Vol 7 No 3 (2026) hal 441 - 451

Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)

Available online at:
https://doi.org/10.26877/jpom.v7i3.1258

Pendampingan dan Pelatihan Teknik Dasar Soft Tenis: Inisiasi Pengembangan Potensi Cabang Olahraga Prestasi di FIKK UNM

Ruslan[1], Awaluddin[1*], Rusli[2], Yusnadi[3], Andi Sri Dewi Anggraeni M[2]

[1]Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

[2]Fisioterapi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

[3]Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

Article Info

Article History :
Received 2026-08-22
Revised 2026-09-15
Accepted 2026-10-20
Available 2026-11-15

.

Keywords:

Soft Tennis; Basic Technique Training; Achievement Sports; FIKK UNM Students.

Kata Kunci:
Soft Tenis; Pelatihan Teknik Dasar; Olahraga Prestasi; Mahasiswa FIKK UNM

Abstract

This community service program aimed to improve participants' understanding of match regulations, mastery of basic technical skills, and initiate the establishment of a student soft tennis athlete community at the Faculty of Sports Science and Health, Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM). The program was implemented using a combination of interactive workshops, gradual motor skill training through part-to-whole practice, visual demonstrations, and match play simulations. The participants consisted of 30 students from the Physical Education, Health, and Recreation (PJKR) and Sports Coaching Education (PKO) programs at FIKK UNM who participated in eight training sessions. The evaluation employed a one-group pretest-posttest design using cognitive tests and motor performance (skill tests). The instruments used a scoring range of 0–100, with assessments conducted before and after the program. The evaluation results showed that the mean score increased from 44.43 in the pretest to 80.33 in the posttest, representing an increase of 35.90 points or 80.80% relative to the initial score. In addition to improving participants' knowledge and basic technical skills, the program produced a training guide module and initiated the establishment of the Soft Tennis Club FIKK UNM community. These results indicate an improvement in participants' learning outcomes following their participation in the program. It can be concluded that this community service activity represents an initial effort to introduce and develop soft tennis sports development and training within the FIKK UNM environment.

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman regulasi pertandingan, penguasaan keterampilan teknik dasar, serta menginisiasi pembentukan komunitas atlet mahasiswa soft tenis di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM). Metode pelaksanaan menggunakan kombinasi *workshop* interaktif, pelatihan motorik bertahap (*part-to-whole practice*), demonstrasi visual, serta simulasi pertandingan (*match play*). Sasaran kegiatan berjumlah 30 mahasiswa jurusan PJKR dan PKO FIKK UNM yang mengikuti 8 sesi pelatihan. Evaluasi menggunakan desain *one group pretest-posttest* dengan tes kognitif dan tes unjuk kerja motorik (*skill test*). Instrumen menggunakan rentang skor 0–100, dengan evaluasi dilakukan sebelum dan setelah program. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rerata skor meningkat dari 44,43 pada *pretest* menjadi 80,33 pada *posttest*, dengan kenaikan sebesar 35,90 poin atau 80,80% secara relatif terhadap skor awal. Selain peningkatan capaian pengetahuan dan keterampilan teknik dasar, program ini menghasilkan modul panduan latihan serta menginisiasi terbentuknya komunitas Soft Tenis Club FIKK UNM. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan capaian peserta setelah mengikuti program. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan PkM ini menjadi salah satu upaya awal dalam memperkenalkan dan mengembangkan pembinaan olahraga soft tenis di lingkungan FIKK UNM.

✉ Correspondence Address : Awaluddin
E-mail : awaluddin@unm.ac.id

© 2026 Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM). Artikel yang diterbitkan di JPOM dilisensikan di bawah Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0). Pengguna bebas membagikan dan mengadaptasi karya ini dalam media atau format apa pun untuk tujuan apa pun, termasuk tujuan komersial, dengan syarat mencantumkan atribusi yang sesuai (mengutip artikel asli beserta DOI-nya) dan mendistribusikan karya turunan di bawah lisensi yang sama.

A. PENDAHULUAN

Pembangunan keolahragaan nasional diwujudkan melalui integrasi tiga pilar fundamental, yaitu olahraga pendidikan sebagai instrumen pembentukan nilai moral, disiplin, dan literasi fisik peserta didik; olahraga masyarakat atau rekreasi yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan publik serta kohesi sosial; dan olahraga prestasi yang menitikberatkan pada pembinaan atlet profesional berkelanjutan melalui ekosistem kompetisi demi mengharumkan nama bangsa di panggung dunia (Alim, 2020).

