

Pelatihan Tennis Kids dengan Pendekatan Coaching Games for Understanding Pada Petenis Junior di Kabupaten Wonogiri

Widiyanto¹, Sujarwo^{2*}, Awan Hariono³, Vistor Syapri Maulana⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

*e-mail korespondensi: jarwo@uny.ac.id

Abstract

The role of partners in the implementation of community service activities has a crucial role. In this Community Service Activity (PKM), the partner who will be the target of the service is the Pelti Wonogiri Regency, which is located at the KONI Wonogiri Regency Office, specifically in the Girimandala GOR Complex. Pelti Wonogiri Regency, as the target of the service, has a crucial function in efforts to foster and develop the potential of athletes in the field of tennis, especially in the Wonogiri Regency area and more broadly in Central Java Province. Currently, one of the sports that shows quite rapid development in Wonogiri Regency is tennis. However, there is a significant imbalance between efforts to cultivate and foster achievement, so effective initial steps are needed, especially for young children, to foster interest and love for this sport. This is expected to encourage them to continue practicing and developing their skills, so that they can compete at a higher level in the future. The training to be implemented is entitled "Tennis Kids Training with a Coaching Games for Understanding Approach for Junior Tennis Players in Wonogiri Regency." This training method will include several stages, namely material delivery, interactive discussions, direct practice, and intensive mentoring. It is hoped that through this training activity, Junior Tennis Players in Wonogiri Regency will experience significant development, thus producing a new generation of tennis athletes capable of competing at a higher level. This regeneration process is expected to produce children who will become the successors of the world of tennis in Wonogiri Regency.

Keywords: Training., Tennis Court., Wonogiri Regency

Abstrak

Peranan mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat memiliki peran penting. Pada Pengabdian Kegiatan Masyarakat (PKM) ini, mitra yang akan menjadi sasaran pengabdian adalah Pelti Kabupaten Wonogiri, yang berlokasi di Kantor KONI Kabupaten Wonogiri, tepatnya di Komplek GOR Girimandala. Pelti Kabupaten Wonogiri, sebagai sasaran pengabdian, memiliki fungsi yang krusial dalam upaya pembinaan dan pengembangan potensi atlet di bidang olahraga Tenis Lapangan, terutama di wilayah Kabupaten Wonogiri dan lebih luas lagi di Provinsi Jawa Tengah. Saat ini, salah satu cabang olahraga yang menunjukkan perkembangan yang cukup pesat di Kabupaten Wonogiri adalah Tenis Lapangan. Namun, terdapat ketidakseimbangan yang signifikan antara upaya pembibitan dan pembinaan prestasi, sehingga diperlukan langkah-langkah awal yang efektif, terutama bagi anak-anak usia dini, untuk menumbuhkan minat dan kecintaan terhadap olahraga ini. Hal ini diharapkan dapat mendorong mereka untuk terus berlatih dan mengembangkan kemampuan, sehingga kelak dapat berkompetisi di tingkat yang lebih tinggi. Pelatihan yang akan dilaksanakan berjudul "Pelatihan *Tennis Kids* dengan pendekatan *Coaching Games for Understanding* bagi Petenis Junior di Kabupaten Wonogiri". Metode pelatihan ini akan meliputi beberapa tahap, yaitu penyampaian materi, diskusi interaktif, praktik langsung, serta pendampingan yang intensif. Diharapkan, melalui kegiatan pelatihan ini, para Petenis Junior di Kabupaten Wonogiri akan mengalami perkembangan yang signifikan, sehingga dapat melahirkan generasi baru atlet tenis yang mampu berkompetisi di tingkat yang lebih tinggi. Proses regenerasi ini diharapkan akan menghasilkan anak-anak yang kelak menjadi penerus dalam dunia tenis di Kabupaten Wonogiri.

