JURNAL PENGABDIAN KEOLAHRAGAAN DAN SAINS
JPKS
Volume 1, Nomor 2, (2026) pp. 9-15
ISSN: 3109-3698
https://ejurnalunsam.id/index.php/jpks

MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN PUKULAN MELALUI PEMBERIAN LATIHAN *TENNIS BALL FEEDER* PADA MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN UNISMUH PALU

Muhammad Ismail[1]*, Humaedi[2], Andi Saparia[3], Moh Ifkhal Sianto[4], M. Khairil Fajri[5], Misran[6]

[2,3,4] Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Tadulako, Indonesia.

[1,5] Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Tadulako, Indonesia.

[6]Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Muhammadiyah Enrekang, Indonesia

*Corresponding Author : mail.jaket@gmail.com

ABSTRACT

The sport of court tennis has two important basic techniques that are the archetype of the game because they are often used, namely *forehand* and *backhand*. But in reality, almost all students in the Sports Science Study Program have not been able to fully demonstrate the two basic techniques well. This service activity aims to develop *forehand* and *backhand* court tennis hitting skills in UNISMUH Palu Sports Science students through *tennis ball feeder training*. This method was chosen because it is able to provide consistent, intensive, and controlled repetition of shots so that it can accelerate the mastery of basic court tennis techniques. This service activity takes place in several stages, namely first, the planning stage which consists of the formation of a service team, the determination of partners, and the analysis of partner needs and problems; second, the preparation stage consisting of coordination with lecturers of the Sports Science Study Program of UNISMUH Palu, initial socialization of activities, and material preparation; Third, the implementation stage consists of training and mentoring activities, and the last stage is reflection/evaluation. The results of this activity showed that there was an improvement in *forehand* and *backhand* hitting skills in field tennis in UNISMUH Palu Sports Science students through the application of *tennis ball feeder* exercises. The active participation of partners, guidance by lecturers, supportive media, and continuous repetition of exercises are a solid combination to realize the goals of implementing service.

Keyword: Training; Stroke; Tennis Ball Feeder

ABSTRAK

Cabang olahraga tenis lapangan memiliki dua teknik dasar penting yang menjadi pola dasar permainannya karena sering digunakan, yaitu *forehand* dan *backhand*. Namun kenyataannya, hampir seluruh mahasiswa yang ada di Program Studi Ilmu Keolahragaan belum sepenuhnya mampu memperagakan kedua teknik dasar tersebut dengan baik. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis lapangan pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan UNISMUH Palu melalui latihan *tennis ball feeder*. Metode ini dipilih karena mampu memberikan repetisi pukulan yang konsisten, intensif, dan terkontrol sehingga dapat mempercepat penguasaan teknik dasar tenis lapangan. Kegiatan pengabdian ini berlangsung dalam beberapa tahap, yaitu pertama, tahap perencanaan yang terdiri dari pembentukan tim pengabdi, penentuan mitra, dan analisis kebutuhan serta masalah mitra; kedua, tahap persiapan yang terdiri dari koordinasi dengan dosen prodi Ilmu Keolahragaan UNISMUH Palu, sosialisasi awal kegiatan, serta persiapan materi; ketiga, tahap pelaksanaan yang terdiri dari kegiatan pelatihan dan pendampingan, dan tahap terakhir adalah refleksi/evaluasi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan terdapat peningkatan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis lapangan pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan UNISMUH Palu melalui penerapan latihan *tennis ball feeder*. Partisipasi aktif mitra, pembimbingan oleh dosen, media bantu yang mendukung, serta repitisi latihan yang berkesinambungan menjadi perpaduan yang solid untuk mewujudkan tujuan pelaksanaan pengabdian.

Kata Kunci: *Latihan; Pukulan; Tennis Ball Feeder*

ARTICLE HISTORY
Submitted : 04 Desember 2026
Accepted : 18 April 2026
Published : 01 Juni 2026

PENDAHULUAN

Tenis lapangan adalah salah satu cabang olahraga kegemaran banyak kalangan (Hakim et al., 2022) yang memadukan faktor fisik, teknik, dan taktik (Tanjung et al., 2023). Cabang olahraga ini memiliki dua teknik dasar penting yang menjadi pola dasar permainannya karena sering digunakan, yaitu *forehand* dan *backhand* (Manoglu et al., 2024). Namun kenyataannya, hampir seluruh mahasiswa yang ada di Program Studi Ilmu Keolahragaan belum sepenuhnya mampu memperagakan kedua teknik dasar tersebut dengan baik. Hal ini merupakan kendala yang dapat menghambat mereka untuk mengembangkan kompetensinya (keterampilan olahraga), yang pada gilirannya dapat menjadi kelebihan utama sebagai tenaga profesional bidang keolahragaan.

