

KEMAMPUAN GERAK TEKNIK DASAR *FOREHAND* DAN *BACKHAND* TENIS LAPANGAN PADA SISWA SEKOLAH TENIS SATYA BHUWANA GIANYAR

FOREHAND AND BACKHAND TENNIS FIELD BASIC ENGINEERING ABILITY ON STUDENTS OF SATYA BHUWANA TENNIS SCHOOL, GIANYAR

I Komang Adi Palgunadi¹, I Kadek Agus Mahendra², Putu Citra Permana Dewi³, I Kadek Yudha Pranata⁴

^{1,2,3,4}Universitas PGRI Mahadewa Indonesia
(agusmahendraa554@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan gerak teknik dasar forehand dan backhand tenis lapangan pada siswa sekolah tenis satya bhuwana gianyar. Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara, kuesioner. Data sekunder yang digunakan berupa dokumentasi, absensi. Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi yaitu observasi, wawancara, dan kuisisioner. Adapun analisis data yang digunakan yaitu analisis Miles dan Huberman yaitu analisis data model interaktif yang melalui melalui langkah – langkah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil data observasi menunjukkan hasil tes forehand dan backhand, banyak siswa yang belum menguasai bagaimana posisi kaki, dan tangan saat mengayun raket. Dengan hasil data wawancara menunjukkan belum maksimalnya proses pembelajaran karena ada beberapa faktor penghambat seperti bola banyak yang kempes, siswa susah diatur, banyak siswa yang nakal dan lain lain. Hasil kuesioner menunjukan banyak siswa yang mendapatkan nilai kurang, kebanyakan siswa belum bisa menjawab pertanyaan no 5 yaitu kaki apa yang maju saat melakukan forehand maupun backhand. Dari ketiga data tersebut mendapatkan hasil data yang kurang maksimal dalam kemampuan gerak teknik dasar Forehand dan Backhand tenis lapangan pada siswa sekolah tenis satya bhuwana. Demikian dapat disimpulkan penelitian yang telah dilakukan peneliti yang berfokus pada kemampuan gerak dasar Forehand dan Backhand Tennis Lapangan Pada Siswa Sekolah Tennis Satya Bhuwana belum maksimal Dari hasil observasi, wawancara dan hasil kuesioner sama-sama menghasilkan data yang kurang maksimal karena masih banyak siswa nilainya kurang.

Kata kunci : Kemampuan teknik dasar, *forehand* dan *backhand* tenis lapangan

ABSTRACT

This study aims to determine the ability to move the basic forehand and backhand techniques of court tennis in Satya Bhuwana Gianyar tennis school students. This type of research is descriptive qualitative. The primary data sources used in this study were observation, interviews, and questionnaires. Secondary data used in the form of documentation, attendance. Data collection techniques using triangulation, namely observation, interviews, and questionnaires. The data analysis used is the analysis of Miles and Huberman, namely the analysis of interactive model data that goes through the steps of data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the observation data show the results of forehand and backhand tests, many students have not mastered how to position their feet and hands when swinging a racket. The results of the interview data show that the learning process has not been maximized because there are several inhibiting factors such as many deflated balls, unruly students, many naughty students and others. The results of the questionnaire show that many students get less marks, most students have not been able to answer question number 5, namely what foot goes forward when doing forehand or backhand. From the three data, the results of the data are less than optimal in the ability to move the basic techniques of Forehand and Backhand tennis in Satya Bhuwana tennis school students. Thus, it can be concluded that the research that has been carried out by researchers that focuses on the basic movement abilities of the Forehand and Backhand of Field Tennis in Satya Bhuwana Tennis School Students has not been maximized.

Keywords : Basic technical skills, *forehand* and *backhand* tennis

<http://dx.doi.org/10.52742/josita.v1i2>



PENDAHULUAN

Tenis merupakan salah satu bentuk olahraga mempergunakan bola kecil dan setiap pemainnya memakai raket sebagai alat pemukul. Permainan ini dilakukan diatas lapangan berbentuk persegi panjang yang terbuat dari semen, tanah dengan campuran pasir halus (gravel), bahkan bisa dimainkan diatas rumput. Lapangan tenis ini terbagi menjadi dua dengan sebuah net sebagai pembatasan. Prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah memantul dilantai melewati atas net dan masuk kedalam lapangan permainan lawan.

