

TINGKAT KETERAMPILAN PERMAINAN TENIS LAPANGAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PJKR

¹Anuardin Mokoagow,

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: anuardinmokoagow@unima.ac.id,

Diterima: 20-11-2025

Direvisi : 24-11-2025

Disetujui : 29-11-2025

Abstrak

Hewitt Tennis Achievement Test digunakan sebagai instrumen dalam pendekatan deskriptif kuantitatif yang diterapkan pada penelitian ini, dengan melibatkan 30 mahasiswa putera semester VII yang telah mengikuti mata kuliah tenis lapangan sebagai sampel. Tujuan utama penelitian ini adalah menggambarkan tingkat keterampilan bermain tenis lapangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai kemampuan teknik mereka. Abstrak ini merangkum pokok permasalahan, metode pemecahan, serta hasil yang ingin dicapai dalam penelitian tersebut, yang meliputi tes forehand dan backhand masing-masing 10 kali pukulan. Skor maksimum setiap tes adalah 50, sehingga total maksimum yang dapat dicapai adalah 100. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor forehand sebesar 28,83 ($SD = 8,09$) dengan skor minimum 15 dan maksimum 43, sedangkan rata-rata skor backhand sebesar 26,87 ($SD = 7,51$) dengan skor minimum 13 dan maksimum 40. Skor total (forehand + backhand) memiliki rata-rata 55,70 ($SD = 15,56$) dengan skor minimum 28 dan maksimum 83. Penelitian memperlihatkan bahwa kemampuan bermain tenis mahasiswa PJKR didominasi kategori Cukup, sehingga kesimpulan umum menyatakan keterampilan mereka berada pada level menengah. Data distribusi memperkuat hal tersebut: 40% berada pada kategori Cukup, 30% pada Baik, serta masing-masing 10% pada Baik Sekali, Kurang, dan Kurang Sekali. Temuan ini menegaskan bahwa pemahaman teknik permainan mahasiswa belum merata pada tingkat atas. Hasil ini menunjukkan bahwa keterampilan dasar tenis lapangan telah dikuasai, namun diperlukan strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan program latihan yang berbeda sesuai dengan tingkat kemampuan mahasiswa untuk mencapai hasil yang lebih optimal

Kata Kunci: tingkat keterampilan, permainan tennis lapangan

SKILL LEVEL OF COURT TENNIS GAME STUDENTS OF THE PJKR STUDY PROGRAM

Abstract

The Hewitt Tennis Achievement Test was used as an instrument in the quantitative descriptive approach applied in this study, involving 30 seventh-semester male students who had taken tennis courses as samples. The main objective of this study was to describe the level of tennis playing skills of students in the Physical Education, Health, and Recreation (PJKR) Study Program, so as to provide a comprehensive picture of their technical abilities. This abstract summarizes the main problems, solution methods, and the desired results of the study, which include 10 forehand and backhand tests each. The maximum score for each test is 50, so the maximum total that can be achieved is 100. The results showed that the average forehand score was 28.83 ($SD = 8.09$) with a minimum score of 15 and a maximum of 43, while the average backhand score was 26.87 ($SD = 7.51$) with a minimum score of 13 and a maximum of 40. The total score (forehand + backhand) had an average of 55.70 ($SD = 15.56$) with a minimum score of 28 and a maximum of 83. The performance research that the tennis playing ability of PJKR students was dominated by the Sufficient category, so the general conclusion stated that their skills were at an intermediate level. The distribution data supported this: 40% were in the Sufficient category, 30% in Good, and 10% each in Very Good, Less, and Very Less. This finding confirms that students' understanding of playing techniques is not evenly distributed at the upper level. These results indicate that the basic skills of tennis have been mastered, but more innovative learning strategies and different training programs are needed according to the students' ability levels to achieve more optimal results.