Kata Kunci: Pelatihan., Tenis Lapangan., Kabupaten Wonogiri

Accepted: 2025-12-05

Published: 2026-01-10

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan olahraga yang dapat diakses oleh semua kalangan, termasuk penyandang disabilitas, sehingga memiliki banyak penggemar dan praktisi (Musa, 2023). Pemain tenis lapangan memerlukan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental yang saling berkaitan. Oleh karena itu, pelatih harus mampu mengembangkan kondisi fisik atlet untuk menciptakan atlet

yang berpotensi dan berprestasi. Permainan tenis melibatkan berbagai keterampilan dasar yang kompleks (Cui et al., 2017). Perkembangan tenis terlihat dari banyaknya lapangan dan turnamen untuk pemain muda, dengan tujuan utama untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet.

Olahraga memiliki peran penting dalam kesehatan, pendidikan, dan pembentukan karakter, serta sebagai representasi bangsa di kancah internasional. Oleh karena itu, penting untuk menumbuhkan minat berolahraga sebagai sarana untuk mencapai prestasi tertinggi (Zhang & Dr Violeta S. Dulatre, 2024). Dalam konteks ini, pembinaan petenis junior menjadi sangat krusial. Melalui program latihan yang terstruktur dan sistematis, anak-anak dapat belajar tidak hanya tentang teknik tenis, tetapi juga tentang kerja sama, disiplin, dan semangat juang. Misalnya, dalam sesi latihan, pelatih dapat mengajak anak-anak untuk bekerja dalam kelompok kecil, sehingga mereka belajar untuk saling mendukung dan berkolaborasi dalam mencapai tujuan bersama. Peningkatan prestasi atlet tidak terlepas dari dukungan semua aspek, termasuk ilmu kepelatihan olahraga. Sistem latihan yang terstruktur dan fokus pada identifikasi serta pengembangan bakat sangat penting untuk menjamin masa depan atlet (Wijayanto, 2024). Untuk itu, program latihan petenis junior dalam rangka pembinaan atlet muda harus dirancang untuk mengenali bakat-bakat muda sedini mungkin dan memberikan mereka kesempatan untuk berkembang.

Olahraga tenis di Indonesia mengalami penurunan prestasi, terutama terlihat dari hasil medali di SEA Games 2022 Hanoi (Bana et al., 2022). Untuk mengatasi tantangan ini, penting untuk menemukan dan membina bibit unggul dengan program latihan yang ilmiah dan terarah. Dalam hal ini, tim pengabdian membuat program pembinaan petenis junior, dengan memberikan program latihan berbasis pendekatan *Coaching Games for Understanding* (CGFU) dimana dapat diterapkan sebagai metode yang mendukung kebutuhan anak dalam bermain, mengedepankan unsur bermain dalam proses pembelajaran dan pelatihan olahraga. Dalam pendekatan ini, pelatih berperan sebagai fasilitator, mendorong pengembangan keterampilan dan pengetahuan taktis melalui simulasi permainan. CGFU dapat meningkatkan kualitas pelatihan dan menghindari kebosanan, dengan urutan aktivitas dari yang sederhana hingga kompleks.

Pola pembinaan yang baik akan menghasilkan prestasi yang baik, sedangkan pola yang tidak terarah akan mengakibatkan kegagalan. Keterampilan dasar dalam tenis, seperti *servis, forehand, backhand drive, smash, dan volley*, sangat penting untuk dikuasai. Pengabdian ini bertujuan untuk menyampaikan materi dan pendampingan terkait penerapan model pelatihan dengan pendekatan CGFU dalam pembinaan tenis lapangan di Kabupaten Wonogiri. Dengan demikian, diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembinaan petenis junior dan menghasilkan atlet yang siap bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan 3 metode yaitu teori, praktik, dan pendampingan. Metode pengabdian kepada mitra dalam hal ini Pelti Kabupaten Wonogiri yang berperan dalam hal pembibitan dan pembinaan cabang olahraga Tenis Lapangan di Kabupaten Wonogiri. Metode pendampingan ke depan bisa saling kontak dengan tim pengabdian untuk masalah pelatihan maupun tanya jawab secara daring dengan tim pengabdian dari prodi Ilmu Keolahragaan FIKK UNY. Peserta dalam hal ini mitra dari Klub-klub Tenis lapangan di Kabupaten Wonogiri di bawah Pelti Kabupaten Wonogiri berpartisipasi aktif dalam program pengabdian yang dilakukan tim pengabdian. Program pengabdian dilakukan sehari penyampaian materi dan praktek oleh tim pengabdian dan pendampingan selama 6 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

1. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan di Kantor KONI Kabupaten Wonogiri Komplek GOR Girimandala. Dipilihnya tempat pengabdian di Kabupaten Wonogiri karena Pelti Kabupaten Wonogiri memiliki kerja sama dengan TIM pengabdian dan juga anggota pengabdian yang memiliki komunitas dengan Pelti Kabupaten Wonogiri sehingga komunikasinya lebih baik dan lancar. Pelaksanaan pengabdian memiliki banyak cerita dan pengalaman menarik berbeda dengan kondisi pelaksanaan kegiatan pengabdian di lembaga yang lain. Sasaran dalam kegiatan ini adalah pelatih dan pembina Pelti Kabupaten Wonogiri yang beralamat di KONI Kabupaten Wonogiri Komplek GOR Girimandala, Jawa Tengah sejumlah 35 orang.



Gambar 1. Sarasehan Ketua Koni dan Pelti

2. Faktor Pendukung dan Penghambat

a. Faktor pendukung dalam kegiatan ini adalah:

- 1) Pemateri berasal dari akademisi dengan latar belakang keilmuan yang memadai
- 2) Faktor pendukung dalam pelaksanaan PPM ini adalah tingginya motivasi dan keinginan peserta untuk memahami dan mengikuti kegiatan ini secara serius
- 3) Dukungan pimpinan Pelti Kabupaten Wonogiri terutama dalam memberikan motivasi, apresiasi, dan fasilitasi pelaksanaan PPM sungguh menggembirakan



Gambar 2. Pemanasan sebelum melakukan latihan



Gambar 3. Atlet melakukan latihan fisik

b. Faktor Penghambat dalam kegiatan ini:

- 1) Minimnya pemahaman dan pengalaman peserta dalam materi kemajuan IPTEK dalam olahraga dan *sport science* melalui pendekatan CGFU
- 2) Minimnya sumber-sumber acuan/rujukan yang dimiliki peserta untuk mendukung pengetahuan dan ketrampilan dalam penerapan CGFU untuk pembinaan atlet muda tenis lapangan.
- 3) Waktu yang dimiliki peserta untuk mengoptimalkan pertemuan pelatihan sangat terbatas, karena sibuk dengan berbagai kegiatan di Pelti Kabupaten Wonogiri.
- 4) Kendala jumlah peserta yang belum memadai dan harus menunggu jumlah kuota

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan cara:

- a. Telah dilakukan pengamatan langsung terhadap keaktifan dan kreativitas peserta selama mengikuti kegiatan pelatihan, sebagian besar peserta antusias bertanya
- b. Telah dilakukan penilaian terhadap kreativitas peserta dalam mengikuti penyampaian materi oleh TIM pengabdian
- c. Antusiasme peserta dalam melakukan latihan dengan pendekatan CGFU dan mempelajari kemajuan IPTEK dalam olahraga.

- d. Dilakukan evaluasi terhadap peningkatan pemahaman peserta berkaitan dengan materi kemajuan IPTEK dalam olahraga dan CGFU.



