrated curriculum. *Integrated Curriculum and Developmentally Appropriate Practice: Birth to Age Eight*, 145.

Saputri, N. I. (2013). Survei Pembinaan Olahraga Tennis Usia Dini Sekolah Tennis New Armada Kabupaten Magelang. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(11).

Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4). <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.07>

Zetou, E., Vernadakis, N., Derri, V., Bebetos, E., & Filippou, F. (2014). The Effect of Game for Understanding on Backhand Tennis Skill Learning and Self-efficacy Improvement in Elementary Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.318>