Olahraga tenis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer karena banyak diminati oleh masyarakat. Menurut (Rex, 2013) permainan tenis merupakan permainan yang mengajarkan sebuah sopan santun, serta mental yang sangat positif dan dengan penghargaan terhadap aturan-aturan. Kebutuhan akan tenis lapangan semakin meningkat karena banyaknya orang yang gemar bermain tenis mulai dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Hal ini dari banyaknya club-club tenis yang ada di masing-masing daerah, disamping itu juga sekarang sudah banyak lapangan tenis yang sudah mulai dibangun di setiap daerah di Indonesia. Dari sisi prestasi yang dicapai oleh para atlet tenis nasional, baik ditingkat regional maupun internasional masih jauh dari harapan. Oleh karena itu cabang olahraga ini perlu mendapatkan perhatian secara serius demi pengembangan olahraga ini, terutama dalam aspek pembinaan prestasi agar bisa tampil pada arena nasional maupun internasional.

Sedangkan untuk pencapaian prestasi yang optimal dalam permainan tenis lapangan dapat dicapai melalui binaan yang profesional dari seorang pelatih perlu mempelajari, memahami dan mampu menerapkan berbagai strategi, dan metode latihan. Strategi merupakan perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan latihan atau pembelajaran tertentu. Dalam proses pembelajaran diperlukan adanya metode pembelajaran untuk membantu pencapaian tujuan pembelajaran, semakin tepat metode pembelajaran maka makin efektif dan tujuan pembelajaran akan tercapai. Oleh karena itu pelatih harus mampu menyusun program, memilih, dan menerapkan metode pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran itu sendiri. Selain pelatih, orang tua siswa itu sendiri mempunyai peranan dan tanggung jawab yang sama dalam pencapaian prestasi. Usaha permasalahan, pembinaan, dan pengembangan untuk mencapai prestasi tersebut perlu diadakan pendekatan ilmiah, adanya sarana yang menunjang dan metode pembelajaran atau latihan yang tepat.

Penguasaan pukulan dasar yang baik dan benar merupakan salah satu landasan penting untuk meningkatkan kecakapan bermain tenis. Bagi petenis, penguasaan teknik dasar pukulan mutlak diperlukan dalam meningkatkan prestasi. Untuk penguasaan teknik dasar dapat dicapai dengan belajar atau latihan yang benar, tepat, dan teratur. Sukadyanto (2011:41) mengemukakan bahwa cabang olahraga tenis memiliki karakteristik tersendiri dibanding cabang olahraga lain. Secara garis besar teknik pukulan yang baik didasarkan pada ketepatan

posisi dan waktu pada saat memukul bola. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil pukulan yang efektif, akurat dan menyulitkan lawan maka diperlukan konsentrasi pada saat memukul bola agar titik pertemuan antara raket dengan bola tepat pada waktu dan posisinya. Teknik dasar dalam permainan bola tenis menurut Agus (2015) terdiri dari pukulan forehand, pukulan backhand, service, pukulan smash, volley. Apabila ingin bermain tenis dengan baik dan benar, para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar tersebut. Untuk bermain tenis dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain tenis dengan baik pula.

Tenis merupakan salah satu bentuk olahraga mempergunakan bola kecil dan setiap pemainnya memakai raket sebagai alat pemukul. Permainan ini dilakukan diatas lapangan berbentuk persegi panjang yang terbuat dari semen, tanah dengan campuran pasir halus (gravel), bahkan bisa dimainkan diatas rumput. Lapangan tenis ini terbagi menjadi dua dengan sebuah net sebagai pembatasan. Prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah memantul dilantai melewati atas net dan masuk kedalam lapangan permainan lawan. Olahraga tenis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer karena banyak diminati oleh masyarakat. Menurut (Rex, 2013) permainan tenis merupakan permainan yang mengajarkan sebuah sopan santun, serta mental yang sangat positif dan dengan penghargaan terhadap aturan-aturan. Kebutuhan akan tenis

