

Tingkat Ketepatan Servis Tenis Lapangan *Junior Finns Recreation Club Bali*

Riki Hidayat, Made Agus Dharmadi, I Kadek Happy Kardiawan



UNDIKSHA, Singaraja, Indonesia.

Email : rikisebastian3@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Ketepatan Servis Tenis Lapangan. Dikarenakan teknik servis yang dilakukan para atlet *Junior Finns Recreation Club Bali* masih kurang dikuasai. Maka yang menjadi tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat ketepatan servis tenis lapangan *Junior Finns Recreation Club* tahun 2021. Pada penelitian deskriptif ini penulis menggunakan metode survei sebagai alat bantu untuk memperoleh data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi. maka analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan menggunakan teknik statistik deskriptif persentase. Variabel dalam penelitian ini adalah servis. Keberhasilan servis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keberhasilan pada saat atlet melakukan servis dimana atlet tersebut mampu melakukan servis dengan berhasil melewati net dan masuk di area kotak servis lawan, baik pada saat servis pertama dan servis kedua. Pukulan servis diukur dengan cara melakukan servis melewati di atas net dan mengenai target skor 1-6 dengan maksimal skor 60 yang dapat diperoleh dari melakukan 10 kali kesempatan servis. Untuk mendapatkan informasi guna mengetahui tingkat keberhasilan servis atlet tenis lapangan, menggunakan pengamatan kategori sistem dimana pengamatan dibatasi pada sejumlah variabel, dalam hal ini peneliti hanya memperhatikan kejadian-kejadian yang masuk dalam kategori yaitu servis. Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh atlet junior usia 7-16 tahun tenis lapangan *Finns Recreation Club* yang berjumlah 20 yang terdiri dari 14 putra dan 6 putri. Karena keterbatasan jumlah populasi, maka sampel penelitian ini menggunakan seluruh populasi yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan hasil analisis data tes, dapat disimpulkan bahwa tingkat ketepatan servis tenis lapangan *Junior Finns Recreation Club Bali* menunjukkan terkategori sedang dengan persentase sebesar 35,95%.

Kata kunci: Tingkat, Ketepatan, Servis, Tenis Lapangan

Abstrack

This study aims to determine the level of accuracy of tennis court services. Due to the service technique performed by the Junior Finns Recreation Club Bali athletes, they are still not mastered. So the purpose of this study is to determine the level of accuracy of the tennis service of the Junior Finns Recreation Club in 2021. The method used in this study is the observation method. then the analysis used is descriptive analysis using descriptive statistical techniques percentage. The variable in this research is service. The service success referred to in this study is the success when the athlete serves where the athlete is able to serve successfully over the net and into the opponent's service box area, both during the first serve and second serve. Serving strokes are measured by serving over the net and hitting the target score of 1-6 with a maximum score of 60 which can be obtained from 10 serving opportunities. To obtain information in order to determine the level of service success of tennis athletes, using a system category observation where observations are limited to a number of variables, in this case the researcher only pays attention to events that fall into the service category. Based on the results of the analysis of the test data, it can be concluded that the level of service accuracy of the Junior Finns Recreation Club Bali tennis court shows that it is in the moderate category with a percentage of 35.95%.

Keyword: Level, Accuracy, Court Tennis Serve

History:

Received:

Revised:

Accepted:

Published:

Publisher: Undiksha Press

Licensed: This work is licensed under

a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang memberikan efek kegembiraan bagi yang melakukannya. Dengan berolahraga secara rutin dan sesuai kemampuan tubuh, seseorang dapat merasakan manfaat berolahraga di antaranya memperlancar peredaran darah sehingga menjadikan tubuh menjadi bugar karena metabolisme dalam tubuh dapat berjalan dengan lancar, meningkatkan kinerja otak sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari kita bisa lebih produktif. Olahraga adalah kegiatan untuk memperkembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya badannya cukup kuat dan tenaganya cukup terlatih, menjadi tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya. Tidak ada batasan umur bagi mereka yang mau melakukan olahraga selagi tubuh mereka mampu melakukannya secara berulang-ulang guna mendapatkan hasil yang baik. Kegiatan olahraga bermacam-macam bentuknya yang dapat dilakukan secara individu maupun beregu, menjadikan olahraga sebagai salah satu kebutuhan dan sarana yang dapat menghubungkan masyarakat Indonesia dengan negara-negara lain yang ada di penjuru dunia. Tenis merupakan salah satu macam olahraga yang mempergunakan bola kecil dan setiap pemainnya memakai raket sebagai alat pemukul bola. Tenis seperti halnya jenis olahraga lain mencakup aspek-aspek teknis tertentu. Untuk dapat bermain tenis baik kaum amatir, lebih – lebih bagi pemain profesional, pemain dituntut menguasai teknik – teknik memukul bola, langkah serta gerakan tubuh yang sesuai. Agar dapat bermain dengan baik dan benar serta berprestasi tinggi, khususnya bagi petenis pemula, keterampilan dasar dalam bermain tenis harus dikuasai. Prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan.

Tenis merupakan suatu permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, ketepatan hati (*determination*) dan kecerdikan. Prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Untuk mempersulit lawan dalam memukul bola, ada beberapa teknik dasar yaitu: (a) groundstrokes terdiri dari *forehand* dan *backhand*, (b) volly juga terdiri dari *forehand* dan *backhand*, (c) servis, (d) lob dan smash. Namun demikian dalam permainan tenis masih ada beberapa teknik lain yang merupakan pengembangan atau kombinasi dari teknik-teknik dasar tersebut. Hal yang harus diperhatikan dalam bermain tenis adalah memusatkan pikiran (konsentrasi), memegang raket, mengayunkan raket, gerak kaki-kaki, menggerakkan badan, menggunakan rasa. Adapun teknik pukulan dasar menurut : “ada empat jenis pukulan dasar dalam permainan tenis”, yaitu: 1) servis, 2) *forehand*, 3) *backhand*, 4) volly. Macam-macam teknik dasar masing-masing memiliki gerak dasar yang berbeda-beda. Gerak dasar dari groundstrokes adalah gerakan mengayun (*swing*), volly gerakan memblok (*block/punch*), servis dan smash adalah gerakan melempar (*throwing*) dan lob adalah mengangkat. Dari keempat teknik dasar pukulan tersebut, pukulan servis adalah pukulan penting untuk memulai permainan tenis. Servis merupakan pukulan pembukaan permainan. Oleh karena itu, pukulan pionir ini sangat penting bagi atlet untuk dapat menguasainya. Pada saat belajar teknik servis, ada beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain: gerakan yang sederhana, gerakan lanjutan, menjaga keseimbangan dan menggunakan pegangan *grip* yang sesuai. Pada tahap awal pembelajaran, *grip* yang benar, posisi kaki dan pada saat mengayunkan raket harus sinkron supaya dapat menghasilkan pukulan yang baik. Teknik servis perlu dipelajari dan dilatih secara intens karena teknik ini merupakan pembuka suatu permainan tenis lapangan, jenis pukulan ini sangat penting bagi atlet untuk dapat menguasai jalannya pertandingan. Dalam perkembangan selanjutnya servis tidak lagi dianggap sebagai permulaan permainan, tetapi merupakan bentuk serangan pertama. Dengan demikian servis harus dilakukan sebaik mungkin agar lawan sulit untuk mengembalikan, sehingga memudahkan pemain yang melakukan servis untuk mendapat poin. Hal tersebut dikarenakan