Olahraga prestasi di lingkungan perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam mendukung ekosistem pembinaan atlet sekaligus menyiapkan calon tenaga pendidik dan pelatih keolahragaan yang kompeten. Perguruan tinggi berbasis keolahragaan tidak hanya berfungsi sebagai wadah pengembangan pengetahuan teoretis, tetapi juga sebagai lingkungan yang dapat mendukung pengembangan keterampilan dan potensi atlet muda melalui proses pembinaan yang terarah. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM) sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan di bidang keolahragaan memiliki peran dalam mengembangkan kompetensi mahasiswa melalui keberagaman aktivitas dan cabang olahraga. Diversifikasi cabang olahraga penting dilakukan tidak hanya pada cabang olahraga yang telah mapan, tetapi juga pada cabang olahraga yang terus berkembang di tingkat nasional maupun internasional. Salah satu cabang olahraga raket yang memiliki karakteristik unik dan telah berkembang dalam kompetisi olahraga internasional adalah soft tenis (tenis lunak). Soft tenis memiliki karakteristik permainan yang relatif berbeda dari tenis lapangan, baik dari aspek peralatan maupun pola permainannya. Cabang olahraga ini dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia sehingga memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai aktivitas olahraga rekreatif maupun olahraga prestasi (Junresti *et al.*, 2019). Beberapa karakteristik soft tenis antara lain penggunaan raket yang relatif lebih ringan dibandingkan raket tenis lapangan, bola yang terbuat dari bahan karet dengan karakteristik lebih lunak, serta permainan ganda yang memiliki peran penting dalam kompetisi soft tenis (Ida *et al.*, 2005; Kusubori & Tanaka, 2023).

Secara konseptual dan biomekanika, soft tenis memiliki akar yang serupa dengan tenis lapangan reguler, namun menggunakan bola karet lunak bertekanan rendah (*low pressure air-filled rubber ball*) serta raket yang dirancang dengan kerangka lebih lentur dan bobot yang lebih ringan. Karakteristik alat dan dinamika pantulan bola ini menuntut mekanisme keterampilan motorik yang sangat khas, terutama pada teknik pegangan (*grip* jenis *western* atau *semi-western*), koordinasi ayunan (*continuous fluid swing*), kelincahan langkah kaki (*footwork*), serta adaptasi terhadap durasi kontak bola (*impact time*) yang lebih lama dibandingkan tenis keras. Peluang prestasi pada cabang olahraga ini terbuka sangat lebar seiring dengan ditetapkannya soft tenis sebagai cabang olahraga resmi yang dipertandingkan secara rutin pada ajang *multievent* bergengsi, mulai dari Pekan Olahraga Nasional (PON), SEA Games, hingga Asian Games. Hal ini membuka ruang kontribusi yang sangat luas bagi mahasiswa keolahragaan untuk menorehkan prestasi di level regional, nasional, bahkan internasional.

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan pada kelompok mitra sasaran, yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) serta Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), diketahui bahwa peserta memiliki pengalaman mengikuti berbagai aktivitas pembelajaran praktik olahraga selama proses perkuliahan. Pengalaman tersebut menjadi modal awal dalam mengikuti kegiatan pelatihan soft tenis, khususnya karena sebagian peserta telah memperoleh pengalaman dalam aktivitas olahraga yang

menggunakan keterampilan koordinasi mata dan tangan serta gerak berpindah tempat, seperti tenis lapangan, bulutangkis, dan tenis meja. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan calon peserta, sebagian mahasiswa menunjukkan kesiapan untuk mempelajari cabang olahraga raket yang baru. Kondisi tersebut menjadi potensi yang dapat dikembangkan melalui program pengenalan, pelatihan teknik dasar, dan pendampingan soft tenis secara terstruktur. Dengan demikian, pengalaman olahraga yang telah dimiliki peserta dapat dimanfaatkan sebagai modal awal untuk memperkenalkan dan mengembangkan keterampilan soft tenis di lingkungan FIKK UNM.