lapangan semakin meningkat karena banyaknya orang yang gemar bermain tenis mulai dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Hal ini dari banyaknya club-club tenis yang ada di masing-masing daerah, disamping itu juga sekarang sudah banyak lapangan tenis yang sudah mulai dibangun di setiap daerah di Indonesia. Dari sisi prestasi yang dicapai oleh para atlet tenis nasional, baik ditingkat regional maupun internasional masih jauh dari harapan. Oleh karena itu cabang olahraga ini perlu mendapatkan perhatian secara serius demi pengembangan olahraga ini, terutama dalam aspek pembinaan prestasi agar bisa tampil pada arena nasional maupun internasional. Sedangkan untuk pencapaian prestasi yang optimal dalam permainan tenis lapangan dapat dicapai melalui binaan yang profesional dari seorang pelatih perlu mempelajari, memahami dan mampu menerapkan berbagai strategi, dan metode latihan. Strategi merupakan perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan latihan atau pembelajaran tertentu. Dalam proses pembelajaran diperlukan adanya metode pembelajaran untuk membantu pencapaian tujuan pembelajaran, semakin tepat metode pembelajaran maka makin efektif dan tujuan pembelajaran akan tercapai. Oleh karena itu pelatih harus mampu menyusun program, memilih, dan menerapkan metode pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran itu sendiri. Selain pelatih, orang tua siswa itu sendiri mempunyai peranan dan tanggung jawab yang sama dalam pencapaian prestasi. Usaha permasalahan, pembinaan, dan pengembangan untuk mencapai prestasi

tersebut perlu diadakan pendekatan ilmiah, adanya sarana yang menunjang dan metode pembelajaran atau latihan yang tepat. Penguasaan pukulan dasar yang baik dan benar merupakan salah satu landasan penting untuk meningkatkan kecakapan bermain tenis. Bagi petenis, penguasaan teknik dasar pukulan mutlak diperlukan dalam meningkatkan prestasi. Untuk penguasaan teknik dasar dapat dicapai dengan belajar atau latihan yang benar, tepat, dan teratur. Sukadyanto (2011:41) mengemukakan bahwa cabang olahraga tenis memiliki karakteristik tersendiri dibanding cabang olahraga lain. Secara garis besar teknik pukulan yang baik didasarkan pada ketepatan posisi dan waktu pada saat memukul bola. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil pukulan yang efektif, akurat dan menyulitkan lawan maka diperlukan konsentrasi pada saat memukul bola agar titik pertemuan antara raket dengan bola tepat pada waktu dan posisinya. Teknik dasar dalam permainan bola tenis menurut Agus (2015) terdiri dari pukulan forehand, pukulan backhand, service, pukulan smash, volley. Apabila ingin bermain tenis dengan baik dan benar, para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar tersebut. Untuk bermain tenis dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain tenis dengan baik pula.

Sekolah Tenis Satya Bhuwana Gianyar merupakan salah satu sekolah tenis yang berada di Kabupaten Gianyar yang berada dibawah naungan PELTI dan KONI Kabupaten Gianyar. Sekolah tenis ini berdiri pada tahun 2008.

Adapun siswa sekolah tenis ini yaitu anak yang masih mengenyam pendidikan SD, SMP, SMA. Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih yang mengajar di Sekolah Tenis Satya Bhuwana Gianyar, bahwa dapat diperoleh informasi banyak siswa yang masih kurang menguasai teknik dasar tenis lapangan, khususnya teknik pukulan Forehand dan Backhand, selain itu sarana dan prasarana pendukung pembelajaran masih sangat kurang seperti bola sudah banyak yang kempes, keranjang tempat bola sudah mulai rusak dan lain lain.

Menurut wawancara peneliti dengan pelatih di Sekolah Tenis Satya Bhuwana Gianyar, peneliti memperoleh informasi adanya permasalahan dalam pembelajaran tenis lapangan dalam gerak teknik dasar forehand dan backhand. Dalam proses pembelajaran terdapat banyak siswa yang masih belum menguasai teori. Siswa masih kurang mengetahui gerak teknik dasar forehand dan backhand sehingga gerakan yang dilakukan siswa tidak maksimal. Berdasarkan observasi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada “Kemampuan Gerak Teknik Dasar Forehand Dan Backhand Tenis Lapangan Pada Siswa Sekolah Tenis Satya Bhuwana Gianyar”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi, yang menghasilkan data deskriptif atau kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati dan tidak diperoleh

melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Penelitian kualitatif bertujuan (1) menggambarkan objek penelitian (describing object) penggambaran ini dapat dilakukan terhadap objek yang berupa peristiwa, interaksi sosial, aktivitas sosial religious, dsb. (2) mengungkapkan makna dibalik fenomena (exploring meaning behind the phenomena) dapat diungkapkan apabila peneliti menyelam di balik apa yang ditampilkan, diperlihatkan dan diungkapkan melalui wawancara mendalam dan observasi berpartisipasi. (3) menjelaskan fenomena yang terjadi (explaining object) menjadi inti persoalan atau dengan kata lain yang tampak berbeda dengan maksud utama (Suwendra, 2018: 5).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah antara lain: Observasi, Wawancara, Kuesioner. Dalam penelitian ini peneliti mengobservasi menggunakan tes. Tes digunakan untuk mengetahui kemampuan gerak teknik dasar forehand dan backhand tenis lapangan. Pertanyaan berbentuk wawancara kepada siswa dan pelatih dilakukan langsung dilapangan. Kemudian peneliti mencatat informasi yang disampaikan oleh siswa dan pelatih. Wawancara dilaksanakan terhadap 5 orang siswa dan 1 pelatih di sekolah tenis satya bhuwana gianyar. Jenis kuesioner dalam penelitian ini adalah bentuk pertanyaan pilihan ganda dengan materi Gerak Tenik Dasar Forehand dan Backhand Tenis Lapangan.

HASIL

Dari data nilai tes gerakan forehand dan

backhand tenis lapangan pada sekolah tenis satya bhuwana gianyar yang di dapat pada saat observasi tersebut masih terdapatnya siswa dengan nilai yang kurang.

Tabel 1. Hasil Nilai Tes Observasi Forehand Siswa

No	Sub kepala kolom	Jumlah Siswa
1	Baik Sekali	4 siswa
2	Baik	8 siswa
3	Cukup	14 siswa
4	Kurang	6 siswa
Jumlah		32 siswa

Tabel 2. Hasil Nilai Tes Observasi Backhand Siswa

No	Sub kepala kolom	Jumlah Siswa
1	Baik Sekali	4 siswa
2	Baik	5 siswa
3	Cukup	12 siswa
4	Kurang	11 siswa
Jumlah		32 siswa

Dari hasil kuesioner didapat nya nilai dari jawaban yang telah dikumpulkan oleh siswa sekolah tenis satya bhuwana, sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Nilai Kuisisioner Siswa

No	Kriteria atau nilai	Jumlah Siswa
1	Siswa yang mendapatkan nilai diatas KKM 75	12 siswa
2	Siswa yang mendapatkan nilai dibawah KKM 75	20 siswa
Jumlah		32 siswa

PEMBAHASAN

Dari hasil observasi siswa sekolah tenis satya bhuwana gianyar, saat peneliti melakukan tes pukulan Forehand dan Backhand terhadap siswa sekolah tenis satya bhuwana gianyar,

masih banyak ditemukan siswa yang belum menguasai gerakan Forehand dan Backhand, masih banyak siswa yang melakukan gerakan yang salah, dari gerakan kaki, tangan saat mengayun raket, dan badan. Berdasarkan kajian hasil observasi, peneliti dapat menyimpulkan bahwa masih banyak siswa kurang menguasai gerakan dasar forehand dan backhand tenis lapangan sehingga pukulan yang dilakukan oleh siswa belum maksimal.

Dari hasil wawancara dengan 5 subjek penelitian mengenai sikap guru saat mengajar, menunjukkan bahwa guru sekolah tenis satya bhuwana gianyar masih mampu mengatasi perilaku siswa yang membuat proses pembelajaran menjadi kurang baik. Selain itu guru sangatlah tegas, mampu mengatur suasana pembelajaran dengan tidak serius adanya kata-kata candaan yang membuat siswa menjadi tertawa. Menurut (Prakoso, 2013: 15) sebagai guru yang profesional, guru harus selalu berusaha bertanggung jawab untuk keberhasilan proses pembelajaran, salah satu wujudnya dengan memunculkan dan mengembangkan kreativitasnya sebagai upaya mengatasi masalah dan menciptakan proses pembelajaran yang baik dan berkualitas khususnya guru tenis lapangan agar siswa lebih aktif dalam pembelajaran tenis lapangan disekolah tenis satya bhuana gianyar. Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teori, dapat disimpulkan bahwa guru sudah bisa mengatasi perilaku siswa, walaupun belum maksimal tetapi guru mampu memanfaatkan kondisi lapangan dengan baik.

