

PENINGKATAN KAPASITAS ATLET TENIS BANJARMASIN YANG BERDAYA SAING BERLANDASKAN KEARIFAN LOKAL MELALUI PENGEMBANGAN KEMANDIRIAN DALAM LATIHAN

Lazuardy Akbar Fauzan^a, Muhammad Mulhim^b, Edwin Wahyu Dirgantoro^c, Rahmadi^d, Arie Rakhman^e,
Tulus Eva Norita^f, Nor Hayati^g

^{a,b,c,d,e,f,g}Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email korespondensi: lazuardy.fauzan@ulm.ac.id.^a

ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi mitra saat ini adalah kurangnya media atau alat latihan. Selain itu banyaknya atlet binaan yang aktif mengikuti latihan sehingga sangat tergantung dengan peran pelatih dalam memberikan latihan. Banyaknya jumlah atlet yang aktif berlatih menjadikan proses latihan kurang efektif karena sepenuhnya tergantung dari pelatih. Dengan banyaknya atlet yang berlatih, perlu adanya sarana dan prasarana penunjang latihan sehingga proses latihan dapat berjalan dengan lancar. Pada kegiatan pengabdian saat ini, tim pengabdian mengembangkan alat latihan yang dapat digunakan untuk membantu proses pelatih maupun atlet dalam berlatih. Dalam proses pembuatannya, alat ini menggunakan bahan baku berbasis kearifan local yang mudah ditemui disekitar tempat latihan mitra di Kota Banjarmasin. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu sosialisasi kepada mitra dan praktik latihan menggunakan alat latihan double drop ball. Dari hasil pengabdian ini dihasilkan alat latihan groundstroke yang dapat digunakan untuk melatih forehand dan backhand dengan perbedaan nilai rata-rata (mean) pada tes awal dan tes akhir kelompok forehand yaitu 14,88 dan 17,50. Nilai rata-rata (mean) pada tes awal dan tes akhir kelompok backhand yaitu 14,69 dan 15,38 menunjukkan peningkatan nilai mean. Respon keterterimaan mitra terhadap kebermanfaatan program pengabdian yaitu sebanyak 8 sampel atau 67 % menyatakan sangat baik. Terdapat sebanyak 4 sampel atau 33 % yang menyatakan baik.

Kata kunci: Media, Latihan, Tennis

PENDAHULUAN

Permainan tenis merupakan olahraga individu. Permainan ini memerlukan keterampilan teknik dasar yang baik sebagai indikator penguasaan permainan. Teknik dasar dalam tenis lapangan meliputi: Forehand groundstroke, backhand groundstroke, Forehand volley, backhand volley dan service (Brown, 2016). Dalam permainan tenis, terdapat pukulan groundstroke yang merupakan pukulan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Pukulan groundstroke terdiri dari pukulan forehand dan backhand. Forehand merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis lapangan (Sianipar, 2019) (Ngatman & Sulistiyatna, 2017) (Maulidin et al., 2020) (Fauzan & Sarmidi, 2020). Pukulan forehand bisa menjadi pukulan utama dalam permainan. Pukulan forehand merupakan pukulan yang sering digunakan oleh para atlet tenis sebagai pukulan utama untuk bertahan dan menyerang. Hal tersebut dikarenakan hasil dari pukulan forehand menjadikan bola memiliki putaran yang lebih keras dibandingkan dengan pukulan backhand (Irmantara Evita, 2016). Banyak atlet menggunakan pukulan forehand dalam permainan. Hal tersebut dapat diamati bahwa dalam permainan tenis, pukulan forehand sangat umum dilakukan dalam permainan tenis (Angraini, 2020) dan setengah dari seluruh pukulan dalam tenis lapangan menggunakan

pukulan forehand (Brown, 2016). Pukulan forehand juga dijadikan pukulan yang paling efektif untuk menyerang dalam permainan tenis. Seorang pemain menggunakan pukulan forehand untuk menyerang pada sisi forehand maupun sisi backhand. Kita dapat mengamati bahwa ada pemain yang selalu menggunakan pukulan forehand walaupun posisi bola yang datang berada pada sisi backhand.

