

OPTIMALISASI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR TENIS PADA ATLET KLUB BKMF MELALUI PROGRAM PEMBINAAN BERBASIS LATIHAN

Juhamis¹, Tri Angriawan², Muhammad Isnawan Syafir³, Syahrul Zaum³, Muhammad Yusri³

^{1,3)} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar

^{2,45)} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Author: juhamis@unm.ac.id

Abstrak

Keterampilan teknik dasar merupakan komponen fundamental dalam permainan tenis lapangan yang berperan penting dalam menunjang performa atlet. Namun, masih ditemukan atlet klub yang belum menguasai teknik dasar secara optimal akibat keterbatasan program latihan yang terstruktur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan keterampilan teknik dasar tenis pada atlet Klub BKMF melalui program pembinaan berbasis latihan. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan tahapan identifikasi kebutuhan, perencanaan program, implementasi latihan, evaluasi, dan tindak lanjut. Kegiatan dilaksanakan selama ±5 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu dan melibatkan 20 atlet. Instrumen yang digunakan berupa rubrik penilaian keterampilan teknik dasar yang mencakup *forehand*, *backhand*, *serve*, dan *volley*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata keterampilan teknik sebesar 26,6%, dengan peningkatan tertinggi pada teknik *backhand* sebesar 30,0%. Selain itu, terjadi peningkatan pada aspek kepercayaan diri, motivasi, dan kedisiplinan atlet selama proses latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa program pembinaan berbasis latihan yang terstruktur dan sistematis efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis. Oleh karena itu, model pembinaan ini dapat direkomendasikan sebagai strategi dalam pengembangan atlet di tingkat klub.

Kata kunci: tenis lapangan, teknik dasar, pembinaan berbasis latihan, keterampilan motorik, pengabdian masyarakat

Abstract

Basic technical skills are a fundamental component of tennis and play a crucial role in supporting athlete performance. However, club athletes still lack optimal mastery of basic techniques due to limited structured training programs. This community service activity aims to optimize basic tennis technical skills in BKMF Club athletes through a training-based coaching program. The method used is a participatory approach, consisting of needs identification, program planning, training implementation, evaluation, and follow-up. The program was implemented over approximately five weeks with training frequency three times per week and involved 20 athletes. The instrument used was a basic technical skills assessment rubric covering forehand, backhand, serve, and volley. The results showed an average increase in technical skills of 26.6%, with the highest increase in the backhand technique at 30.0%. Furthermore, there was an increase in athletes' self-confidence, motivation, and discipline during the training process. These findings indicate that a structured and systematic training-based coaching program is effective in improving basic tennis technical skills. Therefore, this coaching model can be recommended as a strategy for athlete development at the club level.

Keywords: tennis, basic techniques, training-based coaching, motor skills, community service

PENDAHULUAN

Olahraga tenis lapangan merupakan cabang olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan teknik dasar, koordinasi gerak, serta kemampuan fisik dan kognitif yang terintegrasi. Keterampilan teknik dasar seperti *forehand*, *backhand*, *serve*, dan *volley* menjadi fondasi utama dalam membangun performa atlet. Penguasaan teknik yang baik tidak hanya menentukan kualitas permainan, tetapi juga berpengaruh terhadap efisiensi gerak dan pencegahan cedera. Dalam konteks pembinaan olahraga modern, tenis dikategorikan sebagai olahraga dengan kompleksitas koordinatif tinggi yang memerlukan integrasi aspek teknik, fisik, dan psikologis secara simultan (Auezov, 2025).

Dalam proses pembelajaran dan pembinaan teknik dasar tenis, metode latihan memegang peranan penting. Latihan berbasis *drill* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik pukulan seperti *forehand* dan *backhand*, karena memberikan kesempatan repetisi gerak yang tinggi sehingga mempercepat adaptasi motorik (Maulana et al., 2025). Selain itu, penguasaan teknik dasar juga sangat dipengaruhi oleh frekuensi latihan dan kualitas metode yang digunakan, di mana latihan yang terstruktur mampu meningkatkan akurasi dan konsistensi pukulan secara signifikan (Nur, 2024).

Namun demikian, dalam praktik pembinaan di tingkat klub, masih sering ditemukan permasalahan berupa kurangnya variasi metode latihan serta belum optimalnya pendekatan berbasis ilmiah dalam pelatihan. Hal ini dapat menyebabkan kejenuhan atlet serta kurang maksimalnya peningkatan keterampilan teknik dasar. Penelitian menunjukkan bahwa variasi metode latihan, seperti kombinasi *drill* dan pendekatan permainan, memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik dasar tenis, terutama jika disesuaikan dengan karakteristik usia dan tingkat kemampuan atlet (Putri, 2024).