Persoalan utama yang biasanya menjadi penyebab hal ini terjadi antara lain adalah minimnya fasilitas atau peralatan yang memadai (Ali et al., 2022), dan kurangnya metode *drill* dalam proses pembelajaran keterampilan tenis lapangan yang kreatif dan efektif. Keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* menjadi sulit dikuasai oleh mahasiswa dikarenakan terbatasnya waktu dan kemampuan pelatih dalam hal mengadakan metode berlatih yang efesien. Situasi ini tentu saja dapat menjadi penyebab lambatnya seorang mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan bermain tenis lapangan.

Ditinjau dari beragam teori yang ada, pemanfaatan alat penunjang latihan sudah teruji mampu meningkatkan mutu hasil latihan (Budiwanto, 2012). Adapun untuk cabang olahraga tenis lapangan, alat yang dimaksud salah satunya adalah *tennis ball feeder*. Alat ini didesain untuk mengalirkan/menjatuhkan bola dengan sistematis dan terus-menerus. Berdasarkan hasil riset terdahulu, metode pelatihan yang menggunakan teknologi simpel dan praktis sebagaimana *tennis ball feeder* terbukti mampu meningkatkan keterampilan atlet dengan signifikan. Oleh sebab itu, metode ini dapat menjadi solusi yang cocok untuk digunakan dalam melatih mahasiswa.

Tujuan dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini ialah mengembangkan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* mahasiswa dengan cara memberikan latihan yang memanfaatkan *tennis ball feeder.* Kegiatan pengabdian ini penting untuk dilaksanakan sebab sebagaimana disebutkan sebelumnya, penguasaan keterampilan dasar pukulan merupakan hal dasar pada olahraga tenis lapangan, akantetapi dalam proses belajar mahasiswa acapkali menemui kendala terkait kesempatan berlatih yang dikarenakan inkonsistensi umpan bola dan keterbatasan melakukan repitisi pukulan. Melalui pemberian latihan tennis *ball feeder,* mahasiswa secara spesifik bisa mendapatkan umpan bola yang sangat konsisten serta berulang-ulang sehingga bisa menciptakan perbaikan koordinasi, ketepatan, serta *timing* pukulan yang lebih efesien. Selain itu, pendekatan ini dapat menjadi opsi bentuk latihan yang bisa diimplementasikan oleh guru PJOK ataupun pelatih yang menemui persoalan serupa berkaitan dengan peningkatan keterampilan tenis lapangan.

Melihat kedudukannya saat ini, dapat dikatakan bahwa Universitas Muhammadiyah Palu memiliki prospek menjajikan dalam mengembangkan olahraga

tenis. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan mempunyai ketertarikan yang besar pada olahraga permainan ini, walaupun dukungan sarana prasarana dan kesempatan mendapatkan latihan yang efesien dan inovatif masih terkendala. Melalui dorongan pihak kampus dan kesungguhan para *stakeholder*, kegiatan pengabdian ini bisa sebagai pemicu yang meningkatkan mutu pengajaran/pelatihan tenis lapangan di area Kota Palu.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian ini berupa pelatihan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis lapangan dengan memanfaatkan *tennis ball feeder*, dengan lama waktu kegiatan selama 6 minggu. Sedangkan, sasaran kegiatan pengabdian adalah mahasiswa Ilmu Keolahrgaaan Universitas Muhammadiyah Palu. Kegiatan pengabdian ini rencananya akan dilaksanakan di lapangan tenis kampus Untad, Jl. Soekarno Hatta No.KM. 9, Tondo, Kec. Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah. Waktu pelaksanaan kegiatan ini direncanakan akan dimulai di bulan Agustus tahun 2025.

Kegiatan pengabdian ini secara umum akan berlangsung dalam beberapa tahap, yaitu tahap perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan terakhir adalah refleksi dan evaluasi.