Pukulan groundstroke sebagai pukulan utama menjadikan pelatih selalu melatih pukulan ini paling dominan. Sangat sering dijumpai pelatih melakukan latihan dengan metode drill untuk menguasai pukulan groundstroke. Latihan drill merupakan metode latihan aktif yang dilakukan secara terus menerus. Latihan drill merupakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen (Dwijaya et al., 2020). Kelebihan metode latihan drill yaitu atlet akan mempunyai lebih banyak waktu sebelum memukul karena bola yang diumpankan oleh pelatih memantul lebih lambat (Gunarto & Adnyana, 2020). Penerapan latihan drill selama ini dilakukan secara langsung oleh pelatih. Pelatih biasanya melempar bola secara terus menerus ke arah pemain. Selanjutnya pemain melakukan pukulan terhadap bola yang datang. Dengan latihan drill, atlet diberikan kesempatan untuk dapat melakukan pukulan yang lebih banyak sehingga atlet mempunyai kesempatan untuk melakukan penguasaan pukulan dengan baik.

Di Kalimantan Selatan khususnya di Banjarmasin, tenis menjadi olahraga populer. Banyak bermunculan tempat latihan yang ramai digunakan oleh masyarakat. Dari latihan tersebut dapat kita jumpai bahwa tenis banyak dimainkan oleh segala usia. Tujuan dari masyarakat bermain tenis bermacam-macam tergantung dari kebutuhannya masing-masing. Adanya yang bertujuan untuk mengisi waktu luang, untuk menambah relaksi atau silaturahmi, untuk menjaga kesehatan, dan untuk berprestasi.

Mitra merupakan Klub tenis yang aktif melakukan pembinaan tenis dari tingkat junior sampai dengan senior. Mitra banyak berkontribusi dalam menjadikan atletnya sebagai atlet tenis Kota Banjarmasin dalam kejuaraan tingkat daerah di Kalimantan Selatan. Mitra merupakan klub resmi dibawah naungan PELTI Kota Banjarmasin. Sentra tenis Banjarmasin menjadi penyumbang atlet Banjarmasin. Banyak atlet-atlet muda berbakat yang merupakan alumni dari pembinaan Sentra tenis Banjarmasin.

Dari beberapa faktor di atas, permasalahan utama yang muncul dalam pembinaan prestasi tenis di Sentra tenis Banjarmasin adalah terbatasnya sarana dan prasarana pendukung latihan. Sarana pendukung yang dimiliki oleh Sentra tenis Banjarmasin termasuk sangat kurang. Untuk melaksanakan latihan, pelatih hanya memiliki sarana latihan seperti cone dan ladder drill yang jumlahnya sangat terbatas. Dari hasil observasi, Sentra tenis Banjarmasin memiliki cone sejumlah 10, ladder drill 1, dan barbel 2.

Keberadaan sarana dan prasarana penunjang latihan dapat mempermudah pelatih dan atlet dalam proses mempelajari penguasaan gerak, sehingga dapat mengembangkan daya cipta, kemampuan, dan penguasaan atlet terhadap gerak sedang yang dilatih. Dengan adanya sarana dan

prasarana penunjang latihan sangat membantu akan terlaksananya proses latihan. Berdasarkan penelitian dari (sandi dwi triono Yunisal, 2016) Sarana dan Prasarana Olahraga yang dimiliki akan menunjang pencapaian terhadap Prestasi yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Sasaran utama dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para atlet, pelatih, dan pengurus sentra tenis Banjarmasin yang aktif mengikuti pembinaan latihan. Atlet terdiri dari atlet pemula, junior, dan senior. Ada 3 tahapan yang dilakukan dalam pengabdian ini yaitu:

1. Sosialisasi kepada Mitra

Tahap awal berikut merupakan tahap persiapan yang diisi dengan pengumpulan data dari mitra yang berupa survei tentang pelaksanaan program pembinaan. Dalam kegiatan ini tim pada mulanya melakukan kunjungan untuk memperoleh data awal terkait masalah dan potensi pelaksanaan pembinaan. Dari hasil data tersebut, tim memberikan solusi untuk mengatasi permasalahan tentang pembinaan latihan di sentra tenis Banjarmasin. Tim melakukan sosialisasi kepada mitra tentang program yang akan dilaksanakan dalam pengabdian ini.