Gambar 4. Para peserta latihan teknik

4. Hasil Kegiatan

- a. Berdasarkan pengamatan langsung menunjukkan bahwa motivasi peserta untuk aktif mengikuti kegiatan sangat baik, hal ini dapat dilihat dari antusiasme anak-anak melakukan latihan.
- b. Sebagian besar peserta berani menampilkan dan mendiskusikan hasil kreativitas program latihan dengan pendekatan CGFU.
- c. Sebagian besar peserta mampu menerapkan hasil kreativitas pengembangan penerapan kepelatihan dalam olahraga dengan pendekatan CGFU pada pembinaan atlet tenis lapangan.
- d. Akhir dari kegiatan ini, peserta diminta menyusun dan mengumpulkan hasil kerjanya berupa jenis dan metode penerapan kepelatihan dengan pendekatan CGFU pada pembinaan atlet tenis lapangan dengan baik.

B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Kepelatihan merupakan aspek krusial dalam pembinaan atlet muda, terutama dalam olahraga tenis lapangan yang memerlukan keterampilan teknis dan mental yang tinggi. Kepelatihan yang efektif dapat meningkatkan performa atlet muda secara signifikan (Tahki et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang terstruktur dan sistematis tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik, tetapi juga pada aspek mental dan emosional yang diperlukan untuk bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

Tidak semua klub atau akademi tenis memiliki sumber daya yang cukup untuk menerapkan metode pelatihan yang efektif. Banyak klub yang menghadapi kendala dalam hal fasilitas, peralatan, dan pelatih yang berkualitas. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi pengembangan atlet muda, terutama di daerah-daerah yang kurang terjangkau. Dalam menghadapi keterbatasan sumber daya ini, penting untuk mengeksplorasi cara-cara inovatif dalam metode pendekatan CGFU salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah memanfaatkan teknologi dalam pelatihan. Dengan cara ini, meskipun klub tidak memiliki fasilitas yang lengkap, mereka tetap dapat menerapkan metode pelatihan yang efektif dan terukur.

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Pelti Kabupaten Wonogiri difokuskan pada pembinaan petenis junior melalui penerapan model *Coaching Games for Understanding* (CGFU). Kegiatan ini meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, praktik langsung, serta pendampingan intensif bagi peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa

pendekatan CGFU mampu meningkatkan antusiasme dan keterlibatan anak-anak dalam proses latihan tenis. Melalui simulasi permainan, peserta lebih mudah memahami keterampilan dasar tenis seperti servis, forehand, backhand, smash, dan volley. Selain itu, pola latihan berbasis permainan terbukti lebih efektif dalam menjaga motivasi dan menghindari kebosanan, dibandingkan latihan konvensional yang cenderung monoton. Diskusi interaktif antara pelatih, peserta, dan tim pengabdian juga menghasilkan pemahaman baru terkait pentingnya peran IPTEK, psikologi olahraga, dan pendekatan pedagogis modern dalam pembinaan atlet. Pendampingan intensif membantu pelatih setempat untuk mengintegrasikan teori dengan praktik secara langsung di lapangan, sehingga kesenjangan antara ilmu keolahragaan dan penerapannya dapat diminimalkan. Penerapan CGFU tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga pada pengembangan aspek non-teknis, seperti kerja sama, disiplin, sportivitas, dan semangat juang anak-anak (Srianto et al., 2023). Hal ini sejalan dengan tujuan pembinaan olahraga yang tidak hanya mengejar prestasi, tetapi juga membentuk karakter. Dari sisi organisasi, kegiatan ini turut memberikan wawasan bagi pengurus Pelti Kabupaten Wonogiri mengenai pentingnya sistem pembinaan yang terstruktur dan berbasis ilmu. Identifikasi bakat sejak dini dan penyediaan program latihan yang sistematis menjadi kunci untuk mencetak atlet potensial yang mampu bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