Tahap pertama yaitu perencanaan yang terdiri dari pembentukan tim pengabdi, penentuan mitra, dan analisis kebutuhan serta masalah mitra. Tahap perencanaan diawali dengan pembentukan tim pengabdi, yang terdiri dari dosen dan juga mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian. Selanjutnya, tim pengabdi yang telah dibentuk menentukan khalayak sasaran yang akan dijadikan mitra pengabdian. Setelah penentuan mitra, selanjutnya tim pengabdi melakukan observasi dan wawancara terhadap dosen pengampu mata kuliah tenis lapangan di prodi ilmu keolahragaan Universitas Muhammadiyah Palu terkait keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* mitra. Berkaitan dengan hal ini, tim pengabdi mencoba menganalisis kebutuhan mitra dan mempelajari keseluruhan masalah yang dihadapi oleh mitra.

Setelah tahap perencanaan, tahap yang dilakukan selanjutnya adalah tahap persiapan yang terdiri dari koordinasi dengan mitra, sosialisasi awal kegiatan, serta persiapan materi, alat, dan bahan. Pada tahap persiapan, tim pengabdi akan melakukan koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan, misalnya penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan serta kesiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian. Setelah melakukan koordinasi, maka tim pengabdi akan melakukan sosialisasi awal terkait jadwal pelaksanaan dan hal apa saja yang akan dilakukan selama kegiatan pengabdian, Selain itu, tim pengabdi juga akan mempersiapkan materi serta bahan atau alat yang akan digunakan pada saat pelaksanaan kegiatan.

Setelah persiapan segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan pengabdian rampung, maka tahap berikutnya adalah pelaksanaan yang terdiri dari kegiatan pelatihan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis lapangan dengan memanfaatkan *tennis ball feeder*. Kegiatan pelaksanaan akan diawali dengan

konsep pelatihan berupa penyampaian materi secara interaktif yang kemudian dilanjutkan dengan pendampingan kepada mitra untuk melakukan praktik secara langsung. Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini akan dilakukan selama beberapa kali pertemuan.

Setelah tahap pelaksanaan, pada tahap berikutnya dilakukan kegiatan lanjutan berupa refleksi dan evaluasi. Mitra di tahapan ini akan melakukan simulasi permainan serta tes keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* sebagai refleksi dan evaluasi yang disiapkan oleh tim pengabdi. Refleksi dilakukan untuk mengkaji dan melihat hal-hal apa saja yang masih perlu diperbaiki terkait pelaksanaan kegiatan, sedangkan evaluasi dilakukan untuk melihat hasil yang telah dicapai oleh mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Palu dengan cara memberikan latihan yang memanfaatkan *tennis ball feeder*. Tahap-tahap yang dilaksanakan mencakup: perencanaan (membentuk kelompok pengabdian, menentukan mitra, identifikasi kebutuhan), persiapan (berkoordinasi bersama mitra, *briefing* kegiatan, mempersiapakan alat-alat dan materi kegiatan), pelaksanaan (melatih teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* menggunakan tennis *ball feeder*), dan evaluasi (praktik bermain, tes teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand,* refleksi pelatihan). Melalui tahapan-tahapan itu, dapat dikemukakan hasil serta pembahasannya sebagai berikut:

Hasil dari kegiatan pengabdian ini memperlihatkan bahwa di tahapan awal, ditinjau dari aspek analisis kebutuhan mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Palu sebagai mitra, terungkap bahwa mitra mempunyai kesulitan yang meliputi inkonsistensi pukulan, minimnya repitisi latihan, serta kurang memadainya peralatan penunjang kualitas pukulan. Dengan begitu, pemberian perlakuan lewat penerapan alat tennis *ball feeder* bisa menjadi solusi tepat guna merespon tuntutan tersebut. Saat pelaksanaanya, materi pelatihan dipaparkan dengan partisipatif, dimulai dengan teknik pegangan raket, cara mengayun, pola gerakan kaki, posisi tubuh, dan dilanjutkan dengan mempraktikkan langsung penggunaan *tennis ball feeder* (mahasiswa menyambut bola yang jatuh berkali-kali dengan pukulan *forehand* serta *backhand*). Hasil pengamatan terhadap mitra mengungkapkan bahwa mereka sudah mengalami peningkatan kualitas pukulan: pukulan lebih terarah ke daerah sasaran, durasi dalam persiapan lebih singkat, dan inensitas pukulan setiap set mengalami peningkatan. Di tahapan simulasi serta *post test*, terdapat peningkatan rata-rata nilai teknik pukulan *forehand* dan *backhand* dibandingkan pada saat belum diberikannya perlakuan (nilai rata-rata pukulan *forehand* sebelum perlakuan = 58,4, nilai rata-rata pukulan *backhand* sebelum perlakuan = 54,7, nilai rata-rata pukulan *forehand* setelah perlakuan = 76,8, nilai rata-rata pukulan *backhand* setelah perlakuan = 73,2). Hasil evaluasi tim pengabdi memperlihatkan bahwa aspek-aspek yang berperan dalam keberhasilan tersebut adalah tingginya intensitas repitisi pukulan yang