2. Praktik Pelaksanaan Latihan

Tahap berikut merupakan tahap akhir dari rangkaian metode pelaksanaan pengabdian. Tahap ini berupa penggunaan produk untuk latihan atlet sentra tenis Banjarmasin. Produk ini selanjutnya akan dinilai efektifitasnya melalui pelaksanaan latihan. Penilaian efektifitas produk ini dilakukan oleh tim kepada atlet tentang perkembangan kemampuan atlet dalam melakukan latihan sebelum menggunakan alat latihan dan setelah menggunakan alat latihan. Setelah dinilai efektifitas dari produk ini, selanjutnya produk latihan ini diusahakan untuk dapat memperoleh HAKI melalui Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual (DJKI) Kementerian Hukum dan HAM (Kemenkumham). HAKI tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan nilai legalitas dari alat yang sudah dibuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan dukungan dari berbagai pihak. Tim melakukan pengabdian ini sebagai bentuk menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Dampak yang diperoleh dari kegiatan ini memberikan suatu nilai tambah bagi mitra dalam bidang penerapan latihan olahraga dengan menggunakan bantuan alat. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan dari bulan Mei sampai dengan September 2023. Hasil yang dilakukan oleh tim dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini secara rinci dibagi menjadi 3 bagian kegiatan yang meliputi Sosialisasi kepada mitra, Uji kelayakan produk latihan dan Pelaksanaan latihan menggunakan produk yang telah dibuat.

1. Sosialisasi Kepada Mitra

Pelaksanaan sosialisasi ini dilakukan pada bulan Juni 2023 di lapangan tenis mulawarman

komplek stadion 17 Mei Banjarmasin. Dalam sosialisasi ini dilakukan penyampaian materi dengan memberikan arahan terlebih dahulu kepada seluruh peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut. Pengarahan sosialisasi disampaikan oleh Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro dan Bapak Lazuardy Akbar Fauzan. Materi yang disampaikan dalam sosialisasi ini meliputi pentingnya penguasaan teknik dasar, program latihan teknik groundstroke, variasi latihan groundstroke dan penggunaan alat untuk latihan groundstroke.



Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi



Gambar 2. Pelaksanaan Sosialisasi

Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Pada sesi sosialisasi materi latihan, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan waktu untuk sesi diskusi. Pada sesi diskusi ini banyak sekali materi dan pengalaman yang didiskusikan. Hasil diskusi ini dapat diamati pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Hasil Diskusi Antara Tim PKM Dengan Peserta

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Mengapa pukulan forehand harus dikuasai terlebih dahulu	Pukulan forehand merupakan pukulan dasar dan pukulan paling mudah untuk dilatih. Apabila atlet melakukan latihan forehand maka akan memperoleh memori gerakan yang dapat berguna untuk menunjang proses latihan teknik dasar yang lainnya. Selain itu pukulan forehand dalam pertandingan dapat digunakan sebagai pukulan dominan.
2.	Bagaimana melatih pukulan groundstroke yang baik	Banyak jenis-jenis model latihan untuk groundstroke baik yang dilatih secara tersendiri maupun digabungkan dalam bentuk variasi latihan. Masing-masing memiliki tujuan

No	Pertanyaan	Jawaban
		tersendiri. Apabila masih pemula maka disarankan untuk melakukan model latihan yang lebih mudah terlebih dahulu.
3.	Apakah latihan harus dibantu menggunakan alat	Latihan tidak sepenuhnya harus menggunakan alat. Penggunaan alat dalam latihan digunakan untuk memudahkan proses latihan supaya tujuan latihan dapat tercapai.