Namun demikian, di balik potensi pengalaman olahraga yang dimiliki kelompok mitra, analisis situasi juga mengungkap beberapa persoalan mendasar dalam pengembangan soft tenis di lingkungan FIKK UNM. Masalah utama yang teridentifikasi adalah belum tersedianya program pengenalan dan pelatihan soft tenis serta belum adanya wadah pembinaan khusus bagi mahasiswa. Berdasarkan hasil tes awal pengetahuan dan pemahaman soft tenis yang diberikan kepada 30 mahasiswa calon peserta, yang mencakup aspek karakteristik permainan, peralatan, regulasi (*rules of the game*), dan etika pertandingan, diperoleh 26 mahasiswa (86,67%) yang memperoleh skor di bawah kriteria pemahaman yang telah ditetapkan, yaitu skor <61 pada skala 0–100. Persentase tersebut dihitung dengan membandingkan jumlah mahasiswa yang belum mencapai kriteria pemahaman dengan jumlah seluruh responden, yaitu 26/30×100%=86,67%. Hasil wawancara dan observasi pendahuluan juga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengidentifikasi soft tenis sebagai permainan yang sama dengan tenis lapangan, sehingga belum memahami secara memadai karakteristik bola, teknik dasar, dan penerapan aturan permainan soft tenis. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya program pengenalan, pelatihan teknik dasar, dan pendampingan yang terstruktur bagi mahasiswa FIKK UNM.

Ketiadaan sarana pembinaan memperparah minimnya akses terhadap peralatan spesifik soft tenis, seperti raket standar kompetisi dan bola karet khusus beserta alat pompanya (*air pump gauge*). Akibatnya, mahasiswa yang sebenarnya memiliki minat dan potensi bakat motorik tidak memiliki ruang untuk mengeksplorasi cabang olahraga ini. Lebih lanjut, belum adanya komunitas, unit kegiatan, ataupun instruktur terlatih di lingkungan fakultas menyebabkan transfer pengetahuan dan keterampilan soft tenis terhenti sama sekali. Kondisi ini menciptakan jurang pemisah (*gap*) yang nyata antara ketersediaan talenta mahasiswa yang melimpah dengan minimnya peluang pembinaan prestasi olahraga soft tenis di FIKK UNM.

Mengacu pada analisis situasi tersebut, tim pengabdi menetapkan sejumlah permasalahan prioritas mitra yang mendesak untuk diselesaikan. Permasalahan prioritas pertama adalah rendahnya tingkat literasi kognitif dan pemahaman regulasi pertandingan soft tenis di kalangan mahasiswa mitra. Permasalahan prioritas kedua adalah kurangnya penguasaan keterampilan teknik dasar bermain soft tenis (meliputi teknik *groundstroke forehand, groundstroke backhand, servis, volley,* dan *smash*) yang berbasis pada mekanika gerak yang benar. Permasalahan ketiga adalah ketiadaan model latihan terstruktur dan panduan praktis yang dapat dijadikan rujukan oleh mahasiswa untuk berlatih secara mandiri dan berkelanjutan di lingkungan kampus.

Guna menyelesaikan persoalan prioritas tersebut, solusi ipteks dan pendekatan praktis yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penerapan program Pendampingan dan Pelatihan Terstruktur Teknik Dasar Soft Tenis yang dikombinasikan dengan pendampingan inisiasi pembentukan komunitas minat bakat. Model kegiatan berbasis *coaching clinic* dan pendampingan terbukti efektif untuk

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

memberikan pengalaman langsung serta pemahaman teknis bagi praktisi maupun calon atlet dalam menginisiasi cabang olahraga baru (Jatra *et al.*, 2024). Solusi ini diwujudkan melalui transfer ilmu pengetahuan keolahragaan (*sport science*) yang memadukan metode pembelajaran visual, demonstrasi biomekanika pukulan, pelatihan berbasis *drill* berulang, serta simulasi situasi pertandingan terkontrol (*game-based situation*). Latihan berbasis *drill* secara signifikan meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* melalui repetisi gerak yang konsisten, sehingga mempercepat proses adaptasi motorik atlet (Fauzan, 2022; Maulana *et al.*, 2025). Pelatihan ini tidak hanya memfokuskan pada transfer keterampilan fisik semata, tetapi juga membekali mahasiswa dengan wawasan perwasitan dan kepelatihan dasar agar mereka mampu menjadi agen perintis cabor soft tenis di masa depan.

Partisipasi aktif mitra menjadi pilar utama keberhasilan program pengabdian ini. Mahasiswa mitra terlibat secara penuh dari awal hingga akhir kegiatan, mulai dari persiapan lapangan, keikutsertaan aktif dalam sesi teori dan praktik, peran serta sebagai pemain sekaligus petugas pertandingan dalam sesi simulasi, hingga kesediaan untuk mengorganisasi diri dalam membentuk kelompok latihan rutin (*club/community*) di kampus pascapelatihan. Keterlibatan dosen pembina dan perwakilan organisasi kemahasiswaan FIKK UNM juga dilibatkan guna menjamin keberlanjutan pemanfaatan sarana dan fasilitas lapangan tenis fakultas untuk latihan berkala.