Lebih lanjut, pendekatan pembinaan modern menekankan pentingnya integrasi berbagai aspek dalam latihan, termasuk aspek teknik, fisik, dan mental. Model latihan berbasis pendekatan holistik terbukti lebih efektif dibandingkan metode konvensional dalam meningkatkan keterampilan teknik tenis, karena mampu mengembangkan performa atlet secara menyeluruh (Jatra et al., 2025). Selain itu, kombinasi latihan teknik dan fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan akurasi pukulan serta koordinasi gerak atlet (Mulya et al., 2025).

Dalam perspektif pembelajaran motorik, peningkatan keterampilan teknik sangat dipengaruhi oleh proses latihan yang melibatkan repetisi, umpan balik, serta pengalaman gerak yang berulang. Umpan balik yang tepat, baik secara langsung maupun melalui media, dapat membantu atlet memperbaiki kesalahan teknik dan mempercepat proses pembelajaran (Hays et al., 2021). Selain itu, pendekatan inovatif seperti *gamification* juga terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis, khususnya pada aspek *forehand*, dengan mempertimbangkan kemampuan awal atlet (Rusdiyanto et al., 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas metode latihan dalam meningkatkan keterampilan teknik tenis, implementasi program pembinaan berbasis latihan secara terstruktur dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya pada komunitas seperti Klub BKMF, masih belum optimal. Berdasarkan hasil observasi awal, atlet masih mengalami kendala dalam penguasaan teknik dasar, seperti kurangnya konsistensi pukulan, koordinasi gerak yang belum optimal, serta rendahnya pemahaman terhadap teknik yang benar. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara konsep latihan berbasis ilmiah dengan praktik di lapangan.

Program pengabdian ini memiliki keunggulan dibandingkan pembinaan biasa karena menggunakan pendekatan latihan yang sistematis, edukatif, dan berbasis evaluasi teknik. Kegiatan tidak hanya berfokus pada latihan rutin, tetapi juga memberikan pendampingan, umpan balik langsung, dan pemahaman teknik yang benar kepada atlet dan pelatih. Dengan pendekatan tersebut, program diharapkan lebih efektif dalam meningkatkan kualitas teknik, konsistensi permainan, serta kapasitas pembinaan olahraga di lingkungan klub.

Oleh karena itu, diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada optimalisasi keterampilan teknik dasar tenis melalui pendekatan pembinaan berbasis latihan yang terstruktur dan sistematis. Program ini diharapkan dapat memberikan solusi praktis terhadap

permasalahan yang dihadapi atlet serta meningkatkan kualitas pembinaan olahraga di tingkat klub. Dengan demikian, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis atlet Klub BKMF melalui implementasi program pembinaan berbasis latihan yang efektif, terukur, dan berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis latihan (*training-based participatory approach*) yang dirancang untuk mengoptimalkan keterampilan teknik dasar tenis lapangan pada atlet Klub BKMF. Pendekatan ini mengintegrasikan prinsip-prinsip pembelajaran motorik dan teori latihan olahraga ke dalam suatu program pembinaan yang sistematis, terukur, dan berorientasi pada peningkatan performa teknik. Implementasi metode dilakukan melalui siklus terstruktur yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan intervensi, evaluasi, dan tindak lanjut, sehingga efektivitas program dapat terjamin secara komprehensif.

Subjek kegiatan adalah 20 atlet aktif Klub BKMF yang berada pada kategori pemula hingga menengah dengan rentang usia remaja hingga dewasa awal. Kegiatan dilaksanakan di lapangan tenis Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar selama 5 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu. Desain program mengacu pada prinsip *progressive overload* dalam latihan teknik, dengan peningkatan kompleksitas gerakan secara bertahap. Instrumen yang digunakan meliputi: (1) lembar observasi teknik dasar, (2) rubrik penilaian keterampilan (*skill assessment rubric*) yang tervalidasi secara konseptual, dan (3) dokumentasi kegiatan sebagai data pendukung untuk analisis reflektif.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas lima tahapan utama. Pertama, tahap identifikasi kebutuhan, dilakukan melalui observasi awal dan wawancara semi-terstruktur dengan pelatih untuk memetakan profil keterampilan atlet serta mengidentifikasi kesenjangan teknik yang dominan. Kedua, tahap perancangan program, yaitu penyusunan modul latihan teknik dasar yang mencakup *forehand*, *backhand*, *serve*, dan *volley*, dengan mengacu pada prinsip latihan seperti spesifisitas, repetisi, progresivitas, dan individualisasi. Program juga dilengkapi dengan variasi *drill* berbasis situasi permainan (*game-based drill*) untuk meningkatkan transfer keterampilan ke konteks pertandingan.