Keywords: skill level, court tennis game

Pendahuluan

Teknik dasar pukulan seperti service, forehand, backhand, voli, serta smash merupakan kemampuan awal yang wajib dikuasai pemain tenis sejak dini karena menjadi fondasi dalam meningkatkan kualitas permainan. Unsur teknik tersebut hanya dapat berkembang dengan baik jika didukung kondisi fisik yang terlatih, mengingat kebugaran tubuh adalah rangkaian komponen yang saling terhubung dan tidak bisa berdiri sendiri. Kondisi fisik pun menjadi kebutuhan mendasar dalam proses pembinaan atlet agar prestasinya meningkat, sebab kemampuan fisik tidak datang dari satu aspek tunggal melainkan gabungan berbagai faktor. Dengan demikian pelatih dituntut untuk memberikan pembinaan yang tepat agar lahir atlet yang berpotensi. Tenis sendiri digemari oleh banyak kalangan, baik laki-laki maupun perempuan dari berbagai usia, bahkan dapat dimainkan oleh penyandang disabilitas melalui bentuk tenis khusus, sehingga olahraga ini memiliki peminat yang luas.

Berbagai jenis pukulan seperti serve, lob, spin, dan bentuk teknik lainnya wajib dipahami pemain agar mampu bermain dengan benar, karena setiap pukulan memiliki variasi gerak yang berbeda. Penguasaan terhadap langkah, ayunan raket, serta koordinasi tubuh menjadi tuntutan utama bagi pemain tenis lapangan. Semakin baik kemampuan memukul bola, semakin mudah pula seorang pemain mengembangkan teknik pukulan lainnya. Kualitas permainan sangat dipengaruhi oleh seberapa baik pemain menguasai teknik dasar, yang juga berperan penting dalam kesiapan mental dan kemampuan fisik saat bertanding. Oleh sebab itu, tingkat penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama menuju pencapaian prestasi optimal dalam olahraga tenis.

Sebagian besar mahasiswa PJKR FIK Unima baru mulai mengenal olahraga tenis ketika memasuki bangku kuliah, meskipun ada juga yang telah memiliki pengalaman sebagai atlet sehingga tingkat penguasaan mereka masih tergolong pemula. Agar mampu mengajarkan permainan tenis dengan tepat setelah lulus, mahasiswa dituntut menguasai teori dan praktik secara menyeluruh. Hal ini penting karena nantinya mereka akan berperan sebagai guru maupun pelatih yang memperkenalkan tenis kepada masyarakat. Oleh sebab itu, mata kuliah tenis diberikan sebagai praktik wajib dalam Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Manado.

Penelitian mengenai “Tingkat Keterampilan Permainan Tenis Lapangan Mahasiswa Program Studi PJKR” dianggap penting dilakukan karena berbagai persoalan yang muncul, terutama minimnya kesempatan mahasiswa untuk mengulang gerakan teknik tenis selama perkuliahan sehingga keterampilan mereka tidak berkembang optimal. Selain itu, lemahnya kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, akurasi, dan koordinasi turut berkontribusi terhadap rendahnya kemampuan bermain tenis. Hal ini diperparah oleh kurangnya penguasaan pukulan dasar seperti forehand drive dan backhand drive yang masih menjadi kendala utama bagi mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan permainan tenis lapangan mahasiswa Program Studi PJKR FIK Unima, dengan fokus pada penguasaan teknik dasar, yaitu tes forehand drive dan backhand drive. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei tes, dengan rancangan melibatkan pengujian keterampilan melalui tes forehand drive dan backhand drive. Penelitian dilakukan di lapangan tenis FIK Unima selama satu minggu pada semester genap tahun ajaran 2021. Populasi penelitian terdiri dari 65 mahasiswa, dengan sampel 30 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes dari Hewitt Tennis Achievement Test, yang mencakup tes forehand drive dan backhand drive untuk mengukur kemampuan teknik dasar mahasiswa. Validitas tes masing-masing adalah 0,67 untuk forehand drive dan 0,62 untuk backhand drive pada mahasiswa, dengan reliabilitas masing-masing 0,75 dan 0,78. Data dikumpulkan melalui dokumentasi dan tes, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan rumus persentase untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan tenis lapangan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan permainan tenis lapangan mahasiswa Program Studi PJKR. Sampel penelitian berjumlah 30 mahasiswa putera semester VII yang telah menempuh mata kuliah tenis lapangan. Instrumen yang digunakan adalah Hewitt Tennis Achievement Test, yang terdiri dari tes forehand dan backhand dengan 10 kali pukulan pada masing-masing jenis pukulan. Skor maksimum untuk setiap tes adalah 50, sehingga skor total maksimum yang dapat dicapai adalah 100.

