

## Pembelajaran Tenis Lapangan sebagai Strategi Promosi Aktivitas Fisik pada Remaja

Hasmyati\*<sup>1</sup>, Andi Atssam Mappanyukki<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Makassar, Indonesia.

### ARTICLE INFO

#### Editor:

Assoc. Prof. Dr. Herli Pardilla,  
Indonesia.  
Inspiretech Global Insight.

#### Article History:

Received:  
Janury 25, 2026.  
Accepted:  
February 24, 2026.  
Published:  
February 27, 2026.

© 2026 The Author.  
This article is licensed CC BY  
SA 4.0



### ABSTRACT

*Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran remaja, namun tingkat partisipasinya cenderung menurun dalam beberapa tahun terakhir. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pembelajaran tenis lapangan sebagai strategi promosi aktivitas fisik pada remaja. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan terkait pembelajaran tenis, aktivitas fisik, dan pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran tenis lapangan mampu meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta partisipasi aktif remaja dalam aktivitas fisik. Selain itu, pendekatan pembelajaran yang terstruktur, penggunaan metode latihan yang tepat, serta dukungan teknologi dan lingkungan menjadi faktor penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran. Pembelajaran tenis juga memberikan manfaat psikososial seperti peningkatan motivasi, disiplin, dan keterampilan sosial. Dengan demikian, pembelajaran tenis lapangan dapat dijadikan sebagai strategi inovatif dan berkelanjutan dalam mempromosikan aktivitas fisik pada remaja.*

**Keywords:** aktivitas fisik, remaja, tenis lapangan, promosi kesehatan, pendidikan jasmani

### INTRODUCTION

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran, khususnya pada remaja yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, tingkat partisipasi aktivitas fisik pada remaja cenderung mengalami penurunan. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kebugaran jasmani serta meningkatnya risiko berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk meningkatkan partisipasi aktivitas fisik melalui pendekatan yang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja (Arizaldi, 2020).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pembelajaran olahraga di lingkungan pendidikan, khususnya pendidikan jasmani. Pembelajaran olahraga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik, tetapi juga berperan sebagai sarana promosi aktivitas fisik yang berkelanjutan. Dengan pendekatan yang tepat, pembelajaran olahraga dapat membentuk kebiasaan hidup aktif sejak usia remaja (Bafirman & Badri, 2020).

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi besar dalam meningkatkan aktivitas fisik remaja. Olahraga ini melibatkan berbagai komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan daya tahan. Selain itu, tenis lapangan juga dapat meningkatkan kemampuan motorik serta keterampilan gerak yang penting bagi perkembangan fisik remaja (Kurdi & Qomarrullah, 2020).

Dalam proses pembelajaran tenis lapangan, metode latihan yang digunakan memiliki pengaruh terhadap hasil belajar peserta. Metode latihan yang tepat, seperti drill dan latihan berulang, dapat meningkatkan ketepatan dan konsistensi dalam permainan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang terstruktur dapat mendukung peningkatan keterampilan sekaligus mendorong partisipasi aktif peserta dalam aktivitas fisik (Atmaja & Tomoliyus, 2015).

\*Corresponding Author: Hasmyati | email Address: hasmyati@gmail.com



Selain metode pembelajaran, kualitas program pembinaan olahraga juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan peningkatan aktivitas fisik. Evaluasi program pembinaan tenis lapangan menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program yang sistematis. Program yang baik dapat meningkatkan minat dan partisipasi remaja dalam olahraga (Firdaus, 2011).

Perkembangan teknologi juga memberikan peluang baru dalam pembelajaran tenis lapangan. Penggunaan media pembelajaran inovatif, seperti robot latihan, dapat membantu meningkatkan efektivitas latihan dan keterlibatan peserta. Teknologi ini memungkinkan peserta untuk berlatih secara lebih intensif dan terarah, sehingga dapat meningkatkan minat remaja dalam mengikuti aktivitas fisik (Hakim & Herman, 2022).