Target luaran yang direncanakan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbagi menjadi luaran peningkatan kapasitas mitra dan luaran publikasi ilmiah. Pada aspek peningkatan kapasitas, target luaran yang dicapai meliputi: (1) peningkatan pemahaman kognitif mahasiswa mengenai regulasi dan aturan pertandingan soft tenis minimal sebesar 80% berdasarkan evaluasi *pretest* dan *posttest*; (2) peningkatan keterampilan motorik penguasaan teknik dasar pukulan (*forehand, backhand, servis,* dan voli) secara terukur; serta (3) terinisiasinya pembentukan Komunitas Minat Bakat Soft Tenis Mahasiswa FIKK UNM yang siap dibina sebagai embrio tim atlet kampus. Pada aspek luaran produk/barang dan jasa, kegiatan ini menghasilkan modul panduan praktis teknik dasar soft tenis serta penyediaan paket peralatan latihan (*starter kit*) untuk mendukung latihan mandiri.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Lapangan Tenis Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM), Kampus Banta-Bantaeng, Kota Makassar. Program berlangsung selama empat pekan dengan frekuensi dua kali pertemuan setiap minggu, sehingga terdiri atas 8 sesi pertemuan terstruktur, dengan durasi masing-masing sesi selama 120 menit. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa aktif FIKK UNM, khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) serta Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO). Sebanyak 30 mahasiswa mengikuti kegiatan, yang terdiri atas 19 orang laki-laki dan 11 orang perempuan, dengan rentang usia 19–20 tahun. Berdasarkan program studi, peserta terdiri atas 18 mahasiswa PJKR dan 12 mahasiswa PKO. Peserta direkrut melalui penjaringan minat awal (*self-selection*) dengan kriteria memiliki dasar kemampuan motorik pada cabang olahraga raket atau keolahragaan umum serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dan pendampingan. Tingkat kehadiran peserta selama kegiatan mencapai 98%, mengikuti seluruh 8 sesi. Jumlah peserta yang mengikuti *pretest* dan *posttest* adalah sama, yaitu 30 orang, sehingga seluruh data hasil

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

pengukuran awal dan akhir berasal dari peserta yang sama. Pemilihan peserta berdasarkan minat (*self-selection*) menjadi salah satu keterbatasan kegiatan karena dapat menimbulkan bias seleksi, terutama karena peserta yang memiliki minat atau motivasi lebih tinggi terhadap olahraga raket kemungkinan lebih bersedia mengikuti program dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki minat serupa.

Metode pengabdian yang diterapkan merupakan kombinasi terpadu antara pelatihan (*training* berbasis difusi ipteks), peningkatan pemahaman/penyadaran, serta pendampingan (*mentoring*) berkelanjutan yang dikutip dari pendekatan Afandi *et al.* (2022). Pendekatan ini dilaksanakan melalui empat tahapan kegiatan yang saling berkesinambungan:

1) Tahap Pertama – Peningkatan Pemahaman dan Literasi: Tim pengabdi memberikan edukasi melalui ceramah interaktif, diskusi, dan pemutaran media audio-visual. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan sejarah dan perkembangan cabang olahraga soft tenis, filosofi permainan, karakteristik peralatan (spesifikasi raket, raket fleksibel, dan bola karet bertekanan rendah), serta aturan pertandingan resmi (*laws of the game*) berdasarkan standar International Soft Tennis Federation (ISTF) dan Persatuan Soft Tennis Indonesia (PESTI).
2) Tahap Kedua – Pelatihan Teknik Dasar (*Training* dan Difusi Ipteks): Pelatihan dilaksanakan secara langsung di lapangan menggunakan pendekatan pembelajaran motorik bertahap (*part-to-whole practice*) (Fontana et al., 2009). Materi pelatihan teknis mencakup: pengenalan dan adaptasi pegangan (*grip* jenis *western* dan *semi-western*), teknik olah kaki dan penempatan posisi tubuh (*footwork* & *body positioning*), teknik pukulan dasar *groundstroke* (*forehand* dan *backhand drive*), teknik servis (*underhand* dan *overhead cut service*), teknik penguasaan *net* (*forehand*/*backhand volley*), serta teknik pukulan atas (*overhead smash*). Setiap sesi didukung dengan demonstrasi langsung oleh instruktur/pelatih dan koreksi gerak seketika (*immediate feedback*), karena kesempatan mengamati model yang terampil terbukti mendukung pembelajaran keterampilan motorik (Ste-Marie et al., 2012).
3) Tahap Ketiga – Simulasi Pertandingan dan Taktik: Peserta diarahkan untuk mengaplikasikan teknik yang telah dipelajari ke dalam situasi permainan nyata melalui simulasi pertandingan partai tunggal (*singles*) dan partai ganda (*doubles*). Pada tahap ini, peserta juga dilatih mengenai manajemen strategi penempatan bola (*court positioning*), rotasi permainan ganda, serta penerapan regulasi dan kode etik perwasitan secara praktis.
4) Tahap Keempat – Pendampingan dan Evaluasi: Pendampingan dilakukan untuk memantau konsistensi penerapan teknik peserta sekaligus menginisiasi pembentukan komunitas/klub minat dan bakat soft tenis mahasiswa di FIKK UNM. Evaluasi hasil kegiatan dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu (1) tes pengetahuan kognitif untuk mengukur pemahaman peserta mengenai regulasi, karakteristik permainan, dan konsep dasar soft tenis, serta (2) lembar observasi keterampilan motorik (*skill performance test*) untuk menilai penguasaan teknik dasar yang meliputi pegangan dan *footwork, forehand groundstroke, backhand groundstroke, cut service*, serta voli dan *overhead smash*. Tes pengetahuan terdiri atas 10 butir soal pilihan ganda dengan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah, kemudian dikonversi ke skala 0–100. Penilaian keterampilan menggunakan rubrik observasi dengan skala 1–4 pada setiap indikator teknik, dengan kriteria 1 = kurang, 2 = cukup, 3 = baik, dan 4 = sangat baik. Skor setiap aspek keterampilan

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

selanjutnya dikonversi ke skala 0–100. Instrumen disusun berdasarkan indikator pengetahuan dan keterampilan dasar soft tenis serta ditelaah dari aspek kesesuaian isi dan kejelasan indikator sebelum digunakan. Evaluasi dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* pada peserta yang sama. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan rerata skor *pretest* dan *posttest*, selisih skor, persentase peningkatan, serta N-Gain (Hake, 1998) untuk menggambarkan perubahan capaian peserta setelah mengikuti kegiatan. Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan perubahan hasil evaluasi peserta dan tidak dimaksudkan sebagai pengujian signifikansi statistik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada peningkatan literasi, keterampilan teknik dasar, serta pembentukan komunitas perintis olahraga soft tenis bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM). Seluruh rangkaian kegiatan yang mencakup sesi *workshop* teori, *coaching clinic*, latihan teknik terstruktur, hingga simulasi pertandingan telah terealisasi sesuai dengan tahapan metode yang dirancang. Adapun gambaran spanduk kegiatan pendampingan dan pelatihan sebagai berikut:



Gambar 1. Spanduk Kegiatan

Hasil Peningkatan Pemahaman dan Keterampilan Mahasiswa. Keberhasilan implementasi program diukur secara objektif melalui evaluasi aspek kognitif (pemahaman regulasi dan karakteristik alat) serta aspek psikomotorik (keterampilan teknik dasar pukulan). Pengukuran *pretest* dan *posttest* dilakukan sebelum dan setelah rangkaian pelatihan intensif yang diberikan kepada 30 orang mahasiswa sasaran. Berikut disajikan hasilnya pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Peningkatan Keterampilan Peserta Pelatihan Soft Tenis

Aspek Penilaian/Komponen Keterampilan	Rerata *Pretest*	Rerata *Posttest*	Peningkatan
Pemahaman Regulasi & Karakteristik Alat	42,50	86,20	102,82%
Teknik Pegangan & *Footwork*	51,00	83,40	63,53%
Teknik *Forehand Groundstroke*	48,20	81,50	69,09%
Teknik *Backhand Groundstroke*	41,30	76,80	85,96%
Teknik Servis (*Cut Service*)	38,60	75,20	94,82%
Teknik Voli & *Overhead Smash*	45,00	78,90	75,33%
Rata-rata Keseluruhan	**44,43**	**80,33**	**80,80%**

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan pendampingan dan pelatihan teknik dasar soft tenis menunjukkan adanya peningkatan hasil pengetahuan dan keterampilan peserta. Rerata skor keseluruhan meningkat dari 44,43 pada *pretest* menjadi 80,33 pada *posttest*, atau meningkat sebesar 35,90 poin (80,80% secara relatif

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

terhadap skor awal). Berdasarkan perhitungan N-Gain dengan skor maksimum 100, diperoleh nilai 0,646 yang termasuk dalam kategori sedang. Peningkatan juga terlihat pada seluruh aspek yang dinilai, meliputi pemahaman regulasi dan karakteristik alat, teknik pegangan dan *footwork, forehand groundstroke, backhand groundstroke*, servis (*cut service*), serta voli dan *overhead smash*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti rangkaian pelatihan, peserta mengalami peningkatan capaian pada aspek pengetahuan dan keterampilan soft tenis yang diukur. Dengan demikian, hasil kegiatan memberikan indikasi positif terhadap peningkatan kemampuan peserta.