2. Pelaksanaan Latihan Menggunakan Produk

Tahap selanjutnya adalah pengenalan produk atau alat yang akan digunakan untuk latihan forehand dan backhand. Tahap selanjutnya atlet dan pelatih melakukan ujicoba mempraktekkan penggunaan peralatan latihan dan tahap selanjutnya tim melakukan pendampingan kepada atlet dan pelatih dalam melakukan latihan menggunakan alat. Latihan dengan menggunakan alat dilakukan dari bulan Juli sampai dengan bulan September tahun 2023. Dalam program latihan yang direncanakan selama 3 bulan. 2 bulan pertama dengan didampingi oleh tim pengabdian masyarakat, 1 bulan setelahnya dilakukan langsung oleh pelatih kepala.

Pada tahap ini tim pengabdian memberikan penjelasan tentang materi pengenalan peralatan latihan kepada seluruh peserta kegiatan menggunakan metode ceramah. Selanjutnya tim memberikan pengenalan cara penggunaan peralatan latihan melalui unjuk kinerja pukulan forehand dan backhand. Setelah tahapan ini selesai, tim bersama dengan mitra mempraktikkan penggunaan media double drop ball untuk proses latihan.



Gambar 4. Pelaksanaan Latihan Dengan Menggunakan Produk

Proses evaluasi dilakukan setelah semua rangkaian kegiatan terlaksana semua. Evaluasi merupakan bagian integral dalam dimensi input, proses dan output kegiatan (Mesiono, 2015). Evaluasi sangat penting dalam suatu program baik pendidikan maupun latihan. Tanpa melakukan proses evaluasi, maka tidak dapat diketahui seberapa jauh keberhasilan program yang diselenggarakan dan tanpa evaluasi juga tidak akan ada perubahan yang lebih baik. Evaluasi merupakan proses kegiatan untuk mendapatkan informasi dan data mengenai hasil program yang dilaksanakan oleh peserta (N. Patimah, 2016). Untuk mengetahui pengaruh penggunaan alat latihan, tim melakukan tes kepada atlet dengan tujuan melihat

seberapa tinggi peningkatan kemampuan atlet. Tes menggunakan instrument hewwit achievement test. Tes ini memiliki koefisiensi validitas 0,67 dan koefisiensi reliabilitas dengan nilai 0,75. Melalui tes ini dapat diketahui berapa peningkatan kemampuan groundstroke atlet dari kemampuan awal sampai setelah diberikan latihan. Selanjutnya tim juga membagikan angket untuk mengetahui respon dari atlet serta pelatih untuk mengetahui kebermanfaatan program pengabdian masyarakat. Analisis data yang digunakan yaitu dengan menggunakan analisis kuantitatif presentase.

Pada langkah ini tim melakukan kegiatan eksperimen latihan untuk mengetahui peningkatan atlet setelah menggunakan alat double drop ball. Kegiatan eksperimen ini merupakan suatu upaya dari tim memanipulasi dan mengontrol satu atau lebih variabel bebas dan melakukan pengamatan terhadap variabel-variabel terikat untuk menemukan variasi yang muncul bersamaan dengan manipulasi terhadap variabel bebas tersebut (Setyanto, 2016). Kegiatan eksperimen dilakukan bertujuan untuk melakukan percobaan dengan mengerjakan sesuatu serta mengamati proses yang dilakukan dan menyimpulkan hasil dari suatu percobaan yang sudah dilakukan (Mahpudin, 2018).

Tim pengabdian memberikan latihan kepada atlet. Setelah masing-masing kelompok diberikan perlakuan, kemudian tim melakukan tes akhir untuk melihat kemampuan pukulan groundstroke atlet. Untuk mengetahui peningkatan kemampuan maka dapat dilakukan analisis data perbedaan mean. Data hasil analisis tes akhir kelompok forehand dan kelompok backhand dapat diamati pada table di bawah ini.