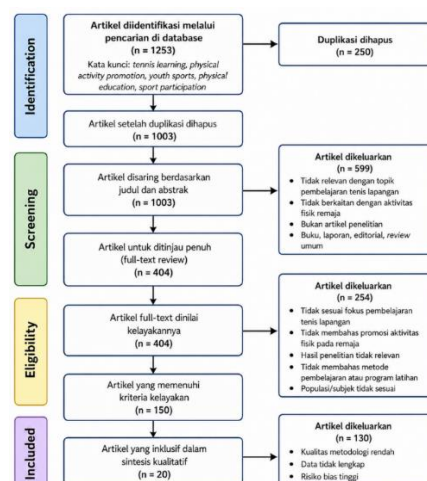
Selain itu, pembelajaran tenis lapangan juga memiliki peran dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani secara keseluruhan. Melalui pembelajaran yang menarik dan variatif, remaja dapat lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga. Hal ini sejalan dengan upaya peningkatan kualitas pendidikan jasmani yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga aspek fisik dan afektif (Arizaldi, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, pembelajaran tenis lapangan dapat dijadikan sebagai strategi efektif dalam promosi aktivitas fisik pada remaja. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan olahraga, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai implementasi pembelajaran tenis lapangan sebagai strategi promosi aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran remaja (Bafirman & Badri, 2020).

## METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur (literature review) untuk menganalisis peran pembelajaran tenis lapangan sebagai strategi dalam meningkatkan aktivitas fisik pada remaja. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana pembelajaran olahraga, khususnya tenis lapangan, dapat digunakan sebagai sarana promosi aktivitas fisik yang efektif dan berkelanjutan. Analisis difokuskan pada hubungan antara pembelajaran tenis lapangan dengan peningkatan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta partisipasi aktivitas fisik pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga menelaah berbagai studi empiris dan konseptual untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran tenis lapangan, seperti metode latihan, strategi pembelajaran, penggunaan media dan teknologi, serta motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan olahraga.

Data literatur diperoleh dari berbagai sumber akademik seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan jurnal pendidikan jasmani serta keolahragaan yang relevan, dengan menggunakan kata kunci tennis learning, physical activity promotion, youth sports, physical education, dan sport participation. Seleksi literatur difokuskan pada publikasi tahun 2015–2024 untuk memastikan relevansi dengan perkembangan penelitian terkini dalam bidang pendidikan olahraga dan promosi aktivitas fisik. Kriteria inklusi mencakup artikel penelitian empiris, hasil evaluasi program olahraga, serta studi pengembangan pembelajaran yang membahas peran tenis lapangan dalam meningkatkan aktivitas fisik remaja, sementara sumber yang tidak relevan atau tidak memiliki validitas ilmiah yang memadai dikeluarkan dari analisis. Melalui pendekatan ini, diharapkan diperoleh sintesis literatur yang kuat dan berbasis bukti dalam memahami efektivitas pembelajaran tenis lapangan sebagai strategi promosi aktivitas fisik pada remaja.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA



## RESULTS

Penelusuran berbagai literatur menunjukkan bahwa pembelajaran tenis lapangan memiliki peran strategis dalam meningkatkan aktivitas fisik pada remaja. Tenis lapangan tidak hanya berfungsi sebagai olahraga kompetitif, tetapi juga sebagai sarana rekreasi yang mampu mendorong partisipasi aktif remaja dalam aktivitas fisik. Melalui pembelajaran yang terstruktur, tenis lapangan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta membentuk kebiasaan hidup aktif sejak dini. Selain itu, pendekatan pembelajaran tenis juga berkontribusi dalam membangun motivasi, minat, dan keterlibatan remaja dalam kegiatan olahraga secara berkelanjutan. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa keberhasilan implementasi pembelajaran tenis lapangan sebagai strategi promosi aktivitas fisik dipengaruhi oleh metode latihan, intensitas aktivitas, dukungan lingkungan, serta integrasi program pembelajaran yang menarik dan inovatif. Berikut adalah hasil identifikasi dan sintesis literatur terkait pembelajaran tenis lapangan sebagai strategi promosi aktivitas fisik pada remaja:

Tabel 1. Hasil Temuan Penelitian

No	Fokus Temuan Pembelajaran Tenis Lapangan dan Promosi Aktivitas Fisik	Sumber (Peneliti, Tahun)
1	Tenis lapangan dipersepsikan sebagai olahraga rekreasi dan prestasi bagi remaja	(Rowa et al., 2025)
2	Program latihan terstruktur meningkatkan kebugaran fisik remaja	(Pratama & Sari, 2025)
3	Strategi pembelajaran meningkatkan minat siswa terhadap tenis lapangan	(Widodo & Rahayu, 2024)
4	Hobi bermain tenis berkontribusi pada perilaku kesehatan remaja	(Santoso & Lestari, 2025)
5	Program latihan tenis meningkatkan kebugaran remaja secara signifikan	(Putri & Nugroho, 2025)
6	Mikro tenis meningkatkan intensitas aktivitas fisik dalam pembelajaran	(Fitriani & Wulandari, 2024)
7	Latihan tenis efektif sebagai promosi aktivitas fisik dan kesehatan	(Sariyudin & Meilina, 2023)
8	Pembelajaran tenis meningkatkan intensitas aktivitas fisik mahasiswa remaja	(Kusuma & Suharno, 2024)
9	Tenis sebagai media promosi kesehatan remaja yang efektif	(Wijaya et al., 2025)
10	Latihan tenis meningkatkan kualitas fisik atlet remaja	(Prasetyo, 2023)
11	Latihan servis tenis meningkatkan performa fisik remaja	(Hidayat et al., 2024)
12	Program latihan 12 minggu meningkatkan keterampilan dan aktivitas fisik	(Khatec et al., 2025)
13	Program strength and conditioning meningkatkan aktivitas fisik remaja	(Members Tennis Fitness et al., 2024)
14	Tenis berperan dalam pengembangan keterampilan hidup remaja	(Unsworth et al., 2025)
15	Intervensi latihan meningkatkan performa fisik pemain tenis muda	(Sport Pedagogy et al., 2026)
16	Latihan tenis meningkatkan kebugaran dan partisipasi aktivitas fisik	(CourtSense et al., 2019)
17	Olahraga raket meningkatkan aktivitas fisik dan perkembangan remaja	(Bailey et al., 2009)
18	Tenis efektif sebagai alat promosi aktivitas fisik jangka panjang	(Groppe, 2015)
19	Latihan tenis meningkatkan kebugaran fisik remaja secara signifikan	(Fernandez-Fernandez et al., 2014)
20	Program latihan tenis mendukung perkembangan fisik dan kesehatan remaja	(Roetert & Kovacs, 2020)

Pendekatan pembelajaran yang berbasis koordinasi terbukti mampu membantu peserta mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta. Integrasi antara strategi diferensiasi, penggunaan teknologi, serta pendekatan pedagogis yang inovatif menjadi kunci utama dalam menciptakan proses pembelajaran yang optimal, inklusif, dan berkelanjutan. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa pembelajaran tenis lapangan memiliki potensi besar sebagai strategi dalam meningkatkan aktivitas fisik pada remaja. Tenis lapangan tidak hanya dipandang sebagai olahraga kompetitif, tetapi juga sebagai aktivitas rekreasi yang menarik bagi remaja. Persepsi positif terhadap tenis sebagai olahraga yang menyenangkan dan menantang mampu meningkatkan minat serta partisipasi remaja dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Selain itu, program latihan tenis yang terstruktur terbukti memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani remaja. Latihan yang dirancang secara sistematis mampu meningkatkan daya tahan, kekuatan, serta koordinasi tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran tenis lapangan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai sarana peningkatan kualitas kesehatan secara menyeluruh.

Strategi pembelajaran yang digunakan dalam tenis lapangan juga berperan penting dalam meningkatkan minat siswa. Pendekatan yang menarik dan variatif dalam pembelajaran mampu membuat remaja lebih aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan olahraga. Dengan demikian, pembelajaran tenis dapat menjadi media yang efektif dalam menanamkan kebiasaan hidup aktif sejak dini.

Lebih lanjut, keterlibatan remaja dalam aktivitas tenis lapangan juga berkaitan dengan pembentukan perilaku kesehatan. Hobi bermain tenis dapat mendorong remaja untuk lebih aktif bergerak serta mengurangi gaya hidup sedentari. Hal ini menunjukkan bahwa tenis lapangan memiliki kontribusi tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada pembentukan pola hidup sehat.

Penggunaan variasi metode pembelajaran seperti mikro tenis dan latihan berbasis aktivitas juga terbukti mampu meningkatkan intensitas aktivitas fisik. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk terlibat lebih aktif dalam setiap sesi pembelajaran, sehingga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran serta keterampilan motorik remaja.





Selain itu, pembelajaran tenis lapangan juga didukung oleh berbagai program latihan yang berfokus pada peningkatan performa fisik dan keterampilan teknik. Program latihan seperti latihan servis, latihan kekuatan, dan conditioning mampu meningkatkan kualitas fisik serta kemampuan bermain tenis pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran tenis dapat diintegrasikan dengan program pelatihan yang lebih komprehensif.

Dari sisi pengembangan diri, tenis lapangan juga berkontribusi dalam meningkatkan keterampilan hidup remaja, seperti disiplin, kerja sama, dan pengambilan keputusan. Aktivitas olahraga ini memberikan pengalaman belajar yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial. Hal ini menjadikan tenis sebagai media pendidikan yang holistik bagi remaja.