banyak faktor yang dialami oleh atlet baik faktor psikologis, fisiologis serta faktor yang lain dan tentunya yang paling utama adalah faktor teknik. Dalam aktivitas olahraga, khususnya olahraga prestasi terdapat sebuah faktor psikologis yang sangat penting yang dapat menunjang ataupun menghambat prestasi seorang atlet. Faktor psikologis di antaranya adalah kurangnya dorongan motivasi dari berbagai pihak antara lain pelatih, orang tua, sponsor, beban pencapaian target yang terlalu tinggi yang diberikan oleh pelatih sehingga menyebabkan atlet tidak mudah berkonsentrasi. Adapun faktor fisiologis yang diperlukan dalam pertandingan tenis lapangan adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas, untuk itu faktor fisiologis yang dimaksud adalah kurangnya kemampuan fisik daya tahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas sehingga menyebabkan energi terbuang secara cepat serta mengalami kelelahan dan penguasaan teknik menjadi berkurang pula. Faktor lain di antaranya yang mempengaruhi penampilan atlet adalah alat dan perlengkapan yang menjadi kesiapan atlet sebelum dan selama proses pertandingan. Serta faktor utama adalah kurangnya penguasaan teknik servis belum begitu dikuasai untuk melakukan servis agar pukulan servis menjadi efektif dan sulit untuk diterima oleh lawan, dalam hal ini peran pelatih sangat penting untuk memperbaiki teknik yang kurang bagus yang dimiliki oleh atletnya. Servis merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis lapangan, dan merupakan tanda bahwa permainan dimulai. Pada saat dilakukannya observasi tenis lapangan *junior finns recreation club* terdapat sebagian atlet *junior* yang terlihat kurang baik dalam hal melakukan teknik servis. Dilihat dari tingkat konsistensi bola masuk, arah bola, kecepatan maupun variasi dalam melakukan teknik servis. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian dengan judul "tingkat ketepatan servis tenis lapangan *junior finns recreation club*"., ada beberapa permasalahan yang teridentifikasi yaitu: teknik servis yang dilakukan para atlet *junior finns recreation club bali* masih kurang dikuasai, rencana pemecahan masalah yaitu cara meningkatkan ketepatan servis tenis lapangan *junior finns recreation club* dan tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat ketepatan servis tenis lapangan *junior finns recreation club*.

Beberapa penelitian sebelumnya yang relevan, yaitu 1) penelitian yang dilakukan oleh andini purnama mursalin mengenai analisis kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis *flat* atlet tenis lapangan *club junior soppeng 2019*, menggunakan *total sampling*. 2) penelitian yang dilakukan oleh beni agus prasetiono dan maharani fatimah gandasari mengenai model rangkaian tes keterampilan lapangan pada pemain putra kelompok usia 12-14 tahun (2018), menggunakan metode *wherry dolittl*". 3) penelitian yang dilakukan oleh syakad al fakhi dan eri barlian mengenai kontribusi kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *backhand* tenis lapangan 2019, menggunakan teknik pengambilan *sampel purposive sampling*.

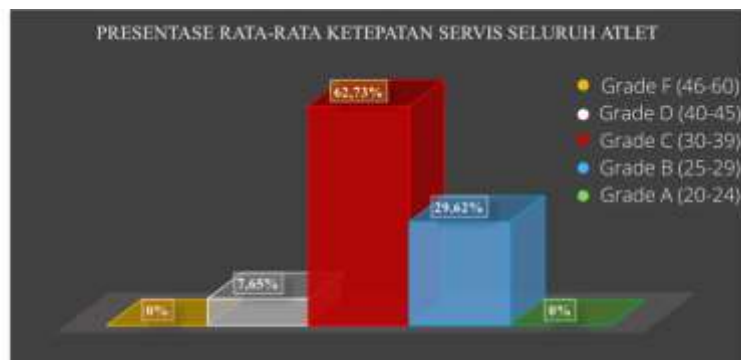
METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian di dalam penelitian ini menggambarkan tingkat kemampuan pukulan servis tenis lapangan di *Finns Recreation Club* Bali. Pada penelitian deskriptif ini penulis menggunakan metode survei sebagai alat bantu untuk memperoleh data. Pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan tes dan pengukuran. Hasil dari pengumpulan data diolah dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk pengkategorian. Di dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan pukulan servis di *Finns Recreation Club* Bali. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *junior* usia 7-16 tahun tenis lapangan *Finns Recreation Club* yang berjumlah 20 yang terdiri dari 14 putra dan 6 putri. Karena keterbatasan jumlah populasi, maka sampel penelitian ini menggunakan seluruh populasi yang berjumlah 20 orang. Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah servis. Keberhasilan servis

yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keberhasilan pada saat atlet melakukan servis dimana atlet tersebut mampu melakukan servis dengan berhasil melewati net dan masuk di area kotak servis lawan, baik pada saat servis pertama dan servis kedua. Pukulan servis diukur dengan cara melakukan servis melewati di atas net dan mengenai target skor 1-6 dengan maksimal skor 60 yang dapat diperoleh dari melakukan 10 kali kesempatan servis. Untuk mendapatkan informasi guna mengetahui tingkat keberhasilan servis atlet tenis lapangan, menggunakan pengamatan kategori sistem dimana pengamatan dibatasi pada sejumlah variabel, dalam hal ini peneliti hanya memperhatikan kejadian-kejadian yang masuk dalam kategori yaitu servis. Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi. Dalam penelitian ini instrumen untuk mengukur tingkat ketepatan pukulan servis tenis lapangan *Junior Finns Recreation Club* dengan menggunakan tes tenis *Hewitt*. Tes *Hewitt* adalah tes yang menekankan pada penempatan hasil pukulan atau tembakan. Tes tenis *Hewitt* dengan melakukan servis 10 kali dengan melewati net dan mengenai target untuk mendapatkan poin. Skor sempurna adalah 60 dari 10 kesempatan servis dengan target 0 hingga 6. Skor akhir adalah total poin dari target yang didapat setelah melakukan 10 kesempatan servis. Berikut yang diperlukan, lapangan tenis, raket tenis, bola tenis, meteran, lakban, tali yang cukup panjang yang dipasang sejajar dengan net tapi posisinya lebih tinggi 7 kaki, peluit, *scoring sheet* dan alat tulis. esuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat ketepatan servis tenis lapangan dalam melatih siswa tenis lapangan *Junior Finns Recreation Club*, maka analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan menggunakan teknik statistik deskriptif persentase. Data yang diperoleh bersifat kuantitatif berupa angka-angka perhitungan. Angka yang diperoleh dijumlahkan dan ditarik kesimpulannya sehingga diperoleh hasil persentase untuk mengetahui tingkat ketepatan servis Tenis Lapangan *Junior Finns Recreation Club* Bali. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes tenis *Hewitt*.

Tabel 1. Kategori tingkat kemampuan pukulan servis

Grade	Service Placement
F	20-24
D	25-29
C	30-39
B	40-45
A	46-60



Gambar 1. Presentase Rata-rata Ketepatan Pukulan Servis Keseluruhan Atlet

Hasil dan Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat ketepatan servis tenis lapangan di *Finns Recreation Club* Bali. Untuk mengetahui tingkat ketepatan pukulan servis dibutuhkan data. Oleh karena itu, data diperoleh dari hasil tes *Hewitt* yang telah dilaksanakan oleh atlet *Junior Finns Recreation Club* yang berjumlah 20 untuk dapat memperoleh data tingkat ketepatan servis tersebut. Berdasarkan analisis deskripsi persentase yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat ketepatan servis yang dicapai atlet tenis lapangan *Junior Finns Recreation Club* cukup yaitu sebesar 35,95%, kemudian berdasarkan analisis deskripsi bagi atlet junior putra diketahui bahwa dari presentase rata-rata kemampuan pukulan servis atlet junior putra di *Finns Recreation Club* Bali sebesar 36,36%, dan analisis deskripsi bagi atlet junior putri diketahui bahwa dari presentase kemampuan rata-rata pukulan servis atlet junior putri di *Finns Recreation Club* Bali sebesar 35,00%. Keberhasilan dalam keseluruhan pencapaian tingkat ketepatan servis tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah faktor fisik, faktor teknik dan faktor psikologis.

Tabel 2. Data Tingkat Ketepatan Pukulan Servis Keseluruhan Atlet

NAMA	JUMLAH	KATEGORI
BA	29	D
MJ	44	B
AJ	42	B
Gb J	33	C
Gl J	34	C
BR	26	D
AS	43	B
Dnl E	38	C
Drs E	37	C
Drl E	36	C
SV C	31	C
ST C	39	C
DV	30	C
KA	38	C
An	32	C
Ac	31	C
FA	36	C
JR	36	C
Cl D	41	B
Cs D	43	B