Tabel 4. Perbandingan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Forehand dan Kelompok Backhand

Kelompok	Tes Awal		Tes Akhir		Tes Awal		Tes Akhir		Standar Deviasi
	N	Min	Min	Maks	Maks	Mean	Mean	Standar Deviasi	
Forehand	8	5	7	27	30	14,88	17,50	7,18	7,36
Backhand	8	6	7	24	25	14,69	15,38	6,34	6,35

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa perbedaan nilai rata-rata (mean) pada tes awal dan tes akhir kelompok forehand yaitu 14,88 dan 17,50. Dari hasil ini menunjukkan peningkatan nilai mean untuk kelompok forehand. Artinya terdapat pengaruh latihan menggunakan alat latihan groundstroke untuk kelompok forehand. Nilai rata-rata (mean) pada tes awal dan tes akhir kelompok backhand yaitu 14,69 dan 15,38. Dari hasil ini menunjukkan peningkatan nilai mean untuk kelompok backhand. Artinya terdapat pengaruh latihan menggunakan alat latihan groundstroke untuk kelompok backhand. Dari hasil analisis data dapat diamati bahwa latihan menggunakan alat latihan groundstroke untuk melatih forehand dan backhand dapat dilihat dari selisih kenaikan nilai mean. Dari hasil tersebut di peroleh bahwa alat latihan groundstroke memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan latihan forehand groundstroke.

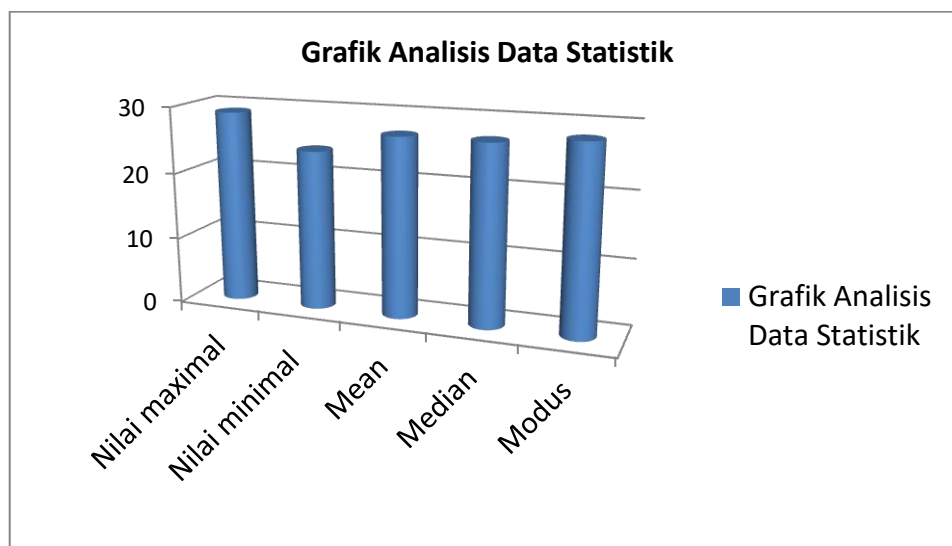
3. Respon Keterterimaan Mitra Terhadap Program Pengabdian

Setelah melaksanakan program pengabdian, tim membagikan kuesioner kepada mitra untuk mengetahui respon keterterimaan mitra setelah melaksanakan pengabdian masyarakat tentang penerapan double drop ball sebagai media latihan peningkatan kapasitas atlet tenis Banjarmasin. Respon merupakan bentuk reaksi yang dinyatakan sebagai sikap itu timbulnya didasari oleh proses evaluasi dalam diri individu yang memberikan kesimpulan terhadap stimulus dalam bentuk nilai baik-buruk, positif/negatif, menyenangkan-tidak menyenangkan (Stanley Oktavianus, 2017). Respon dari mitra terhadap pelaksanaan program pengabdian ini dapat digunakan tim sebagai sarana komunikasi secara nyata untuk mengetahui kebermanfaatan program ini. Komunikasi merupakan proses penyampaian atau pengoperan berita maupun informasi yang mengandung arti dari satu pihak kepada pihak lain dalam usaha mendapatkan saling pengertian (Oktavia, 2016). Setelah mengisi kuesioner tersebut, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Analisis Data Statistik Respon Mitra Terhadap Kegiatan

Nilai maximal	29
Nilai minimal	24
Mean	27
Median	27
Modus	28
Standar deviasi	5,72

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai maksimal yaitu 29. Nilai minimal yaitu 24. Mean yaitu 27. Median yaitu 27. Modus yaitu 28. Dan standar deviasi yaitu 5,72.