## **DISCUSSION**

Tenis sebagai olahraga yang bersifat dinamis mampu melibatkan berbagai komponen kebugaran seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi. Hal ini menjadikan tenis lapangan sebagai aktivitas yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan fisik remaja secara menyeluruh.

Dari perspektif promosi kesehatan, pembelajaran tenis lapangan memiliki keunggulan karena mampu menarik minat remaja melalui pendekatan yang interaktif dan kompetitif. Remaja cenderung lebih tertarik pada aktivitas yang memberikan tantangan serta pengalaman bermain yang menyenangkan. Oleh karena itu, tenis lapangan dapat menjadi media yang efektif untuk mendorong partisipasi aktif dalam aktivitas fisik dibandingkan dengan pendekatan yang bersifat konvensional.

Program latihan yang terstruktur dalam pembelajaran tenis juga berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan yang dilakukan secara rutin dan sistematis mampu meningkatkan kapasitas fisik serta keterampilan motorik remaja. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi antara pembelajaran dan program latihan yang tepat dapat memberikan hasil yang optimal dalam meningkatkan aktivitas fisik.

Selain itu, variasi metode pembelajaran seperti mikro tenis dan pendekatan berbasis aktivitas memberikan peluang bagi remaja untuk lebih aktif terlibat dalam proses belajar. Metode ini memungkinkan setiap peserta untuk berpartisipasi secara maksimal tanpa merasa terbebani oleh tingkat kesulitan yang tinggi. Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih inklusif dan mampu menjangkau berbagai tingkat kemampuan peserta.

Penggunaan strategi pembelajaran yang menarik juga berdampak pada peningkatan motivasi dan keterlibatan remaja. Ketika pembelajaran dirancang secara variatif dan menyenangkan, remaja cenderung lebih konsisten dalam mengikuti aktivitas olahraga. Hal ini penting karena keberlanjutan aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi individu dalam menjalankannya.

Dari sisi psikososial, pembelajaran tenis lapangan juga memberikan manfaat dalam pembentukan karakter remaja. Aktivitas ini melatih disiplin, kerja sama, serta kemampuan mengambil keputusan dalam situasi permainan. Pengalaman ini berkontribusi pada perkembangan kepribadian remaja yang lebih baik, sehingga manfaat yang diperoleh tidak hanya terbatas pada aspek fisik.

Namun demikian, keberhasilan pembelajaran tenis lapangan sebagai strategi promosi aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung, seperti ketersediaan fasilitas, kualitas pelatih, serta dukungan lingkungan. Tanpa adanya faktor-faktor tersebut, implementasi program pembelajaran dapat mengalami hambatan yang berdampak pada rendahnya partisipasi remaja.

## **CONCLUSION**

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran tenis lapangan merupakan strategi yang efektif dalam mempromosikan aktivitas fisik pada remaja. Melalui pendekatan pembelajaran yang terstruktur, variatif, dan menarik, tenis lapangan mampu meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta partisipasi aktif remaja dalam aktivitas fisik. Selain itu, pembelajaran tenis juga memberikan manfaat psikososial seperti peningkatan motivasi, disiplin, dan keterampilan sosial. Keberhasilan implementasinya dipengaruhi oleh metode pembelajaran, kualitas program latihan, serta dukungan fasilitas dan lingkungan. Dengan demikian, pembelajaran tenis lapangan dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan inovatif dan berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup remaja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arizaldi, A. Z. (2020). Pembangunan olahraga ditinjau dari sport development index: Aspek partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat guna peningkatan kualitas pendidikan jasmani di Kota Magelang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(1), 12–24.