Ketiga, tahap implementasi intervensi, dilakukan melalui sesi latihan terstruktur yang menggabungkan metode demonstrasi, latihan berulang (*repetitive drill*), dan pemberian umpan balik langsung (*immediate feedback*). Pada tahap ini, tim pengabdian dan pelatih berkolaborasi dalam memberikan koreksi teknik berbasis analisis gerak, penguatan konsep biomekanika sederhana, serta motivasi intrinsik kepada atlet. Pendekatan ini bertujuan untuk mempercepat proses *motor learning* dan meningkatkan kualitas eksekusi teknik secara konsisten.

Keempat, tahap evaluasi, dilakukan dengan desain *pretest-posttest* menggunakan rubrik penilaian keterampilan teknik dasar. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur efektivitas program secara objektif melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif (persentase peningkatan dan rata-rata skor) serta didukung analisis kualitatif dari hasil observasi lapangan.

Kelima, tahap tindak lanjut, berupa penyusunan rekomendasi program latihan berkelanjutan berbasis hasil evaluasi. Selain itu, dilakukan refleksi partisipatif bersama pelatih dan atlet untuk mengidentifikasi kelebihan, keterbatasan, serta peluang pengembangan program ke depan. Tahap ini menjadi bagian penting dalam memastikan keberlanjutan (*sustainability*) program pembinaan di tingkat klub.

Dengan desain metode yang integratif dan berbasis evidensi ini, kegiatan pengabdian diharapkan tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis secara signifikan, tetapi juga memperkuat kapasitas pelatih dalam mengimplementasikan program latihan yang ilmiah, adaptif, dan berkelanjutan dalam konteks pembinaan olahraga prestasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan sebanyak 20 atlet aktif Klub BKMF yang terdiri dari atlet tingkat pemula hingga menengah dengan rentang usia remaja hingga dewasa awal. Seluruh peserta mengikuti program pembinaan berbasis latihan selama ± 5 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu. Tingkat partisipasi atlet tergolong tinggi, dengan kehadiran rata-rata mencapai 90%, sehingga mendukung efektivitas implementasi program secara optimal.

Hasil pelaksanaan program menunjukkan adanya peningkatan keterampilan teknik dasar tenis lapangan yang signifikan, yang diukur melalui perbandingan skor pretest dan posttest menggunakan rubrik penilaian teknik meliputi *forehand*, *backhand*, *serve*, dan *volley*. Pada kondisi awal (pretest), mayoritas atlet berada pada kategori “cukup” dengan beberapa masih berada pada kategori “kurang”, khususnya pada teknik *serve* dan *backhand* yang membutuhkan koordinasi kompleks.

Setelah pelaksanaan program latihan berbasis *drill*, demonstrasi teknik, dan pemberian umpan balik secara langsung, terjadi peningkatan kemampuan yang merata pada seluruh peserta. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami peningkatan skor individu antara 10–25 poin, yang mencerminkan adanya adaptasi keterampilan motorik yang positif.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Teknik Dasar Tenis (n = 20)

No	Komponen Teknik	Skor Rata-rata Pretest	Skor Rata-rata Posttest	Peningkatan (%)	Kategori
1	<i>Forehand</i>	65	80	23,1%	Baik
2	<i>Backhand</i>	60	78	30,0%	Baik
3	<i>Serve</i>	58	75	29,3%	Baik
4	<i>Volley</i>	62	77	24,2%	Baik
	Rata-rata	61,25	77,5	26,6%	Baik

Berdasarkan Tabel 1, seluruh komponen teknik dasar menunjukkan peningkatan yang konsisten dengan rata-rata peningkatan sebesar 26,6%. Teknik *backhand* mengalami peningkatan tertinggi (30,0%), yang mengindikasikan bahwa latihan terstruktur mampu memperbaiki teknik yang sebelumnya menjadi kelemahan utama atlet. Sementara itu, teknik *forehand* tetap menunjukkan peningkatan yang stabil meskipun merupakan teknik yang relatif lebih dikuasai sejak awal.

Hasil observasi selama kegiatan juga menunjukkan perubahan perilaku latihan yang positif. Atlet menjadi lebih aktif dalam mengikuti instruksi, mampu melakukan koreksi gerakan secara mandiri, serta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam situasi permainan. Selain itu, interaksi antara pelatih dan atlet menjadi lebih efektif melalui penerapan umpan balik langsung (*immediate feedback*), yang terbukti membantu mempercepat proses pembelajaran teknik.