1. Statistik Deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Tes Forehand, Backhand, dan Total (n = 30)

Variabel	Rata-rata (Mean)	SD	Minimum	Maksimum
Forehand	28,83	8,09	15	43
Backhand	26,87	7,51	13	40
Total	55,7	15,56	28	83

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada Tabel 1, terlihat bahwa tingkat keterampilan permainan tenis lapangan mahasiswa Program Studi PJKR secara umum berada pada kategori cukup. Nilai rata-rata skor total keterampilan yang terdiri atas gabungan skor forehand dan backhand sebesar 55,70 ($SD = 15,56$), dengan skor minimum 28 dan maksimum 83. Nilai tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan kemampuan mahasiswa berada pada tingkat menengah, meskipun terdapat variasi kemampuan yang cukup besar antarindividu, sebagaimana ditunjukkan oleh simpangan baku yang relatif tinggi.

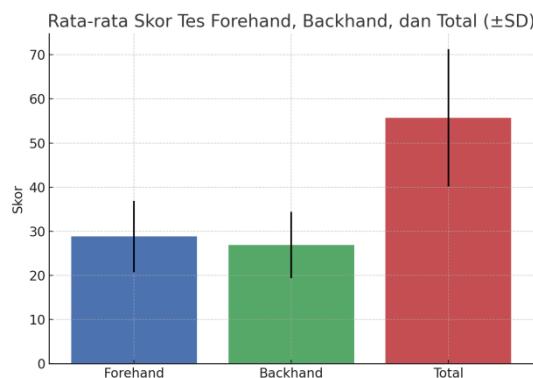
Pada komponen forehand, diperoleh rata-rata skor sebesar 28,83 ($SD = 8,09$) dengan skor terendah 15 dan tertinggi 43. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki penguasaan teknik forehand yang relatif lebih baik dibandingkan dengan backhand. Temuan ini sejalan dengan literatur pelatihan tenis yang menyebutkan bahwa pukulan forehand umumnya lebih mudah dipelajari karena bersifat lebih natural dan memanfaatkan kekuatan sisi dominan tubuh. Forehand juga cenderung menjadi pukulan pertama yang dikuasai oleh pemain pemula karena gerakan tubuhnya yang lebih sederhana dan mudah dikontrol.

Sementara itu, pada komponen backhand diperoleh rata-rata skor sebesar 26,87 ($SD = 7,51$) dengan skor minimum 13 dan maksimum 40. Nilai rata-rata backhand yang lebih rendah dari forehand mengindikasikan bahwa keterampilan mahasiswa dalam melakukan pukulan ini masih perlu ditingkatkan. Backhand dikenal sebagai teknik yang lebih kompleks karena melibatkan koordinasi tubuh yang lebih tinggi, penggunaan kekuatan otot non-dominan, serta penguasaan timing yang tepat. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pendekatan pembelajaran dan latihan yang lebih intensif pada aspek teknik backhand, seperti latihan posisi tubuh, rotasi pinggul, serta penguatan otot inti yang berperan dalam menghasilkan pukulan yang stabil.

