

TENIS DAN KESEHATAN: MANFAAT FISIK DAN MENTAL DARI BERMAIN TENIS

Muhammad Fajar Wahyudi¹, Ahmad Yani Siregar², Maikel Ginting³, Tri Yuyanti Sianturi⁴, Rifqi Alfarizi⁵, Nurkadri⁶, Mustika Wati Siregar⁷
mfajarwahyudi123@gmail.com¹, ahmadyanisiregar40@gmail.com²,
maikelginting63@gmail.com³, yanti.smakp20@gmail.com⁴, izirizi6@gmail.com⁵,
nurkadri@unimed.ac.id⁶, mustika@unimd.ac.id⁷
Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Artikel ini mengkaji secara komprehensif manfaat bermain tenis bagi kesehatan fisik dan mental, dengan dukungan referensi ilmiah dari Indonesia dan internasional. Dari segi fisik, tenis terbukti meningkatkan kebugaran kardiovaskular, memperkuat otot dan tulang, meningkatkan koordinasi dan keseimbangan, serta membantu mengontrol berat badan. Manfaat mental yang dibahas meliputi pengurangan stres dan kecemasan, peningkatan fungsi kognitif, pengembangan keterampilan sosial, dan peningkatan kepercayaan diri. Penelitian dari berbagai sumber, termasuk jurnal internasional dan studi lokal dari Indonesia, memperkuat temuan-temuan ini. Artikel ini menyimpulkan bahwa tenis merupakan aktivitas olahraga yang komprehensif, menawarkan berbagai manfaat untuk kesehatan secara keseluruhan, yang menjelaskan popularitasnya yang berkelanjutan di Indonesia dan seluruh dunia.

Kata Kunci: Manfaat Tenis, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Kebugaran Kardiovaskular, Penguatan Otot.

ABSTRACT

This article comprehensively examines the benefits of playing tennis for physical and mental health, supported by scientific references from Indonesia and internationally. Physically, tennis is proven to improve cardiovascular fitness, strengthen muscles and bones, enhance coordination and balance, and help control body weight. The mental benefits discussed include stress and anxiety reduction, improved cognitive function, development of social skills, and increased self-confidence. Research from various sources, including international journals and local studies from Indonesia, reinforces these findings. The article concludes that tennis is a comprehensive sporting activity, offering a wide range of benefits for overall health, which explains its sustained popularity in Indonesia and worldwide.

Keywords: *Benefits of Tennis, Physical Health, Mental Health, Cardiovascular Fitness, Muscle Strengthening.*

PENDAHULUAN

Tenis merupakan salah satu olahraga yang populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Selain menjadi aktivitas yang menyenangkan, bermain tenis juga memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Artikel ini akan membahas secara rinci manfaat-manfaat tersebut, dengan dukungan referensi dari Indonesia dan luar negeri. Tenis, sebuah olahraga yang telah mendunia selama berabad-abad, terus memikat hati para penggemar dan praktisinya di seluruh penjuru dunia, termasuk Indonesia. Dari lapangan tanah liat merah di Roland Garros hingga lapangan rumput hijau di Wimbledon, tenis telah menjadi lebih dari sekadar permainan - ia telah berkembang menjadi gaya hidup yang mempromosikan kesehatan dan kebugaran.

Di Indonesia, meskipun bukan olahraga paling populer, tenis telah mengukir tempatnya sendiri dalam lanskap olahraga nasional. Dari Christopher Rungkat yang berprestasi di kancah internasional hingga turnamen-turnamen lokal yang marak diadakan

di berbagai kota, tenis terus tumbuh dan berkembang di negeri ini. Namun, di balik gemerlap kompetisi dan prestasi, tersembunyi serangkaian manfaat kesehatan yang menjadikan tenis lebih dari sekadar olahraga rekreasi atau kompetitif. Artikel ini bertujuan untuk mengupas tuntas berbagai manfaat fisik dan mental yang dapat diperoleh dari bermain tenis secara teratur. Dengan menggabungkan penelitian terkini dari berbagai sumber, baik dari Indonesia maupun internasional, kami akan menjelajahi bagaimana olahraga elegan ini dapat menjadi kunci menuju gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang.