Dari hasil wawancara dengan guru, sikap dan perilaku siswa bermacam-macam. Perilaku

siswa yaitu tidak disiplin, siswa senang bercanda saat pelajaran berlangsung, dan beberapa siswa masih ada yang susah diatur perilakunya. Perilaku siswa ini mencerminkan terhambatnya tujuan dalam proses pembelajaran. Ditegur bagaimanapun masih ada siswa yang tidak peduli dengan gurunya. Faktor perilaku siswa tersebut bermula dari lingkungan keluarga, lingkungan teman-temannya, dan lingkungan sekolah. Perilaku siswa tersebut terjadi karena adanya masalah dengan orang tuanya, melihat teman-teman bermain tidak mendengarkan guru dan terlihat lebih asik maka siswa lebih terpancing untuk bermain dengan teman atau mengobrol, jenuhnya dengan situasi pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perilaku dan sikap tidak baik siswa masih sering terjadi sekolah tenis satya bhuwana gianyar. Dari perilaku siswa adanya berbagai sebab akibat terjadinya siswa menjadi kurang baik, guru sudah berupaya melakukan tindakan dan solusi untuk menanganinya. Perilaku dan sikap kurang baik siswa menjadi faktor penghambat tujuan proses pembelajaran.

Dari data penelitian kuesioner yang di rangkum oleh peneliti sebanyak 32 siswa sekolah tenis satya bhuwana gianyar. Dari hasil nilai yang di dapat siswa lebih banyak dibawah nilai KKM. Sebanyak 20 siswa mendapatkan nilai dibawah KKM atau bobot nilai maksimal. dan sebanyak 12 orang siswa mendapatkan nilai diatas KKM atau Kriteria Ketuntasan Maksimal. Dari hasil kuesioner tersebut, siswa masih belum mampu menjawab pertanyaan nomor 5 kaki apa yang maju pada saat melakukan teknik forehand maupun backhand.

Dengan pertanyaan yang diberikan siswa, pembelajaran permainan tenis lapangan tentang teknik dasar forehand dan backhand peneliti telah menjelaskan saat proses pembelajaran tersebut terjadi. Dari 32 siswa sekolah tenis satya bhuwana gianyar belum ada siswa yang mampu menjawab semua pertanyaan dengan benar dan jelas. Dengan nilai maksimal kuesioner adalah 100, siswa hanya mampu pada nilai 80. Berdasarkan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa nilai kuesioner siswa sekolah tenis satya bhuwana gianyar belum mampu menjawab dengan benar. Faktor penghambat lainnya adalah adanya siswa yang kurang mendengarkan penjelasan atau kurang memperhatikan saat guru menjelaskan materi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti yang berfokus pada kemampuan gerak dasar Forehand dan Backhand Tenis Lapangan Pada Siswa Sekolah Tenis Satya Bhuwana belum maksimal. Dari hasil observasi, wawancara dan hasil kuesioner sama-sama menghasilkan data yang kurang maksimal karena masih banyak siswa nilainya yang kurang. Kemampuan gerak dasar Forehand dan Backhand tenis lapangan pada siswa sekolah tenis satya bhuwana gianyar kurang maksimal dari hasil observasi, masih banyak siswa yang kurang menguasai gerakan kaki dan tangan saat mengayun raket pada saat melakukan pukulan forehand dan backhand. Dari hasil wawancara, pada proses pembelajaran kurangnya sarana yang ada dalam pembelajaran gerak dasar tenis lapangan.

Bukan hanya itu, kenakalan siswa juga merupakan faktor penghambat tujuan pembelajaran. Dari sikap guru, guru belum maksimal dalam menganalisa tentang faktor penghambat kemampuan siswa yang belum maksimal. Dari hasil kuesioner, siswa masih belum mampu menjawab dengan benar pertanyaan yang diberikan.