Gambar 2. Foto Bersama Tim Pengabdi dan Peserta

Tahap awal kegiatan diawali dengan sosialisasi dan transfer pengetahuan mengenai perbedaan antara tenis lapangan konvensional dengan soft tenis. Karakteristik bola karet yang elastis dan raket yang lebih lentur menuntut mekanika ayunan lengan yang lebih panjang (*full swing*) serta posisi titik perkenaan bola (*impact point*). Aktivitas yang dilakukan yaitu melalui demonstrasi visual dan tayangan gerak lambat, mahasiswa mampu mengoreksi kebiasaan gerak tenis lapangan mereka dan mengadaptasi *western grip* yang menjadi standar dominan pukulan soft tenis. Berikut disajikan gambaran singkat model dan panduan pendampingan:



Gambar 3. Model & Panduan Pendampingan Teknik Dasar Soft Tenis

Pada sesi praktik lapangan, berdasarkan observasi langsung selama proses pelatihan, mahasiswa menunjukkan kemampuan beradaptasi terhadap karakteristik permainan soft tenis. Observasi difokuskan pada kemampuan melakukan pegangan raket, *footwork*, koordinasi gerak, pengendalian bola, serta penerapan teknik dasar *forehand*, *backhand*, servis, dan voli. Pada tahap awal, peserta memperoleh latihan penyesuaian terhadap karakteristik bola karet yang lebih lunak, khususnya dalam mengembangkan *feeling ball*, mengontrol arah

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

bola, dan menyesuaikan kekuatan pukulan. Seiring berlangsungnya sesi latihan, peserta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengontrol bola dan menerapkan teknik dasar dalam situasi permainan. Pada akhir program dilakukan simulasi pertandingan (*match play*) internal dalam format tunggal dan ganda. Dalam simulasi tersebut, peserta mempraktikkan teknik dasar dan penempatan bola dalam situasi permainan serta menerapkan aturan dasar permainan yang telah diberikan selama pelatihan. Hasil observasi tersebut menjadi bagian dari evaluasi keterampilan peserta pada akhir kegiatan.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini didukung oleh beberapa faktor pendorong utama, yaitu (1) antusiasme dan komitmen mahasiswa dalam mengikuti rangkaian pelatihan; (2) pengalaman peserta dalam mengikuti pembelajaran praktik berbagai cabang olahraga, yang menjadi modal awal dalam mempelajari keterampilan soft tenis; serta (3) ketersediaan fasilitas lapangan tenis FIKK UNM yang mendukung pelaksanaan kegiatan praktik. Penelitian Aprilo *et al.* (2025) menunjukkan perlunya pengembangan program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan atlet tenis pemula.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan Jatra *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa kegiatan *coaching clinic* dan pelatihan teknik dasar tenis memberikan pengalaman kepada peserta dalam mempelajari teknik *forehand*, *backhand*, servis, dan voli melalui pembekalan dan praktik langsung. Hasil tersebut juga sejalan dengan Fauzan (2022) yang menunjukkan bahwa latihan *drill* dan *elementary* dapat meningkatkan kemampuan *forehand* atlet tenis mahasiswa; penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang dapat mendukung penguasaan keterampilan teknik. Dalam konteks soft tenis, Junresti *et al.* (2019) melaporkan bahwa pelatihan perwasitan pada mahasiswa Porkes Universitas Jambi meningkatkan wawasan dan keterampilan peserta mengenai peraturan permainan dan perwasitan soft tenis melalui kegiatan teori dan praktik langsung. Berbeda dengan kegiatan tersebut, program PKM ini tidak hanya berfokus pada pengetahuan regulasi dan perwasitan, tetapi mengintegrasikan pengenalan regulasi dengan pelatihan berbagai teknik dasar soft tenis, meliputi pegangan dan *footwork, forehand, backhand*, servis, serta voli dan *overhead smash*. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rerata skor dari 44,43 pada *pretest* menjadi 80,33 pada *posttest*, dengan peningkatan sebesar 35,90 poin atau 80,80%, serta nilai N-Gain sebesar 0,646 dalam kategori sedang. Dengan demikian, kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang mengintegrasikan aspek pengetahuan permainan dan praktik teknik dasar dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar soft tenis pada mahasiswa.