Gambar 5. Grafik Analisis Data Statistik

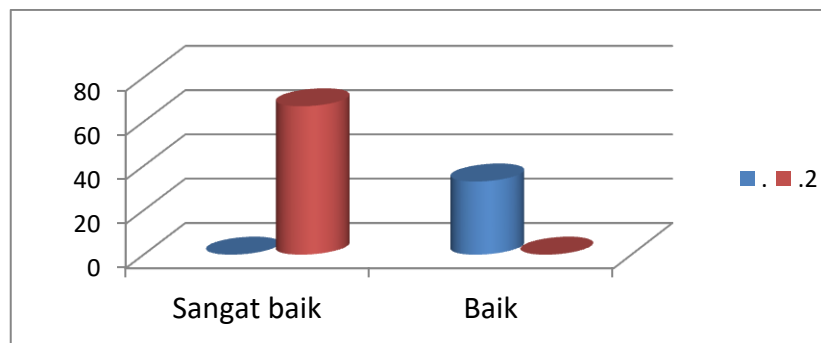
Dari hasil analisis data maka respon mitra terhadap Peningkatan Kapasitas Atlet Tenis Banjarmasin Yang Berdaya Saing Berlandaskan Kearifan Lokal Melalui Pengembangan Kemandirian

Dalam Latihan yaitu kategori sangat baik, dan baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Diperoleh hasil analisis data sebagai berikut.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Mitra Terhadap Kegiatan

No.	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$X \geq 24$	8	67 %	Sangat Baik
2	$19 < X \leq 23$	4	33 %	Baik
3	$14 < X \leq 18$	0	0 %	Cukup
4	$13 < X \leq 9$	0	0 %	Kurang
5	$X \leq 8$	0	0 %	Sangat kurang

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil sebanyak 8 orang (67 %) masuk kategori sangat baik, dan 4 orang (33 %) mempunyai tanggapan kategori baik. Dengan demikian apabila dilihat dari diagram frekuensi setiap kategori akan terlihat sebagai berikut.



Gambar 6. Diagram Respon Mitra

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa respon mitra terhadap kegiatan Peningkatan Kapasitas Atlet Tenis Banjarmasin Yang Berdaya Saing Berlandaskan Kearifan Lokal Melalui Pengembangan Kemandirian Dalam Latihan tergolong dalam kategori sangat baik. Hal ini terlihat dari distribusi frekuensi skor dan persentase. Dari 12 sampel, sebanyak 8 sampel atau 67 % menyatakan sangat baik. Terdapat sebanyak 4 sampel atau 33 % yang menyatakan baik.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah terlaksana. Dari hasil kegiatan ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan diskusi dilakukan di lapangan tenis mulawarman komplek Stadion 17 Mei Jalan Batu Tiban Nomor 16 Kelurahan Teluk Dalam Kecamatan Banajrmasin Tengah Kota Banjarmasin. Dalam sosialisasi ini dilakukan penyampaian materi dengan memberikan arahan kepada seluruh peserta yang hadir dalam kegiatan serta membuka sesi diskusi antara tim dengan mitra.

2. Pada kegiatan evaluasi tim melakukan evaluasi untuk mengetahui peningkatan kemampuan pukulan groundstroke dan respon mitra terhadap alat yang digunakan untuk latihan. Dari hasil evaluasi tersebut diperoleh alat latihan groundstroke dapat digunakan untuk melatih forehand dan backhand dengan perbedaan nilai rata-rata (mean) pada tes awal dan tes akhir kelompok forehand yaitu 14,88 dan 17,50. Nilai rata-rata (mean) pada tes awal dan tes akhir kelompok backhand yaitu 14,69 dan 15,38 menunjukkan peningkatan nilai mean. Respon keterterimaan mitra terhadap kebermanfaatan program pengabdian yaitu masyarakat Dari 12 sampel, sebanyak 8 sampel atau 67 % menyatakan sangat baik. Terdapat sebanyak 4 sampel atau 33 % yang menyatakan baik..

