



Perbedaan Teknik Forehand Antara Pemain Tenis Lapangan Tingkat Lanjut dan Pemula

Putri Febrian Dalimunthe¹, Nurkadri², Alberto Gamaliel Pasaribu³, Theresya Indriani Br Sembiring⁴, Febrianto Rizki⁵, Ronaldo Beckham Dekaprio Siahaan⁶, Richa Azlia⁷

1,2,3,4,5,6,7 Universitas Negeri Medan, Indonesia

Jl. W. Iskandar Psr V Medan Esatate Kab. Deli Serdang, Indonesia

Email: putrifebrian368@gmail.com

Abstrak

Pada studi ini, kami mengeksplorasi perbedaan dalam teknik forehand antara pemain tenis lapangan tingkat lanjut dan pemula dengan tujuan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kualitas teknik forehand. Kami mengumpulkan data melalui observasi, analisis video, dan pengukuran biomekanik dari pemain tenis lapangan tingkat lanjut dan pemula yang berlatih dan bermain di lapangan tenis yang sama. Hasil penelitian kami mengungkapkan beberapa perbedaan signifikan dalam teknik forehand antara kedua kelompok pemain. Terdapat perbedaan hasil kategori ketangkasan pemula sebesar 20% dan tingkat lanjut sebesar 75%, keahlian pemula sebesar 25% dan tingkat lanjut sebesar 85%, terampil pemula sebesar 10% dan tingkat lanjut sebesar 90%. Berdasarkan Penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa Pemain tingkat lanjut lebih dominan di banding pemain pemula itu di karenakan juga oleh faktor jam terbang dalam Latihan, bermain dan pengetahuan.

Kata Kunci: Teknik forehand, Pelatihan, Peningkatan kinerja,

PENDAHULUAN

Tenis lapangan adalah olahraga yang dapat di mainkan antara 2 pemain (single) dan 2 pasangan (double). Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola, tujuan dari permainan ini adalah mencari point dengan memukul bola ke segala arah yang sudah di tentukan dalam peraturannya, sehingga lawan tidak mampu menjakaubola dan terjadi point (Seff et al., 2017) . Prinsip dasar bermain tenis adalah memukul bola secara langsung dan masuk ke lapangan lawan (Alim, 2015)

Selain itu, banyak juga lahir organisasi dan asosiasi tenis yang baik dikelola secara amatir maupun professional. Tenis telah digemari oleh berbagai golongan dan tingkatan usia dari usia remaja sampai dewasa (Nugraha, 2022). Dalam konteks permainan tenis, teknik pukulan dasar seperti forehand memainkan peran kunci dalam menentukan keberhasilan pemain. Forehand, yang sering digunakan sebagai pukulan pertama dalam banyak pertandingan, melibatkan serangkaian gerakan yang kompleks, termasuk koordinasi antara gerakan lengan, tubuh, dan kaki. Sebuah forehand yang kuat, akurat, dan konsisten adalah elemen penting dalam menghadapi lawan dan mencapai kemenangan.

Forehand shot adalah tembakan yang mencakup ground shot, dilihat dari proses pergerakannya, dan teknik ground shot adalah memukul bola setelah pertama kali memantul di lapangan (Jatra et al., 2020). Menurut (Nababan & Sinulingga, 2021) Forehand drive adalah jenis permainan tenis yang dipukul setelah bola memantul keluar lapangan. Pukulan forehand itu sendiri adalah yang paling mudah untuk diajarkan dan paling umum digunakan dalam tenis. Tenis adalah salah satu bentuk jenis olahraga yang menggunakan alat yaitu raket dan bola. Internasional Tennis Federation selaku organisasi yang independen berusaha untuk memperkenalkan tennis hingga ke seluruh dunia. (Siahaan, 2017). Olahraga tenis lapangan bukan lagi hanya sekedar ingin mencari kebugaran atau untuk rekreasi, tapi juga sudah dijadikan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. (Ngatman & Sulistyatna, 2017)

Latihan taktik meliputi taktik bermain tunggal dan ganda, sedangkan latihan mental dengan cara banyak melakukan uji tanding (Nurkadri et al., 2022). Ini berarti bahwa studi perbandingan antara teknik forehand kedua kelompok pemain ini adalah penting dalam mengeksplorasi faktor-faktor yang berkontribusi pada tingkat kualitas teknik mereka. Penelitian ini dilaksanakan dengan mengumpulkan data melalui observasi langsung, analisis video, dan pengukuran biomekanik terhadap pemain tenis lapangan tingkat lanjut dan pemula.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian “Classroom Action Research” (Penelitian Tindakan Kelas). Penelitian tindakan bukan hanya mengetes sebuah perlakuan, tetapi terlebih dahulu peneliti sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya suatu perlakuan,