Faktor fisik, Dalam melakukan pukulan servis, faktor fisik juga mempengaruhi akan tingkat ketepatan melakukan pukulan servis. Sangat diperlukannya koordinasi dari kekuatan otot lengan, otot perut, kelentukan otot punggung dan otot tungkai pada setiap segmen saat memukul bola pada gerakan servis sangat perlu diperhatikan karena keselarasan gerakan mempengaruhi ketepatan, laju dan arah bola yang dipukul. Dengan demikian, dalam kaitannya dengan sasaran hasil melalui gerakan yang berpola secara efektif dan efisien. Sehingga keberhasilan dalam melakukan servis juga dapat mempengaruhi untuk meraih poin. Faktor Teknik, Selain faktor fisik, faktor penguasaan teknik servis dapat mempengaruhi tingkat ketepatan servis. Terdapat tiga jenis teknik servis yaitu servis *flat*, servis *twist* dan servis *slice*. Ketiga jenis servis tersebut memiliki karakteristik, keunggulan dan kelemahan masing-masing. Penguasaan dari ketiga jenis servis ini berpengaruh pada tingkat ketepatan servis karena masing-masing jenis servis memiliki keunggulan sehingga dengan menguasai

ketiga jenis servis akan memberikan keuntungan untuk meraih poin demi poin agar menjadi pemenang. Faktor psikologis yang berperan pada saat servis adalah konsentrasi dan keterampilan mental yang akan membantu atlet mengendalikan pikiran mereka secara efisien dan konsisten untuk mewujudkan tujuan mereka di lapangan. Namun ada beberapa gejala yang muncul pada gangguan kecemasan antara lain ciri fisik seperti sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang. Beberapa gangguan kecemasan juga disertai dengan gangguan-gangguan tidur seperti susah tidur atau malah tidur terlalu banyak. Dari beberapa pendapat pada ahli yang telah diuraikan tersebut, maka dapat peneliti menarik kesimpulan bahwa definisi kecemasan adalah keadaan perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini seorang atlet, dapat menimbulkan tekanan emosi yang meliputi: kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu, misalnya saat menghadapi suatu pertandingan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan pada tingkat ketepatan servis tenis lapangan *Junior Finns Recreation Club* menunjukkan terkategori sedang dengan persentase sebesar 35,95%. Hasil analisis tingkat ketepatan servis yang didapat dari atlet tenis lapangan *Junior Finns Recreation Club* dengan rentan usia 7-16 tahun dapat dikatakan bahwa sampel tersebut belum terbiasa bertanding dan belum memiliki mental yang lebih baik seperti petenis pemula lainnya. Tingkat mental yang belum baik dari sampel mempengaruhi tingkat ketepatan pukulan servis sehingga rata-rata tingkat ketepatan pukulan servis yang dicapai masuk dalam kategori sedang yaitu dengan rata-rata persentase ketepatan keseluruhan atlet junior *Finns Recreation Club* Bali dalam melakukan pukulan servis sebesar 35,95%. Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut: 1) Bagi atlet, tenis agar dapat menguasai teknik servis dengan baik sehingga dapat mengoptimalkan tingkat ketepatan servis dan mengurangi tingkat kegagalan servis. Latihan servis tidak boleh dikesampingkan karena servis merupakan pukulan yang sangat penting. Jenis servis yang dilakukan pada saat servis kedua sebaiknya menggunakan jenis servis twist agar pada kesempatan yang didapat di servis kedua tidak gagal dan tidak kehilangan poin secara percuma. 2) Bagi pelatih, dalam proses melatih diusahakan untuk dapat mengoptimalkan kemampuan penguasaan teknik khususnya teknis servis karena berpengaruh pada penampilan atlet, selain itu pelatih harus dapat memahami karakteristik masing-masing atlet agar atlet dapat berlatih dengan senang dan pelatih dapat lebih mengetahui kelemahan yang harus diperbaiki dan kelebihan yang harus ditingkatkan sehingga pemberian latihan dapat mencapai hasil yang maksimal. 3) Bagi peneliti, selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel yang lain, sehingga variabel tentang tingkat keberhasilan dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

Ucapan Terima Kasih

Saya ucapkan terimakasih kepada Universitas Pendidikan Ganesha, Keluarga saya, *Finns Recreation Club*, teman-teman saya di tempat perkuliahan, keluarga besar saya, teman-teman rumah saya atas dukungan dan dorongannya sehingga saya dapat menyelesaikan Pendidikan ini.