Dengan demikian, program pengabdian ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas pembinaan tenis lapangan di Kabupaten Wonogiri. Pendekatan CGFU terbukti relevan dan efektif untuk diterapkan dalam membina petenis junior, serta menjadi salah satu solusi dalam menghadapi tantangan penurunan prestasi tenis di Indonesia. Ada beberapa masalah yang dihadapi dalam pengabdian masyarakat ini adalah kurangnya pemahaman tentang kepelatihan dalam olahraga dan pendekatan CGFU pada pembinaan atlet Tenis Lapangan. Solusi yang ditawarkan berupa pemberian materi dan pelatihan kepada Pelti Kabupaten Wonogiri tentang Pelatihan *Tennis Kids* dengan pendekatan CGFU pada petenis junior di Kabupaten Wonogiri. Materi ini diberikan oleh Bapak Dr. Widiyanto, M.Kes dan TIM. Pembibitan dan pembinaan tenis lapangan oleh Dr. Widiyanto, M.Kes.; Materi Kepelatihan Olahraga oleh Prof. Dr. Awan Hariono, M.Or.; Bidang Manajemen organisasi olahraga oleh Dr. Sujarwo, M.Pd.; Program latihan tenis lapangan dengan pendekatan CGFU oleh Vistor Syapri Maulana, M.Pd. Target kegiatan adalah memberikan pelatihan *Tennis Kids* dengan pendekatan *Coaching Games For Understanding* pada Petenis Yuniior di Kabupaten Wonogiri.

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Program pengabdian masyarakat di Pelti Kabupaten Wonogiri melalui penerapan model *Coaching Games for Understanding (CGFU)* terbukti mampu meningkatkan keterampilan teknis dan non-teknis petenis junior sekaligus menjaga motivasi mereka dalam berlatih.
2. Metode berbasis permainan ini lebih efektif dibandingkan latihan konvensional, karena tidak hanya menekankan pada penguasaan teknik dasar tenis, tetapi juga membentuk kerja sama, disiplin, sportivitas, dan semangat juang.
3. Kegiatan yang melibatkan pakar kepelatihan olahraga, psikologi, manajemen, dan pedagogi modern ini juga memberikan wawasan baru bagi pelatih serta pengurus Pelti tentang pentingnya pembinaan terstruktur, identifikasi bakat sejak dini, dan pemanfaatan IPTEK dalam kepelatihan.

Dengan demikian, pendekatan CGFU dapat menjadi solusi strategis untuk meningkatkan kualitas pembinaan tenis lapangan di Wonogiri sekaligus menjawab tantangan penurunan prestasi tenis di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bana, P., Fithroni, H., Hariyanto, A., Rusdiawan, A., Keolahragaan, I., Ilmu Olahraga, F., Negeri Surabaya, U., & Kepelatihan Olahraga, P. (2022). Analisis Kualitatif Penurunan Prestasi Tim Indonesia pada Cabang Olahraga Tennis di Sea Games 2022. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan*,. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Cui, Y., Gómez, M. Á., Gonçalves, B., Liu, H., & Sampaio, J. (2017). Effects of experience and relative quality in tennis match performance during four Grand Slams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(5), 783–801. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1399325>;PAGE:STRING:ARTICLE/CHAPTER
- Musa, M. (2023). *Tennis Popularity Statistics 2025* / . Tennis Racket Ball. <https://tennisracketball.com/guide/tennis-popularity-statistics/>
- Srianto, W., Siswantoyo, Sudarko, R. A., Arga, M. W., Farida, Y., & Susanto. (2023). Circuit game development mawashigeri based on CGFUPM 515 for children aged 1012 years in karate sports. *Fizjoterapia Polska*, 23(2), 42–46. <https://doi.org/10.56984/8ZG0DF3B7>
- Tahki, K., Suajrwo, Yunita, & Aprilia, T. (2022). *Efektifitas Pelatihan Kompetensi Motivasi Dalam Meningkatkan Well-Being Pelatih Olahraga*.
- Wijayanto, A. (2024). *Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani dalam Peningkatan Kesehatan dan Performa*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.11387779>
- Zhang, B., & Dr Violeta S. Dulatre. (2024). Serving up Success: Assessing and Improving Tennis Athlete Development Pathways. *International Journal of Education and Humanities*, 16(3), 259–298. <https://doi.org/10.54097/06XNAX17>