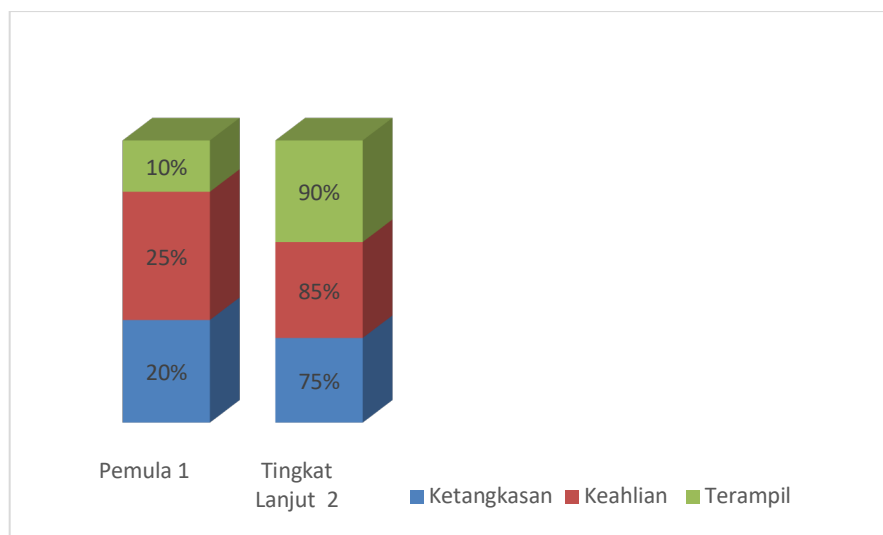
selanjutnya dalam penelitian tindakan ini peneliti langsung mencoba menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati seraya mengikuti proses serta dampak perlakuan dimaksud. Dengan demikian Penelitian tindakan ini dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen. Jadi penelitian yang dilakukan ini merupakan jenis tindak lanjut penelitian deskriptif maupun eksperimen. (Mukrimaa et al., 2022).

Adapun populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang berjumlah 30 Orang. Teknik penggunaan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan seluruh sampel yang berasal populasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Uji coba terhadap 30 atlit tenis lapangan mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Pada Tanggal 21 oktober 2023 di suatu lapangan tenis dengan grafik sebagai berikut :



Gambar 1. Grafik Persentasi Hasil Uji Coba 1 (Hasil Uji Coba)

Terdapat perbedaan hasil kategori ketangkasan pemula sebesar 20% dan tingkat lanjut sebesar 75%, keahlian pemula sebesar 25% dan tingkat lanjut sebesar 85%, terampil pemula sebesar 10% dan tingkat lanjut sebesar 90%.

Pembahasan

Hasil uji coba pada 30 atlet tenis meja mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan dapat menjelaskan bahwa kemampuan forehand tingkat lanjut berbanding jauh dengan tingkat pemula dari segi ketangkasan, keahlian, dan keterampilan bermainnya itu di karenakan latihan yang tekun dan gigih agar bisa bermain dengan baik dan benar. Forehand drive adalah teknik meninju yang dominan dilakukan dengan tangan kanan. Forehand drive adalah tembakan yang diayunkan ke depan di belakang tubuh dengan bagian depan raket atau telapak tangan menghadap bola (Arifin et al., 2012).

Pentingnya teknik forehand dalam permainan tenis telah mengilhami penelitian ini, yang bertujuan untuk memahami perbedaan dalam teknik forehand antara pemain tenis lapangan tingkat lanjut dan pemula. Komponen yang penting dalam permainan tenis lapangan yakni mempersiapkan atletnya adalah program latihan teknik meliputi teknik pegangan, teknik pukulan, dan teknik bermain,

Keputusan untuk memusatkan penelitian ini pada pemain yang berlatih dan bermain di lingkungan yang sama bertujuan untuk mengurangi pengaruh variabel-variabel luar yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Secara teoritis pukulan forehand, terlihat mudah untuk dilakukan, tetapi teknik ini cukup sulit untuk dikuasai apalagi bagi mahasiswa yang baru pertama kali mengenal dan mempraktekkan tenis sebab menuntut koordinasi gerak yang baik. (Nugraha, 2022)

Pemula dapat meningkatkan kualitas teknik forehand mereka untuk menjadi pemain yang lebih kompeten. Semua ini, pada akhirnya, akan membantu dalam memajukan olahraga tenis lapangan dengan menghasilkan pemain yang lebih baik dan lebih kompetitif di masa depan, Sedangkan Menurut (Nugraha, 2022) Penguasaan terhadap teknik dasar pukul forehand seorang pemain perlu mengetahui beberapa hal, diantaranya: (1) fungsi beberapa anggota badan; (2) cara memegang raket; (3) perkiraan datangnya bola dan cara melayani tipe-tipe bola; (4) klasifikasi jenis pukulan dan pelaksanaannya.