dihasilkan alat *feeder*, efektifitas bimbingan langsung yang memberikan kesempatan terjadinya perbaikan segera, dan pengitegrasian keterampilan dasar ke dalam praktik riil.



Gambar 1. Pemberian Arahan dan Pelaksanaan Latihan *Tennis Ball Feeder*

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini dapat dikaitkan dengan hasil-hasil penelitian terdahulu. Ditinjau dari aspek biomekanika, penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa keterampilan pukulan *forehand* sangat ditentukan oleh torsi panggul, gerakan mendekat secara horizontal, dan perputaran internal bahu yang menjadi kontributor gerakan cepat raket (Reid et al., 2013). Sementara itu, dalam hal pukulan *backhand,* perbandingan antara satu tangan dan dua tangan menggunakan sistem koordinasi gerakan yang tidak sama (*backhand* dua tangan lebih mengutamakan perputaran badan, sementara satu tangan lebih menitibertakan perputaran lengan bagian atas (Genevois et al., 2015). Dalam hal pemberian latihan pada pengabdian ini, *feeder* bola mendukung mitra untuk mengulang-ulang gerakan secara penuh yang dapat menguatkan rantai gerak dari kaki hingga lengan, sehingga selaras dengan hasil penelitian yang ada. Di samping itu, penelitian yang mengkaji penggunaan latihan koordinasi memperlihatkan bahwa latihan tersebut dapat mempermudah atlet mengembangkan pukulan *forehand* dan *backhand* dengan baik (Zetou et al., 2012). Hal ini membuktikan bahwa bukan sekedar teknik semata, melainkan juga diperlukannya pola koordinasi gerak dan repitisi yang tersistematis sebagai faktor utama, sebagaimana yang terdapat pada fungsi dari *ball feeder.*

Selanjutnya, tinjauan teori tentang latihan *forehand* dan *backhand* menyebutkan bahwa pelatihan yang tersistematis dan memiliki variasi sangat urgen dalam mengembangkan keterampilan *ground stroke* (Jatra et al., 2023). Hal tersebut sejalan dengan implementasi pengabdian ini, di mana adanya media bantu, frekuensi

latihan yang bertambah, serta pembimbingan menjamin bahwa latihan tidak hanya merupakan rutinitas namun juga memiliki arah dan bersifat sebagai penguat keterampilan dasar. Namun begitu, interpretasi hasil juga menekankan bahwa walaupun terdapat peningkatan, di sejumlah penelitian peningkatan tersebut tidak besar dan minim dalam memacuh keterampilan maksimal di setiap pertandingan. Contohnya, hasil penelitian dengan pendekatan holistik melansir bahwa walaupun perubahan skor pukulan, peningkatan tersebut tidak signifikan pada kelompok kontrol (Jatra et al., 2025). Oleh sebab itu, pada pengabdian ini, walaupun mitra memperlihatkan adanya peningkatan, masih ada peluang untuk pengembangan lanjutan di masa yang akan datang agar implementasi ke *game* yang sesungguhnya bisa maksimal.