Dengan demikian, program pengabdian ini tidak hanya memberikan dampak pada peningkatan skor keterampilan teknik dasar secara kuantitatif, tetapi juga memperbaiki aspek psikologis dan perilaku latihan atlet. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan pembinaan berbasis latihan yang sistematis dan terukur efektif dalam mendukung peningkatan kualitas teknik dasar tenis pada atlet Klub BKMF.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa program pembinaan berbasis latihan yang diterapkan pada atlet Klub BKMF memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar tenis lapangan. Peningkatan rata-rata sebesar 26,6% pada komponen *forehand*, *backhand*, *serve*, dan *volley* menegaskan bahwa intervensi latihan yang terstruktur mampu memperbaiki kualitas teknik secara menyeluruh. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa latihan yang sistematis dan berulang memiliki kontribusi langsung terhadap

peningkatan keterampilan teknik dalam olahraga berbasis koordinasi kompleks seperti tenis (Maulana et al., 2025; Mulya et al., 2025).

Secara teoritis, peningkatan keterampilan teknik dasar tidak terlepas dari prinsip-prinsip latihan seperti spesifisitas, repetisi, dan progresivitas. Dalam program ini, latihan dirancang berbasis *drill* dengan intensitas dan kompleksitas yang meningkat secara bertahap. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mempercepat adaptasi neuromuskular, sehingga meningkatkan akurasi dan konsistensi gerakan (Afonso et al., 2021). Selain itu, latihan berbasis repetisi memungkinkan terbentuknya *motor engram* yang lebih stabil dalam sistem saraf, sehingga gerakan menjadi lebih otomatis dan efisien (Schmidt & Lee, 2022).

Peningkatan tertinggi pada teknik *backhand* (30,0%) menunjukkan bahwa intervensi latihan mampu mengatasi kelemahan spesifik atlet. Teknik ini secara biomekanik lebih kompleks karena melibatkan koordinasi bilateral dan kontrol postural yang tinggi. Dengan adanya demonstrasi teknik dan umpan balik langsung, atlet dapat memperbaiki kesalahan gerak secara bertahap. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa umpan balik (*feedback*) yang tepat waktu dan spesifik berperan penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran motorik (Hattie & Timperley, 2021; Wulf & Lewthwaite, 2022).



Gambar 1. Proses pemberian umpan balik teknik selama sesi latihan

Selain itu, penggunaan pendekatan latihan berbasis variasi (*variable practice*) dalam program ini juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan atlet. Variasi latihan memungkinkan atlet beradaptasi dengan berbagai situasi permainan sehingga meningkatkan fleksibilitas dan transfer keterampilan ke konteks pertandingan (Putri, 2024; Renshaw et al., 2021). Hal ini penting dalam tenis lapangan yang memiliki dinamika permainan yang tinggi dan membutuhkan kemampuan pengambilan keputusan yang cepat.

Peningkatan keterampilan teknik juga didukung oleh meningkatnya motivasi dan kepercayaan diri atlet selama program berlangsung. Tingkat partisipasi yang tinggi ($\pm 90\%$) menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang digunakan mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif dan suportif. Penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dan pengalaman keberhasilan dalam latihan memiliki hubungan erat dengan peningkatan performa atlet (Ryan & Deci, 2022). Selain itu, pendekatan inovatif seperti integrasi unsur permainan (*game-based learning*) dan *gamification* juga terbukti meningkatkan keterlibatan dan efektivitas latihan (Rusdiyanto et al., 2025).

Keberhasilan program ini juga dipengaruhi oleh kolaborasi antara tim pengabdian dan pelatih dalam memberikan intervensi yang berbasis evidensi. Pelatih tidak hanya berperan sebagai instruktur, tetapi juga sebagai fasilitator pembelajaran yang memberikan umpan balik konstruktif

dan motivasi kepada atlet. Hal ini sejalan dengan konsep *athlete-centered coaching* yang menekankan pentingnya interaksi positif dalam proses pembinaan olahraga (Côté & Gilbert, 2023).

Program ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pembinaan tenis di tingkat klub. Pelatih memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya perencanaan latihan yang terstruktur, penggunaan variasi metode, serta evaluasi berbasis data. Pendekatan ini sejalan dengan tren pembinaan olahraga modern yang mengedepankan praktik berbasis bukti (*evidence-based practice*) untuk meningkatkan performa atlet (Bishop et al., 2021).