Forehand groundstrokes adalah teknik pukulan dasar dalam permainan bola tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan pada sisi forehand (Ngatman & Sulistyatna, 2017). Dari penjelasan di atas dapat kita simpulkan bahwa forehand adalah pukulan terpenting dalam tenis. Ini karena tembakan ini dapat digunakan sebagai senjata untuk manajemen permainan dalam tenis. (Sihombing, 2022). Dahulunya diketahui

tennis hanya sebagai olahraga kalangan elite dan minimnya regenerasi atlet khususnya di Indonesia. Namun saat ini berkembang pesat dan dipertandingkan sebagai olahraga prestasi dari tingkat junior, senior bahkan veteran (Sinulingga & Nova, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan Penelitian tersebut dapat kami simpulkan bahwa Pemain tingkat lanjut lebih dominan di banding pemain pemula itu di karenakan juga oleh faktor jam terbang dalam Latihan, bermain dan pengetahuan. Cara yang berguna untuk mengontrol arah bola adalah dengan menjaga kepala dan atas tubuh dengan sedikit mungkin dengan bat dengan demikian mendekati sedikit mungkin dengan pukulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. (2015). Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap Tekanan Darah Dan Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Atlet Pelatda Sleman Cabang Tenis Lapangan. *Medikora*, 2. <https://doi.org/10.21831/Medikora.V0i2.4651>
- Arifin, Z., Soegiyanto, & Nugroho, P. (2012). Pengaruh Variasi Latihan Forehand Drive Terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive Tenis Lapangan Bagi Petenis Pemula. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 1(2).
- Jatra, R., Risma, N., & Saputra, Y. (2020). Kemampuan Groundstroke Ukm Tenis Lapangan. *Jurnal Menssana*, 5(1). <https://doi.org/10.24036/Jm.V5i1.129>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., Yulia Citra, A., Schulz, N. D., غسان, Taniredja, T., Faridli, E. Miftah., & Harmianto, S. (2022). Metode Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August).
- Nababan, V. A., & Sinulingga, A. (2021). Pengaruh Latihan Groundstroke Dengan Menggunakan Sasaran Terhadap Kemampuan Groundstroke. *Jurnal Prestasi*, 5(1). <https://doi.org/10.24114/Jp.V5i1.25602>
- Ngatman, N., & Sulistyatna, E. (2017). Tingkat Kemampuan Forehand Groundstroke Dan Backhand Groundstroke Siswa Sekolah Tenis Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club Dan Bantul Tennis Camp. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 1-9. <https://doi.org/10.21831/Jorpres.V13i1.12880>

Perbedaan Teknik Forehand Antara Pemain Tenis Lapangan Tingkat Lanjut dan Pemula Putri Febrian Dalimunthe¹, Nurkadri², Alberto Gamaliel Pasaribu³, Theresya Indriani Br Sembiring⁴, Febrianto Rizki⁵, Ronaldo Beckham Dekaprio Siahaan⁶, Richa Azlia⁷

- Nugraha, A. S. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kelincahan Terhadap Hasil Pukulan Forehand Tenis Lapangan. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2). <https://doi.org/10.21831/jpok.v3i2.17788>
- Nurkadri, N., Samira, S., Dame, R., Sitompul, J., Marpaung, T., Pubra, T. M. E. P., Arifin, H., & Lubis, P. R. (2022). Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan Melalui Aspek Biomekanik Dan Kinesiologi. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2). <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9396>
- Seff, F., Marison, R. W., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Tingkat Keberhasilan Groundstroke Forehand Dan Backhand Pemain Tim Nasional Tenis Lapangan Indonesia Pada Pertandingan Davis Cup Antara Indonesia Vs Vietnam Maret 2016 Di Solo. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 1(1). <https://doi.org/10.21009/jsce.01103>
- Siahaan, D. (2017). Pengaruh Latihan Horizontal Swing Dan Latihan Side Lateral Raise Terhadap Kemampuan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Lapangan. *Jurnal Prestasi*, 1(2). <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8060>
- Sihombing, G. O. G. (2022). Tinjauan Kemampuan Forehand Drive Komunitas Tenis Lapangan Unimed. *Journal Coaching Education Sports*, 3(2). <https://doi.org/10.31599/jces.v3i2.1158>
- Sinulingga, A. R., & Nova, A. (2021). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Akurasi Pukulan Forehand Groundstroke Tenis Lapangan. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v9i1.256>