Faktor penghambat yang dihadapi di lapangan meliputi keterbatasan jumlah raket dan bola soft tenis berstandar resmi di pasaran lokal Makassar, sehingga penggunaan peralatan latihan harus diatur melalui sistem rotasi bergantian antarpeserta. Selain itu, cuaca hujan beberapa kali menyebabkan penyesuaian jadwal latihan di lapangan terbuka. Hambatan tersebut diatasi melalui penjadwalan ulang atau kompensasi waktu latihan serta pengalihan sebagian kegiatan, seperti latihan koordinasi dan pembahasan teknik serta taktik, ke ruang semi-tertutup saat kondisi cuaca tidak memungkinkan. Pelaksanaan kegiatan telah memperoleh persetujuan dari Bapak Dr. Rusli, M.Kes., selaku Wakil Dekan I FIKK UNM, yang dibuktikan dengan Surat Keterangan Pelaksanaan Pengabdian. Berikut ini dokumentasi foto kegiatan:

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)



Gambar 4. Pengarahan Peralatan Raket dan Bola soft tenis

Meskipun kegiatan menunjukkan peningkatan capaian peserta berdasarkan perbandingan *pretest* dan *posttest*, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu tidak menggunakan kelompok kontrol, tidak melakukan pengukuran retensi untuk mengetahui keberlanjutan hasil setelah kegiatan berakhir, serta menggunakan instrumen evaluasi yang dikembangkan untuk kebutuhan kegiatan dan belum melalui pengujian validitas dan reliabilitas secara statistik secara luas. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini lebih tepat dipandang sebagai indikasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan dasar soft tenis pada peserta, sedangkan keberlanjutan pembinaan dan dampaknya terhadap prestasi mahasiswa memerlukan pendampingan dan evaluasi lebih lanjut.



SURAT KETERANGAN

Gambar 5. Surat Keterangan Pelaksanaan PkM

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pendampingan dan pelatihan teknik dasar soft tenis bagi mahasiswa FIKK UNM menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta berdasarkan hasil evaluasi *pretest* dan *posttest*. Rerata skor peserta meningkat dari 44,43 pada *pretest* menjadi 80,33 pada *posttest*, atau meningkat sebesar 35,90 poin (80,80% secara relatif terhadap skor awal). Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada pemahaman dan penguasaan peserta setelah mengikuti rangkaian pelatihan.

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Tiga permasalahan prioritas yang telah diidentifikasi ditangani melalui kegiatan secara terintegrasi, yaitu (1) rendahnya literasi regulasi melalui pemberian materi karakteristik dan *rules of the game* soft tenis; (2) minimnya penguasaan teknik melalui pelatihan dan pendampingan teknik dasar, meliputi *grip, forehand, backhand*, dan servis; serta (3) ketiadaan wadah pembinaan melalui inisiasi Soft Tenis Club FIKK UNM sebagai wadah awal kegiatan latihan mahasiswa. Kegiatan ini juga menghasilkan modul panduan latihan dasar soft tenis sebagai bahan pendukung pembelajaran dan latihan. Kendala berupa keterbatasan alat khusus di pasar lokal dan gangguan cuaca hujan diatasi melalui rotasi penggunaan raket dan pengalihan sesi teori ke ruang semi-tertutup. Dengan demikian, kegiatan menghasilkan peningkatan hasil evaluasi peserta serta luaran berupa modul panduan dan inisiasi komunitas, sedangkan keberlanjutan komunitas masih memerlukan penguatan melalui kepengurusan, keanggotaan, dan jadwal latihan rutin.

Saran

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar program pembinaan ini diintegrasikan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler mahasiswa atau unit kegiatan mahasiswa secara mandiri serta dilakukan penjadwalan uji tanding berkala guna mempersiapkan delegasi atlet FIKK UNM pada ajang kejuaraan daerah maupun nasional.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdi mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar yang telah memfasilitasi kegiatan ini, serta kepada Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi serta Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIKK UNM atas dukungan selama kegiatan berlangsung.