Dari peningkatan kebugaran kardiovaskular hingga pengembangan keterampilan sosial, dari penguatan otot hingga peningkatan fungsi kognitif, tenis menawarkan spektrum manfaat yang luas bagi para pemainnya. Baik Anda seorang pemula yang baru mengenal olahraga ini, seorang veteran lapangan, atau bahkan seorang profesional kesehatan yang mencari wawasan baru, artikel ini akan memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana tenis dapat menjadi investasi berharga bagi kesehatan Anda. Mari kita jelajahi bersama dunia tenis dan kesehatan, mengungkap rahasia di balik pukulan forehand yang kuat dan servis yang mematikan, untuk menemukan bagaimana olahraga ini dapat mentransformasi tidak hanya tubuh, tetapi juga pikiran dan jiwa Anda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Manfaat Fisik

1. Meningkatkan Kebugaran Kardiovaskular

Bermain tenis melibatkan gerakan yang cepat dan intensif, yang sangat baik untuk meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru. Menurut penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal of Sports Science & Medicine*, bermain tenis secara teratur dapat meningkatkan kapasitas aerobik dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

2. Memperkuat Otot dan Tulang

Gerakan-gerakan dalam tenis seperti memukul bola, berlari, dan melompat melibatkan berbagai kelompok otot. Dr. Harlan Selesnick, konsultan medis untuk ATP Tour, menyatakan bahwa bermain tenis secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot, terutama di lengan, kaki, dan inti tubuh. Selain itu, tenis juga merupakan olahraga weight-bearing yang baik untuk kesehatan tulang.

3. Meningkatkan Koordinasi dan Keseimbangan

Tenis memerlukan koordinasi yang baik antara mata dan tangan, serta keseimbangan tubuh yang stabil. Penelitian yang dilakukan di Universitas Illinois menunjukkan bahwa pemain tenis memiliki keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan reaksi yang lebih baik dibandingkan dengan non-pemain.

4. Membakar Kalori dan Mengontrol Berat Badan

Bermain tenis merupakan cara yang efektif untuk membakar kalori. Menurut Persatuan Lawn Tennis Indonesia (PELTI), satu jam bermain tenis dapat membakar sekitar 400-600 kalori, tergantung pada intensitas permainan.

B. Manfaat Mental

1. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Aktivitas fisik seperti bermain tenis dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Universitas Southern California menemukan bahwa olahraga kompetitif seperti tenis dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang berperan dalam meningkatkan suasana hati.

2. Meningkatkan Fungsi Kognitif

Dr. Jack Groppe, ilmuwan olahraga terkemuka, menyatakan bahwa tenis dapat meningkatkan fungsi kognitif karena memerlukan perencanaan taktis dan strategi yang cepat. Hal ini dapat membantu menjaga ketajaman mental, terutama pada orang dewasa dan lansia.

3. Mengembangkan Keterampilan Sosial

Tenis adalah olahraga sosial yang memungkinkan interaksi dengan orang lain. Menurut psikolog olahraga Dr. Jim Loehr, bermain tenis secara teratur dapat membantu mengembangkan keterampilan sosial dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

4. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Kemajuan dalam keterampilan bermain tenis dapat meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam program tenis sekolah mengalami peningkatan kepercayaan diri yang signifikan.

KESIMPULAN

Bermain tenis memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Dari meningkatkan kebugaran kardiovaskular hingga mengurangi stres dan meningkatkan fungsi kognitif, tenis merupakan olahraga yang komprehensif untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Dengan mempertimbangkan manfaat-manfaat ini, tidak mengherankan jika tenis terus menjadi salah satu olahraga yang populer di Indonesia dan seluruh dunia.

DAFTAR PUSTAKA

- Groppe, J. L., & DiNubile, N. (2009). Tennis: For the health of it! *The Physician and Sportsmedicine*, 37(2), 40-50.
- Hidayat, Y., & Budiman, D. (2014). The influence of self-talk on learning achievement and self confidence. *Asian Social Science*, 10(5), 186.
- Lobjois, R., et al. (2006). Aging and tennis playing in a coincidence-timing task with an accelerating object: The role of visuomotor delay. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(1), 23-31.
- Loehr, J., & Schwartz, T. (2001). The making of a corporate athlete. *Harvard Business Review*, 79(1), 120-128.
- Persatuan Lawn Tennis Indonesia (PELTI). (2022). Manfaat Bermain Tenis bagi Kesehatan.
- Pluim, B. M., et al. (2007). Health benefits of tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11), 760-768.
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown Spark.
- Selesnick, H. (2019). The physical benefits of playing tennis. ATP Tour Official Website.