Berdasarkan temuan yang sudah disimpulkan dari hasil penelitian maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan proses pembelajaran tenis lapangan dapat berlangsung dengan baik, maka kepada kepala sekolah untuk meningkatkan sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjas kes.
2. Guru diharapkan lebih kreatif untuk menemukan metode pembelajaran yang baik dalam menangani penghambatan proses pembelajaran. Guru diharapkan melakukan refleksi kembali jika masih ada siswa yang belum mampu melakukan gerakan.
3. Bagi siswa diharapkan lebih aktif dan disiplin mendengarkan atau hadir dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran penjas kes atau pembelajaran yang lainnya, agar proses pembelajaran berjalan dengan baik. Bukan hanya itu, siswa akan mendapatkan pengetahuan dan keterampilan melakukan gerakan olahraga.
4. Diharapkan siswa mampu mendengarkan dan memperhatikan

guru dilapangan maupun dilapangan saat memaparkan materi, agar siswa menjadi paham akan materi yang dijelaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. 2008. Analisis Gerak Teknik Servis Tenis Lapangan. Tesis Magister, tidak diterbitkan, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Among Ma'mun, Yudha. M. Saputra. 2000. Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Anggito, A., & setiawan, J. 2018. Metodologi penelitian kualitatif. Cv jejak (jejak publisher).
- Alimi, Fadhilul, & Agus, A. 2019. Pengaruh Metode Elementer Terhadap Keterampilan Pukulan Forehand Pemain Tenis Pemula PTL UNP. JURNAL STAMINA, 2(1), 301-310 <https://doi.org/10.24036/jst.v2i1.39>
- Abdurrahmat, Asep Suryana. 2011. "Analisis Biomekanik Pukulan Forehand pada Olahraga Tenis". Jurnal Health dan Sport, Volume II, Nomor 2, (hlm. 1661-174)
- Ardhiansyah, I. N., & Nurhidayat, N. 2021. Efektifitas Latihan Sasaran Terhadap Kemampuan Backhand Tenis Lapangan. Jurnal Porkes, 4(2), 103- 109.
- Arma Aboellah dkk. 2001. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: PT.Sastra Hudaya.
- Aditya, D (2009). Penelitian Deskriptif. Surakarta: Politeknik Kesehatan Surakarta.
- Agus, Apri. 2015. Dasar – Dasar Tenis Lapangan. Padang: Sukabida press
- Braden, Vic dan Bill Burns. 1998. Tennis 2000: Strokes, Strategy, and Psychology for a Lifetime. Amazon: Revised, Subsequent edition.
- Bey Magethi. 1999. Tenis Para Bintang. Bandung. Pionir Jaya
- Brown. Jim, 2007. Tenis Tingkat Pemula, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Budaya Astra, Ketut. 2004. Pengaruh Penggunaan Alat Bantu Pelontar Bola dan Power Lengan Terhadap Keterampilan Memukul Forehand dan Backhand Drive Dalam Belajar Tenis Pemula. Tesis (tidak diterbitkan) Fakultas Pasca Sarjana, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Herdiyanto, 2015, Tingkat Kemampuan Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Purworejo Dalam Melakukan Guling Depan, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Yogyakarta.
- Laksana, Anak Agung Ngurah Putra, dkk. 2021. Kemampuan Gerak Dasar Renang Gaya Dada Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. Journal Coaching Education Sports. 2(1).163-176
- Lardner, Rex. 1994. Teknik Dasar Tenis. Semarang Nugrahani, Farida, and M.Hum, 2014. "metode penelitian kualitatif". Solo : cakra books
- Nugroho, 2012. Tingkat Kemampuan Lari 40 Meter Siswa Kelas V Sd Ditinjau Dari Letak Geografis Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rex, L. (2013). Fundamental tenis. Edisi ketiga, Semarang: Dahara Priza.
- Schraff, R. (2001). Bimbingan Main Tenis Cepat dan Mudah. Jakarta: Mutiara.
- Sukadyanto, (2011). Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis. Yogyakarta.
- Sukintaka. 1992. Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjasokes, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Suwendra, I Wayan. 2018. Metodologi penelitian kualitatif dalam ilmu social, pendidikan, kebudayaan dan keagamaan. Nilacakra
- Visbeen, Jon. 1987. Tenis. Jakarta: PT.Rosda Jayapura.
- Wahyu, Permana Putra I Putu Gede. 2021 Kemampuan Gerak Dasar Bola Basket Pada Siswa kelas VII K SMP Negeri 8 Denpasar. Skripsi. Universitas Mahadewa Indonesia