Variasi skor yang cukup besar pada ketiga variabel (ditunjukkan oleh nilai simpangan baku yang tinggi, terutama pada skor total sebesar 15,56) mengindikasikan adanya heterogenitas kemampuan di antara mahasiswa. Beberapa mahasiswa menunjukkan tingkat keterampilan yang tinggi, sementara sebagian lainnya masih berada pada tingkat dasar. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan pembelajaran yang berdiferensiasi, yaitu strategi latihan yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan masing-masing mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil analisis pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa mahasiswa Program Studi PJKR telah memiliki dasar keterampilan permainan tenis lapangan yang cukup baik, namun masih diperlukan penguatan dalam aspek teknis tertentu, terutama pada pukulan backhand. Peningkatan kualitas pembelajaran melalui latihan teknik yang sistematis, penggunaan metode pembelajaran berbasis praktik, serta pemberian umpan balik yang tepat dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan permainan tenis lapangan secara keseluruhan.

Gambar 1. Statistik Deskriptif Skor Tes Forehand, Backhand, dan Total



2. Distribusi Kategori Tingkat Keterampilan

Berdasarkan pengelompokan kategori skor total, distribusi keterampilan mahasiswa adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Statistik Deskriptif kategori Tes Forehand, Backhand, dan Total (n = 30)

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	76 – 100	3	10%
Baik	61 – 75	9	30%
Cukup	46 – 60	12	40%
Kurang	31 – 45	3	10%
Kurang Sekali	≤ 30	3	10%
Jumlah	-	30	100%

Berdasarkan hasil analisis distribusi kategori keterampilan permainan tenis lapangan, diperoleh gambaran bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori Cukup, yakni sebanyak 12 orang (40,00%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki penguasaan dasar keterampilan tenis lapangan, namun keterampilan tersebut belum mencapai tingkat optimal untuk masuk ke kategori Baik atau Baik Sekali. Kondisi ini dapat diinterpretasikan bahwa pembelajaran tenis lapangan pada mahasiswa Program Studi PJKR telah berjalan dengan baik, tetapi masih memerlukan peningkatan intensitas dan kualitas latihan, khususnya dalam hal konsistensi dan teknik pukulan.

Selanjutnya, terdapat 9 orang (30,00%) mahasiswa yang berada pada kategori Baik. Mahasiswa dalam kategori ini telah menunjukkan penguasaan keterampilan yang relatif stabil dan mendekati level kompetitif dasar. Dengan demikian, mereka hanya memerlukan penguatan aspek teknis dan strategi permainan agar dapat ditingkatkan ke kategori Baik Sekali.

Hanya 3 orang (10,00%) mahasiswa yang masuk dalam kategori Baik Sekali. Jumlah ini relatif kecil, yang berarti hanya sebagian kecil mahasiswa yang benar-benar telah menguasai keterampilan tenis lapangan dengan baik. Mahasiswa pada kategori ini dapat dijadikan model atau contoh bagi mahasiswa lainnya, serta dapat diarahkan ke latihan yang lebih menantang, seperti simulasi pertandingan dan variasi strategi bermain.

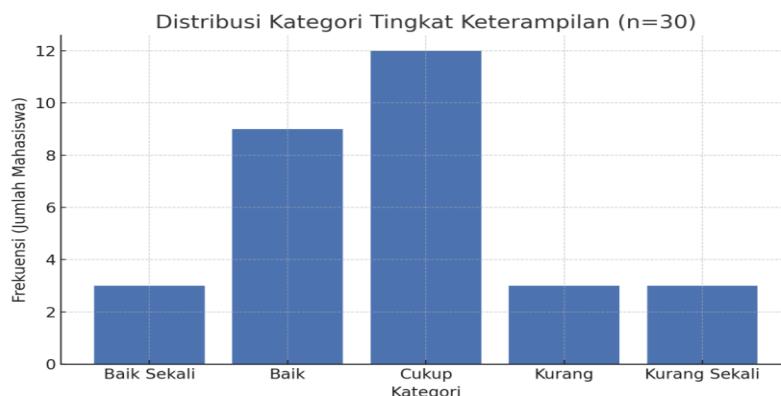
Di sisi lain, terdapat 6 orang (20,00%) mahasiswa yang masih berada pada kategori rendah, yaitu Kurang (10,00%) dan Kurang Sekali (10,00%). Kondisi ini menandakan adanya kelompok mahasiswa yang masih kesulitan dalam menguasai keterampilan dasar, baik forehand maupun backhand. Mahasiswa pada kategori ini membutuhkan perhatian khusus melalui program remedial training dengan penekanan pada teknik dasar, penguatan fisik, serta latihan berulang dengan intensitas tinggi agar dapat mencapai standar minimum keterampilan.