Mengacu pada lingkup kegiatan pengabdian masyarakat, pelaksanaan semua tahapan yang meliputi perencanaan yang sesuai dengan analisis kebutuan, persiapan yang terencana, pelaksanaan yang disertai pemdampingan, serta evaluasi sudah sejalan dengan prosedur kegiatan pengabdian yang ideal. Kesuksesan program ini membuktikan bahwa pendekatan yang berfokuskan pada mitra dan kebutuhan sesungguhnya, dan ditunjang oleh media bantu praktis (*feeder* bola tenis), bisa memberikan peningkatan pada teknik dasar mitra. Sebagai tindak lanjut, direkomendasikan agar pemberian latihan diteruskan dengan konsisten, dan variasi latihannya ditingkatkan agar penyesuaian dengan kondisi yang sesungguhnya dapat lebih baik. Tim pengabdi juga bisa menghimpun data *pre* dan *post test* kemudian dianalisis dengan analisis statistik simpel guna memvalidasi laporan.

Secara garis besar, pemberian perlakuan via latihan dengan *feeder* bola terkonfirmasi efisien dalam mengembangkan teknik dasar *forehand* dan *backhand* mahasiswa mitra, dengan landasan teori dan hasil penelitian yang telah lalu. Partisipasi aktif mitra, pembimbingan oleh dosen, media bantu yang mendukung, serta repitisi latihan yang berkesinambungan menjadi perpaduan yang solid untuk mewujudkan tujuan pelaksanaan pengabdian. Walaupun demikian, pengembangan maksimal ke fase tampil di pertandingan masih membutuhkan latihan berkelanjutan serta penggabungan menyeluruh antara keterampilan dasar, strategi, dan kebugaran jasmani.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, diperoleh hasil yang memperlihatkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis lapangan pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan UNISMUH Palu melalui penerapan metode latihan *tennis ball feeder*. Partisipasi aktif mitra, pembimbingan oleh dosen, media bantu yang mendukung, serta repitisi latihan yang berkesinambungan menjadi perpaduan yang solid untuk mewujudkan tujuan pelaksanaan pengabdian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami haturkan kepada Universitas Tadulako selaku lembaga yang mendukung lewat pemberian dana, sehingga kegiatan

pengabdian ini dapat berlangsung secara optimal. Pemberian dukungan tersebut sangat penting sebagai rentetan upaya dalam mewujudkan salah satu unsur tridharma yang merupakan tugas suatu perguruan tinggi, yang dalam hal ini adalah pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

Ali, M., Atiq, A., Yanti, N., & Pratama, A. N. (2022). Meningkatkan Kemampuan Pengembalian Bola Hasil Smash dari Lawan Berbasis Model Project Based Learning pada Pembelajaran Mata Kuliah Tenis Lapangan. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *6*(1), 45–52.

Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Genevois, C., Reid, M., Rogowski, I., & Crespo, M. (2015). Performance Factors Related to the Different Tennis Backhand Groundstrokes: A Review. *Journal of Sports Science and Medicine*, *14*, 194–202.

Hakim, H., Sahabuddin, Herman, & Sudirman. (2022). Pelatihan Tenis Lapangan Menggunakan Media Robot pada Mahasiswa FIK UNM Makassar dalam Rangka Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. *JURNAL AKSARA RAGA*, *4*(2), 55–61.

Jatra, R., Alnedral, & Firdaus, K. (2023). Forehand and Backhand Tennis Exercises: Study Literature Review. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, *3*(1), 96–105.

Jatra, R., Yulianti, M., Firmansyah, S. I., & Okramahenza, M. T. (2025). The Effect of a Holistic Approach-Based Tennis Training Model on Improving Forehand and Backhand Stroke Skills. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, *5*(1), 125–133.

Manoglu, H. S., Aulia, D., Wijaya, H. H., Gemael, Q. A., & Setiawan, M. A. (2024). Hubungan Power Otot Lengan terhadap Akurasi Forehand Groundstroke pada Klub Tenis Mr. Nyoto Bekasi. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, *10*(1), 153–162.

Reid, M., Elliott, B., & Crespo, M. (2013). Mechanics and Learning Practices Associated with the Tennis Forehand: A Review. *Journal of Sports Science and Medicine*, *12*, 225–231.

Tanjung, F. Y. Z., Karo, A. P., Simbolon, R., Aulia, C. I., Batubara, A., & Nurkadri. (2023). Menguasai Teknik Dasar Pukulan Forehand dalam Tenis Lapangan: Tips dan Latihan Terbaik. *Journal on Education*, *6*(1), 9399–9406.

Zetou, E., Vernadakis, N., Tsetseli, M., Kampas, A., & Michalopoulou, M. (2012). The Effect of Coordination Training Program on Learning Tennis Skills. *Sport Journal*.