Pernyataan Penggunaan AI dan Teknologi Berbantuan AI dalam Proses Penulisan

Selama penyusunan karya ini, penulis menggunakan perangkat berbantuan kecerdasan buatan (AI) yaitu Claude dan ChatGPT, untuk membantu penyempurnaan tata Bahasa, struktur kalimat, serta perbaikan kejelasan dan keterbacaan naskah. Setelah menggunakan AI tersebut, penulis meninjau dan menyunting konten sesuai kebutuhan serta bertanggung jawab penuh atas isi publikasi.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang diketahui yang dapat memengaruhi karya secara tidak semestinya yang dilaporkan dalam artikel ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaid, S., Nur, S., Parmitasari, R. D., Nurdiyanah, Wahid, M., & Wahyudi, J. (2022). Metodologi pengabdian masyarakat (Suwendi, A. Basir, & J. Wahyudi, Eds.). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam, Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Kementerian Agama RI. http://diktis.kemenag.go.id

Alim, A. (2020). Studi manajemen pelatih dan atlet pada pembinaan prestasi cabang olahraga tenis lapangan. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 16(1), 19–28. https://doi.org/10.21831/jorpres.v16i1.29989

Aprilo, I., Arfanda, P. E., Mappaompo, M. A., Yasriuddin, Y., Awaluddin, A., Yusnadi, Y., & Priambodo, A. (2025). Evaluation of service accuracy in novice tennis athletes at PELTI Pangkep: Quantitative study of the Hewitt test. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *8(1), 1–8.* https://doi.org/10.26418/jilo.v8i1.85813

Fauzan, L. A. (2022). The Effect of Drill and Elementary Training to Forehand Ability of Tennis Athletes. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 6(1), 106–116. https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.20623

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Fontana, F. E., Furtado, O., Jr., Mazzardo, O., & Gallagher, J. D. (2009). Whole and part practice: A meta-analysis. Perceptual and Motor Skills, 109(2), 517–530. https://doi.org/10.2466/pms.109.2.517-530

Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. American Journal of Physics, 66(1), 64–74. https://doi.org/10.1119/1.18809

International Soft Tennis Federation. (n.d.). Technical rules. https://softtennis-istf.com/technical-rules/

Ida, H., Kusubori, S., & Ishii, M. (2005). Kinematics and kinetics of the racket-arm during the soft-tennis smash under match conditions. Journal of Applied Biomechanics, 21(4), 334–347. https://doi.org/10.1123/jab.21.4.334

Jatra, R., Nukman, M., & Kurniawan, W. (2024). Coaching Clinic Teknik Dasar Tenis pada Siswa Sekolah Dasar. Community Education Engagement Journal, 5(2), 1–11. https://doi.org/10.25299/ceej.v5i2.14846

Junresti Daya, W., Palmizal, & Mardian, R. (2019). Pelatihan Perwasitan Soft Tennis pada Mahasiswa Porkes Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, *8*(2), 30–36. https://doi.org/10.22437/csp.v8i2.8004

Kusubori, S., & Tanaka, T. (2023). Factors that contribute to winning medals in international soft tennis events. International Journal of Racket Sports Science, 5(1), 23–33. https://doi.org/10.30827/ijrss.33246

Maulana, V. S., Nasrulloh, A., Nugroho, S., Ma'ruf, A. I., Pratama, T. G., Amajida, A., Mohammad, R., & Santoso, N. P. (2025). El efecto del entrenamiento de ejercicios y de agilidad en las habilidades técnicas de derecha y revés de los tenistas aficionados. Retos, 68, 40–47. https://doi.org/10.47197/retos.v68.111715

Ste-Marie, D. M., Law, B., Rymal, A. M., Jenny, O., Hall, C., & McCullagh, P. (2012). Observation interventions for motor skill learning and performance: An applied model for the use of observation. International Review of Sport and Exercise Psychology, 5(2), 145–176. https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.665076

Syamsuddin, N., Awaluddin, A., Zaum, S., & Karim, A. (2026). Sosialisasi dan Implementasi Alat Modifikasi Dynamic Ball sebagai Media Latihan Forehand Drive Tenis Meja pada Klub Tenis Meja anak Usia 6-9. *ABDI SAMULANG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(2), 76–82. https://doi.org/10.61477/abdisamulang.v5i2.98

Yusnadi, Ruslan, Rusli, Burhanuddin, S., & Awaluddin. (2026). Peningkatan Kompetensi Wasit Lisensi Dasar Melalui Refreshment Peraturan Olahraga Soft Tenis Di Kota Makassar. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(2), 121–127. https://doi.org/10.59734/lajpm.v3i2.345

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)