Secara keseluruhan, distribusi kategori ini menggambarkan adanya heterogenitas kemampuan di antara mahasiswa. Sebagian besar masih berada di kategori menengah (Cukup dan Baik), sementara hanya sedikit yang mencapai tingkat keterampilan tinggi (Baik Sekali). Hal ini menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran yang seragam kurang efektif; sebaliknya, perlu diterapkan strategi pembelajaran yang berdiferensiasi sesuai dengan tingkat kemampuan mahasiswa.

Dari perspektif pembelajaran pendidikan jasmani, distribusi ini sekaligus menegaskan pentingnya penerapan metode drill spesifik, evaluasi berkala, dan penggunaan media pembelajaran modern seperti video analisis untuk memperbaiki teknik. Dengan strategi yang tepat, diharapkan proporsi mahasiswa pada

kategori rendah dapat diminimalisasi, sementara jumlah mahasiswa pada kategori tinggi dapat ditingkatkan secara signifikan.

Gambar 2. Statistik Deskriptif kategori Tes Forehand, Backhand, dan Total (n = 30)



1. Tingkag Keterampilan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan permainan tenis lapangan mahasiswa Program Studi PJKR secara umum berada pada kategori Cukup, dengan rata-rata skor total sebesar 55,70 ($SD = 15,56$), yang mencerminkan penguasaan teknik dasar tetapi belum konsisten pada level optimal. Rata-rata nilai forehand (28,83) lebih tinggi dibandingkan backhand (26,87), sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa forehand lebih mudah dikuasai karena bersifat alami, sedangkan backhand membutuhkan koordinasi dan kekuatan otot yang lebih kompleks (Pierce & Lees, 2013; Fernández-Fernández & Mendez-Villanueva, 2015). Perbedaan skor ini menunjukkan perlunya penekanan latihan pada teknik backhand dengan pendekatan segmental, pengulangan terstruktur, serta penggunaan umpan balik visual untuk meningkatkan konsistensi pukulan. Selain itu, variasi skor yang cukup tinggi antar mahasiswa menandakan adanya heterogenitas kemampuan, sehingga strategi pembelajaran yang seragam kurang efektif dan perlu diganti dengan pendekatan **berdiferensiasi**, yakni program remedial bagi mahasiswa dengan skor rendah dan program pengayaan bagi mahasiswa yang sudah berada pada kategori baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan koordinasi terstruktur dapat meningkatkan keterampilan forehand dan backhand secara signifikan (The Sport Journal, 2010), sementara Hewitt's Tennis Achievement Test tetap relevan sebagai instrumen standar untuk menilai akurasi pukulan dalam tenis lapangan (Hewitt, 1965).