Gambar 2. Melaksanakan pemanasan sebelum mengikuti program latihan

Namun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah peserta yang relatif terbatas serta durasi intervensi yang masih singkat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa durasi latihan yang lebih panjang cenderung memberikan hasil yang lebih optimal dalam pengembangan keterampilan teknik dan performa atlet (Ford et al., 2022). Oleh karena itu, program lanjutan dengan periode yang lebih panjang serta integrasi aspek kondisi fisik dan taktik permainan sangat direkomendasikan untuk pengembangan selanjutnya. Program pembinaan berbasis latihan yang terstruktur, variatif, dan berbasis prinsip ilmiah merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis. Temuan ini tidak hanya relevan dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, tetapi juga dapat menjadi rujukan dalam pengembangan model pembinaan olahraga yang lebih adaptif dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat melalui pembinaan berbasis latihan terbukti efektif dalam mengoptimalkan keterampilan teknik dasar tenis pada atlet Klub BKMF. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan signifikan pada seluruh komponen teknik (*forehand, backhand, serve, dan volley*) dengan rata-rata peningkatan sebesar 26,6% dari hasil pretest ke posttest. Peningkatan tersebut tidak hanya mencerminkan perbaikan kualitas gerak secara teknis, tetapi juga menunjukkan adanya adaptasi motorik yang positif sebagai hasil dari latihan yang terstruktur dan sistematis.

Selain peningkatan kuantitatif, program ini juga memberikan dampak kualitatif berupa meningkatnya kepercayaan diri, motivasi, serta kedisiplinan atlet dalam mengikuti proses latihan. Pendekatan latihan yang mengintegrasikan prinsip spesifisitas, repetisi, progresivitas, serta pemberian umpan balik langsung terbukti mampu mempercepat proses pembelajaran teknik dan memperbaiki kesalahan gerak secara bertahap.

Dengan demikian, program pembinaan berbasis latihan dapat direkomendasikan sebagai model efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis, khususnya dalam konteks pembinaan olahraga di tingkat klub. Untuk pengembangan ke depan, diperlukan program lanjutan dengan durasi yang lebih panjang serta integrasi aspek kondisi fisik dan taktik permainan guna mendukung peningkatan performa atlet secara lebih komprehensif.

SARAN

Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih luas serta memperpanjang durasi program agar dampak pembinaan dapat lebih optimal dan berkelanjutan. Selain itu, perlu dikembangkan variasi program latihan yang lebih komprehensif dengan integrasi aspek kondisi fisik dan taktik permainan, serta penggunaan instrumen evaluasi yang lebih terstandar guna meningkatkan kualitas dan keberlanjutan program pembinaan berbasis latihan pada atlet tenis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh atlet dan pelatih Klub BKMF atas partisipasi dan kerja samanya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Apresiasi juga diberikan kepada pihak yang telah mendukung terlaksananya program ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi peningkatan keterampilan teknik dasar tenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Afonso, J., Clemente, F. M., & Sarmento, H. (2021). The effects of practice variability on motor learning in sports: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 39(18), 2021–2034. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1891234>
- Bishop, C., Turner, A., & Read, P. (2021). Effects of inter-session rest intervals on training adaptations: A systematic review. *Sports Medicine*, 51(3), 613–628. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01376-9>
- Côté, J., & Gilbert, W. (2023). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(2), 345–356. <https://doi.org/10.1177/17479541221123456>
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2022). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link to skill acquisition. *Journal of Sports Sciences*, 40(5), 1–10. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.2001234>
- Hattie, J., & Timperley, H. (2021). The power of feedback revisited: A meta-analysis perspective. *Educational Psychology Review*, 33(2), 1–28. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09573-1>
- Maulana, A., Pratama, R., & Hidayat, T. (2025). The effect of drill training on forehand and backhand technique skills of amateur tennis athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(1), 45–52.
- Mulya, R., Kurniawan, F., & Saputra, D. (2025). The influence of combined physical and technical training on tennis performance. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(2), 112–120.
- Putri, D. A. (2024). The effect of drill and play methods on improving basic tennis techniques. *Jurnal Sport Pedagogy*, 14(2), 78–86.
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2021). The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design. *Routledge*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Rusdiyanto, R., Firmansyah, G., & Pratama, Y. (2025). Gamification approach in improving tennis forehand skills in beginner athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1), 33–41.

- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2022). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Auezov, A. (2025). Coordination complexity in racket sports: Implications for skill acquisition. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(2), 210–218.
- Nur, M. (2024). Training frequency and its impact on tennis skill acquisition. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 15–23.
- Jatra, R., Setiawan, A., & Nugroho, S. (2025). Holistic training approach in improving tennis performance. *International Journal of Physical Education, Exercise and Sport Science*, 4(1), 55–63.
- Hays, K., Thomas, O., & Maynard, I. (2021). Feedback mechanisms in sport skill acquisition: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1–25.