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, A. F. D. (2020). Pengaruh Latihan Highes Rally Forehand Dan Latihan Feeding Forehand Terhadap Kemampuan Forehand Drive Tennis Lapangan Atlet Kota Pariaman Tennis Club. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 2, Tahun 2020*, 2(2), 434–445. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1>
- Brown, J. (2016). *Tenis Tingkat Pemula*. Rajagrafindo Persada.
- Dwijaya, R. I., Pradipta, G. D., & Setiyawan, S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan Backhand Clear Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 3 Jepara. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 101–109. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.21>
- Fauzan, L. A., & Sarmidi, H. (2020). *The Difference of Backhand Drive Ability Using Internal Drive Method and Drive Crosscourt Method for Tennis Players*. 407(Sbicsse 2019), 91–92. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.024>
- Gunarto, P., & Adnyana, I. K. S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Drill dan Alley Rally Terhadap Akurasi Groundstrokes Top Spin Tennis Lapangan. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 143. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.27908>
- Irfani Rahman. (2021, February 17). Bina Anak-anak untuk Menjadi Petenis PPLPD Kalsel. *Banjarmasin Post*, 1.
- Irmantara Evita, Y. S. (2016). ANALISIS GERAK FOREHAND TENIS LAPANGAN PADA RAFAEL NADAL. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3, 139–145.
- Mahpudin, M. (2018). Peningkatan Hasil Belajar IPA Melalui Metode Eksperimen Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.31949/jcp.v4i2.1029>
- Maulidin, M., Syah, H., & Primayanti, I. (2020). Pengaruh Gaya Mengajar dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan Dasar Forehand Tennis. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: E-Saintika*, 4(2), 126. <https://doi.org/10.36312/e-saintika.v4i2.199>
- Mesiono. (2015). Pendidikan Dan Latihan (Diklat) Dalam Tinjauan Evaluasi Program. *Jurnal Educators: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kependidikan*, 4(2). <http://repository.uinsu.ac.id/3641/1/Artikel%20Jurnal.pdf>
- N. Patimah. (2016). Evaluasi Dalam Manajemen Diklat. *Jurnal UIN Banten*, 1(1). <https://jurnal.uinbanten.ac.id › article › download>

- Ngatman, N., & Sulistyatna, E. (2017). Tingkat Kemampuan Forehand Groundstroke Dan Backhand Groundstroke Siswa Sekolah Tennis Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club Dan Bantul Tennis Camp. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12880>
- Oktavia, F. (2016). Upaya Komunikasi Interpersonal Kepala Desa Dalam Memediasi Kepentingan PT. Bukit Borneo Sejahtera Dengan Masyarakat Desa Long Lunuk. *ejournal.ilkom.fisip-unmul*, 4(1). [https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2016/03/Jurnal%20Fenny%20Oktavian%20\(03-02-16-08-53-37\).pdf](https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2016/03/Jurnal%20Fenny%20Oktavian%20(03-02-16-08-53-37).pdf)
- sandi dwi triono Yunisal, R., Papat, Rismayanti. (2016). Jurnal olahraga. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 41–51.
- Setyanto, A. E. (2016). Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 3(1). <https://doi.org/10.24002/jik.v3i1.239>
- Sianipar, M. A. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Forehand Drive Menggunakan Feeding Dengan Latihan Forehand Drive Groundstroke Ke Dinding Terhadap Hasil Forehand Drive. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 38. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11914>
- Siti Fadjarajani. (2020). *Metodologi Penelitian, Pendekatan Multidisipliner* (Vol. 1). IdeasPublishing. <http://repository.radenintan.ac.id/14243/1/metodologi%20penelitian.pdf>
- Stanley Oktavianus. (2017). Respon Karyawan PT. Pembangunan JawaBali Mengenai Isi Media Internal Info PJB. *JURNAL E-KOMUNIKASI Universitas Kristen Petra Surabaya*, 5(1). <https://media.neliti.com/media/publications/185524-ID-respon-karyawan-pt-pembangunan-jawa-bal.pdf>