2. Variasi Kemampuan Mahasiswa

Simpangan baku yang relatif besar pada skor total (15,56) menunjukkan adanya variasi kemampuan yang cukup signifikan di antara mahasiswa, di mana sebagian telah mencapai tingkat keterampilan yang tinggi, sementara sebagian lainnya masih berada pada kategori rendah. Heterogenitas ini menandakan bahwa pembelajaran yang bersifat seragam kurang efektif, sehingga diperlukan pendekatan diferensiasi latihan yang disesuaikan dengan level keterampilan masing-masing mahasiswa. Mahasiswa dengan kategori rendah (Kurang dan Kurang Sekali) memerlukan remedial training berupa latihan intensif yang menekankan penguasaan teknik dasar, khususnya backhand stroke, dengan drill akurasi, penguatan otot inti, dan latihan footwork. Sementara itu, mahasiswa yang berada pada kategori menengah (Cukup dan Baik) diarahkan pada latihan peningkatan konsistensi pukulan, penguasaan variasi permainan, serta strategi bermain dalam situasi kompetitif. Adapun mahasiswa pada kategori tertinggi (Baik Sekali) sebaiknya diberikan tantangan lanjutan berupa simulasi pertandingan penuh, latihan variasi spin, dan teknik servis sebagai pelengkap keterampilan dasar agar keterampilan mereka semakin komprehensif. Pendekatan pembelajaran bertingkat semacam ini sejalan dengan prinsip pedagogi diferensial dalam pendidikan jasmani (Mosston & Ashworth, 2008), serta penelitian yang menunjukkan bahwa program latihan terstruktur yang disesuaikan dengan tingkat keterampilan dapat meningkatkan performa olahraga secara signifikan (Bailey et al., 2010; Raab, 2007). Dengan demikian, penerapan strategi pembelajaran yang adaptif tidak hanya mampu meningkatkan keterampilan mahasiswa pada kategori rendah, tetapi juga mendorong mahasiswa pada kategori tinggi untuk terus berkembang menuju keterampilan yang lebih kompleks dan kompetitif.

3. Implikasi Pembelajaran

Implikasi pembelajaran dari hasil penelitian ini menunjukkan perlunya penerapan program latihan yang berdiferensiasi sesuai dengan tingkat keterampilan mahasiswa. Bagi mahasiswa yang berada pada kategori rendah (Kurang dan Kurang Sekali), dibutuhkan program latihan intensif yang menekankan penguasaan teknik dasar, khususnya backhand stroke, melalui drill akurasi, latihan footwork, serta penguatan otot inti dan lengan untuk mendukung kestabilan pukulan. Bagi mahasiswa dengan keterampilan menengah (Cukup dan Baik), pembelajaran diarahkan pada peningkatan konsistensi pukulan melalui repetisi terkontrol, penguasaan variasi permainan, serta strategi bermain dalam situasi pertandingan untuk memperkuat transfer keterampilan ke kondisi kompetitif. Sementara itu, mahasiswa yang sudah berada pada kategori tertinggi (Baik Sekali) perlu diberikan tantangan lanjutan, seperti simulasi pertandingan penuh, variasi spin, dan penguasaan teknik servis sebagai keterampilan tambahan agar permainan mereka lebih komprehensif. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *progressive training* yang menekankan peningkatan bertahap dari keterampilan dasar menuju keterampilan kompleks (Bompa & Buzzichelli, 2019), serta penelitian pedagogi olahraga yang menegaskan bahwa diferensiasi program latihan mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan olahraga (Bailey et al., 2010; Raab, 2007). Dengan demikian, implikasi praktis dari penelitian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan mahasiswa yang masih lemah, tetapi juga memberikan ruang pengembangan bagi mahasiswa dengan keterampilan tinggi agar dapat mencapai performa optimal.