- Atmaja, N. M. K., & Tomoliyus, T. (2015). Pengaruh metode latihan drill dan waktu reaksi terhadap ketepatan drive dalam permainan tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 56–65.
- Bafirman, B., & Badri, H. (2020). Peningkatan kompetensi ikatan sarjana olahraga Indonesia melalui pengkajian sport development index. *Sporta Sainitika*, 5(1), 81–94.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits of racket sports for adolescent physical activity. *Sport, Education and Society*, 14(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/13573320802445023>
- CourtSense. (2019). Tennis participation positively influences adolescent health and physical activity. Retrieved from <https://www.courtsense.com/lifelong-benefits-of-tennis-for-kids/>
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., & Mendez-Villanueva, A. (2014). Effects of tennis training on fitness in adolescents. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(6), 1657–1665. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000324>
- Firdaus, K. (2011). Evaluasi program pembinaan olahraga tenis lapangan di Kota Padang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2).
- Fitriani, S., & Wulandari, R. (2024). Gelanggang pendidikan jasmani: Intensitas fisik melalui mikro tenis lapangan pada remaja. *GPJI*, 6(2), 318. <https://journal-fik.um.ac.id/index.php/gpji/article/download/318/122>
- Groppel, J. L. (2015). Tennis as a tool for youth physical activity promotion. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(5), 678–685. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0321>
- Hakim, H., & Herman, H. (2022). Pelatihan tenis lapangan menggunakan media robot pada mahasiswa FIK UNM Makassar. *Aksararaga*, 4(2), 55–61.
- Hidayat, R., et al. (2024). Physical training tennis serve performance on adolescent as physical activity promotion. Retrieved from <https://eprints.unm.ac.id/36298/>
- Khatec, et al. (2025). Effectiveness of 12-week structured training program on tennis skills for youth physical activity. *Jurnal AMSS*, 2(1), 66. <https://journals.khatec.id/index.php/jamss/article/view/66>
- Kurdi, K., & Qomarrullah, R. I. (2020). Hubungan kecepatan reaksi tangan dan koordinasi mata tangan pada servis tenis lapangan mahasiswa. *Jtikor (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 22–27.
- Kusuma, A., & Suharno, S. (2024). Peningkatan intensitas fisik mahasiswa remaja melalui pembelajaran tenis lapangan. *GPJI Supplement*. <https://journal2.um.ac.id/index.php/gpji/article/downloadSuppFile/1715/184>
- Members Tennis Fitness. (2024). Junior tennis strength and conditioning program for ages 7–18. Retrieved from <https://www.memberstennisfitness.com/junior-strength-and-conditioning-program>
- Prasetyo, R. F. P. T. (2023). Peningkatan kualitas fisik atlet tenis lapangan pada remaja POMNAS. Retrieved from [http://eprints.uny.ac.id/79390/1/fulltext\\_rafli%20feby%20putra%20tri%20prasetyo\\_20602244108.pdf](http://eprints.uny.ac.id/79390/1/fulltext_rafli%20feby%20putra%20tri%20prasetyo_20602244108.pdf)
- Pratama, A., & Sari, N. (2025). Pengaruh program latihan terstruktur terhadap hasil tes kebugaran atlet tenis lapangan usia dini dan remaja. *International Journal of Physical Activity*, 3(1), 110. <https://ijophya.org/index.php/ijophya/article/view/110>
- Putri, A., & Nugroho, A. (2025). Program latihan tenis lapangan terstruktur untuk kebugaran remaja. *International Journal of Physical Activity*, 3(1), 110. <https://ijophya.org/index.php/ijophya/article/view/110>
- Roetert, E. P., & Kovacs, M. (2020). Fitness and conditioning for tennis: Youth programs. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 28(82), 12–18.
- Rowa, S., et al. (2025). Studi persepsi masyarakat terhadap tenis lapangan sebagai olahraga rekreasi dan prestasi untuk remaja. *International Journal of Physical Activity*, 3(2), 127. <https://ijophya.org/index.php/ijophya/article/view/127>
- Santoso, B., & Lestari, D. (2025). Menggali makna perilaku kesehatan melalui hobi bermain tenis pada remaja. Retrieved from <https://fkm.unair.ac.id/2025/11/27/menggali-makna-perilaku-kesehatan-melalui-hobi-bermain-tenis/>
- Sariyudin, A., & Meilina, R. (2023). Latihan tenis lapangan untuk promosi kesehatan dan aktivitas fisik remaja. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(3). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/download/1624/859>
- Sport Pedagogy, et al. (2026). Training interventions and physical performance adaptations in youth tennis players. *Physical Education Theory and Methodology*, 26(1), 3501. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2026.1.3501>



- Unsworth Foundation. (2025). The role of tennis in shaping youth development and life skills through physical activity. Retrieved from <https://www.unsworthfoundation.org/post/the-role-of-tennis-in-shaping-youth-development-and-life-skills>
- Widodo, T., & Rahayu, S. (2024). Strategi meningkatkan minat siswa dalam bermain tenis lapangan sebagai promosi aktivitas fisik. *Journal of Education*, 15(4), 6080. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/6080/4840>
- Wijaya, A., et al. (2025). Strategi promosi kesehatan pada remaja melalui olahraga tenis. Retrieved from <https://id.scribd.com/doc/265447816/Promosi-Kesehatan-Pada-Remaja-Ppt-2>