Daftar Pustaka

Adi, Wisnu. 2020. "Tenis Lapangan". Tersedia pada <https://wisnuadi.com/tenis-lapangan/> (diakses tanggal 9 Februari 2021).

- Amalia, Tria Rizki. 2016. "Pelatihan Brain Jogging Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Hasil Belajar Keterampilan Tenis". Tersedia pada http://repository.upi.edu/27432/4/S_KOR_1204036_Chapter1.pdf (diakses tanggal 25 Februari 2022)
- Arisman, 2020. "Hubungan Kekuatan Genggaman Terhadap Ketepatan Flat Service Atlet Tenis Lapangan Padang". Tersedia Pada <https://Docplayer.Info/175121677-Hubungan-Kekuatan-Genggaman-Terhadap-Ketepatan-Flat-Service-Athlet-Tenis-Lapangan-Padang-Arisman.Html> (Diakses Tanggal 25 Februari 2022)
- Dharmadi, Made Agus. I Nyoman Kanca. 2017. *Tenis Lapangan Teori dan Paktik Disertai Variasi-variasi Latihan*. Depok: PT Raja Grafindo Persada. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fakhi, Syakad Al dan Eri Barlian. 2019. "Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan *Backhand* Tenis Lapangan". Tersedia pada <https://media.neliti.com/media/publications/322277-kontribusi-kecepatan-reaksi-dan-kekuatan-5a9c54f5.pdf> (diakses tanggal 9 Februari 2021).
- Hewitt, Jack E. "Tes Prestasi Tenis *Hewitt*". Tersedia pada <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10671188.1966.10613366?journalCode=urqe17> (diakses tanggal 18 Februari 2021)
- Imam Prasso. 2007. "Teknik Pukulan Servis Tenis". Tersedia pada <https://prasso.wordpress.com/2007/09/17/teknik-servis/> (diakses tanggal 3 Januari 2020).
- Jones C. M. & Buxton, Angela. 2003. *Belajar Tenis untuk Pemula*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Lardner, Rex. 2003. *The Complete Guide To Tennis*, Strategi dan Teknik yang Akurat. Jakarta: Dahara Prize
- Mursalin, Andini Purnama. 2019. Analisis Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis *Flat* Atlet Tenis Lapangan *Club Yuniior* Soppeng. (diakses tanggal 9 Februari 2021).
- Prasetyo, Galih. 2016. <https://www.indosport.com/raket/20160904/ada-peran-ilmu-psikologis-yang-buat-petenis-amerika-serikat-terus-berjaya>. (diakses tanggal 11 November 2021).
- Prasetonio, Beni Agus dan Maharani Fatimah Gandasari. 2018. "Model Rangkaian Tes Keterampilan Lapangan Pada Pemain Putra Kelompok Usia 12-14 Tahun". Tersedia pada <https://pdfs.semanticscholar.org/1003/62bddabe11d5a9d1a2945b656ef9be8d6103.pdf> (diakses tanggal 9 Februari 2021).
- Rokhman, 2009. "Sumbangan Power Otot Lengan, Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Service Slice Dalam Tennis Pada Ukm Tennis Lapangan Universitas Negeri Semarang Tahun 2008/2009". Tersedia pada <http://lib.unnes.ac.id/5458/1/5267.pdf> (diakses tanggal 25 Februari 2022)
- Salim, Agus. 2007. *Pintar Tenis (Seri Olahraga Untuk Pemula)*, Jembar.
- Sissantto, 2007. "Sumbangan Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Otot Punggung Terhadap Kemampuan Servis Flat pada Pemain Tenis Putera Usia 14-16 Tahun Di Kota Semarang Tahun 2007". Tersedia pada <http://lib.unnes.ac.id/5998/1/3305X.pdf> (diakses tanggal 25 Februari 2022)

Sukadiyanto. 2005. “Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tennis Lapangan”. Tersedia pada <https://media.neliti.com/media/publications/114595-ID-prinsip-prinsip-pola-bermain-tenis-lapan.pdf>. (diakses tanggal 11 November 2021).

Tim Penyusun. (2016). Pedoman Penulisan Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. UNDIKSHA.