4. Relevansi dengan Tujuan Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini memiliki relevansi langsung dengan tujuan pendidikan jasmani, yaitu mengembangkan keterampilan olahraga yang mencakup aspek fisik, motorik, koordinasi, serta pembentukan disiplin dan sikap sportif. Temuan bahwa tingkat keterampilan tenis lapangan mahasiswa masih berada pada kategori Cukup menegaskan pentingnya penerapan strategi pembelajaran yang lebih inovatif untuk mendukung pencapaian tujuan tersebut, misalnya melalui penggunaan video feedback untuk memperbaiki teknik, metode pembelajaran kooperatif yang menekankan interaksi dan kolaborasi antar mahasiswa, serta integrasi teknologi latihan berbasis aplikasi guna meningkatkan motivasi dan efektivitas latihan. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan 30 mahasiswa putera semester VII, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi ke seluruh populasi mahasiswa Program Studi PJKR, terlebih mahasiswa puteri atau angkatan lainnya. Selain itu, instrumen Hewitt Tennis Achievement Test yang digunakan hanya mengukur keterampilan pukulan forehand dan backhand, belum mencakup keterampilan lain seperti servis, volley, strategi permainan, dan ketahanan fisik, padahal aspek-aspek tersebut berperan penting dalam gambaran keterampilan tenis lapangan yang utuh. Dengan demikian, penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan melibatkan sampel yang lebih besar, mencakup mahasiswa puteri, serta menggunakan instrumen evaluasi keterampilan tenis yang lebih komprehensif agar hasilnya dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai tingkat keterampilan mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat keterampilan permainan tenis lapangan mahasiswa Program Studi PJKR secara umum berada pada kategori Cukup, dengan rata-rata skor total 55,70 ($SD = 15,56$). Hal ini menunjukkan penguasaan keterampilan dasar sudah ada, namun belum mencapai tingkat optimal.
2. Skor forehand lebih tinggi (rata-rata 28,83) dibandingkan backhand (rata-rata 26,87), yang mengindikasikan forehand lebih mudah dikuasai mahasiswa, sedangkan backhand masih membutuhkan peningkatan teknik, koordinasi, dan kekuatan otot.

3. Distribusi kategori menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori Cukup (40%) dan Baik (30%), hanya sebagian kecil yang mencapai Baik Sekali (10%), sementara 20% lainnya masih berada pada kategori rendah (Kurang dan Kurang Sekali).
4. Variasi kemampuan antar mahasiswa cukup tinggi, yang menandakan perlunya pendekatan pembelajaran diferensial sesuai dengan tingkat keterampilan masing-masing.
5. Hasil penelitian ini relevan dengan tujuan pendidikan jasmani dalam meningkatkan keterampilan olahraga, koordinasi, motorik, serta disiplin, namun masih dibutuhkan strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan instrumen penilaian yang lebih komprehensif

Daftar Pustaka

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009). *The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review*. Research Papers in Education, 24(1), 1–27.
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M., & Pearce, G. (2010). Participant development in sport: An academic review. *Sports Coach UK*.
- Bey Magethi. Tenis Para Bintang. Angkasa. Bandung. 1990. Hal. 32
- Biyakto Atmojo, Mulyono. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Universitas Negeri Surakarta. Surakarta. 2001. Hal. 64
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- D. Collin, Ray dan B. Hodges, Patrick. A Comprehensive Guide to Sport Test and Measurement. Charles Thomas Publiser. Illinois, U.S.A. 1978. Hal. 431
- Fernández-Fernández, J., & Mendez-Villanueva, A. (2015). Performance factors related to the different tennis backhand: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14(3), 493–500.
- Handono Murti. Tenis Sebagai Prestasi dan Profesi. Tyas Biratno Pallal. Jakarta. 2002. Hal. 35
- Hewitt, J. E. (1965). Hewitt's Tennis Achievement Test. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 36(1), 63–71.
- Liebermann, D. G., Katz, L., Hughes, M. D., Bartlett, R. M., McClements, J., & Franks, I. M. (2002). Advances in the application of information technology to sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 755–769.
- Mohammad, Ali,. Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi. Angkasa. Bandung. 1990. Hal. 184
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (1st Online ed.). Spectrum Institute for Teaching and Learning.
- Pierce, S., & Lees, A. (2013). The mechanics and learning practices associated with the tennis forehand: Implications for coaching. *Journal of Sports Sciences*, 31(14), 1563–1573.
- Raab, M. (2007). Think smart, not hard – A review of teaching decision making in sport from an ecological rationality perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 1–22.
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, Bandung. 2011. hal.117
- The Sport Journal. (2010). The effect of coordination training program on learning tennis skills. *United States Sports Academy*.
- Yudoprasetio, B. Belajar Tenis Jilid 1. Bhatara Karya Aksara. Jakarta. 1981. Hal. 43