



Strategi Meningkatkan Power Dan Ketepatan Pukulan Forehand dan Backhand Pada Tenis Lapangan

Ira Romiati Naibaho¹, Nurkadri², Ibrena Falerina Ginting³, Michel Jans Samosir⁴, Nasib Septian Sianturi⁵, Fahmy Zidhan Kurniawan⁶

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

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

Email: iranaibaho21@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas strategi dan latihan praktis untuk meningkatkan kekuatan pukulan dalam permainan tenis lapangan. Fokus utama adalah pada pemahaman mendalam tentang teknik pukulan yang benar dan penerapan latihan yang dirancang khusus untuk mengoptimalkan kekuatan dalam forehand dan backhand. Metode penelitian ini menggunakan metode 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. Artikel ini juga membahas aspek-aspek kunci seperti posisi tubuh, rotasi pinggul, dan kekuatan inti dengan latihan fisik dan mental yang berkontribusi pada pukulan yang lebih kuat dan ketepatan pukulan. Melalui penerapan strategi ini, pemain dapat mengembangkan pukulan yang lebih efektif dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengontrol dan mendominasi lapangan. Kesimpulannya, penggabungan teknik dan latihan yang tepat akan menjadi kunci dalam mencapai power pukulan yang superior dalam tenis lapangan.

Kata Kunci: Power Pukulan, Forehand, Backhand, Tenis Lapangan.

PENDAHULUAN

Tenis lapangan, sebagai olahraga yang memadukan kecepatan, ketepatan, dan kekuatan, menempatkan tantangan besar pada para pemain untuk mengembangkan pukulan yang efektif. Salah satu aspek kritis dari keterampilan ini adalah kemampuan untuk menghasilkan power pukulan, terutama pada forehand dan backhand. Kekuatan pukulan yang lebih besar tidak hanya meningkatkan potensi untuk menciptakan poin, tetapi juga memberikan keunggulan kompetitif yang signifikan.

Pada era tenis modern, di mana permainan semakin dinamis dan cepat, pemain yang dapat menguasai teknik dan strategi untuk meningkatkan kekuatan pukulan mereka memiliki peluang lebih baik untuk meraih kemenangan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyajikan strategi dan latihan praktis yang dapat membantu pemain tenis lapangan meningkatkan power pukulan pada forehand dan backhand mereka.

Dalam pendahuluan ini, kita akan merinci beberapa aspek penting yang perlu dipertimbangkan dalam upaya meningkatkan kekuatan pukulan. Mulai dari pemahaman dasar teknik pukulan hingga peran penting posisi tubuh, rotasi pinggul, dan kekuatan inti dalam membentuk pukulan yang kuat dan efektif dengan cara Latihan fisik dan mental yang seimbang. Pembahasan ini diharapkan dapat memberikan landasan konseptual yang kuat untuk memahami strategi-strategi yang akan dijelaskan lebih lanjut dalam bagian selanjutnya dari penelitian ini. Dengan mengintegrasikan pengetahuan teoretis dan aplikatif, diharapkan pemain tenis lapangan dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mencapai power pukulan yang lebih baik, membawa dampak positif pada performa mereka di lapangan,

Tenis lapangan merupakan olahraga yang memadukan aspek kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan strategi yang kompleks. Sebagai atlet tenis lapangan, kemampuan untuk menjaga daya tahan fisik yang tinggi dan menggerakkan diri dengan cepat adalah faktor penentu dalam mencapai keberhasilan. Tenis lapangan juga adalah olahraga yang dapat dimainkan 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 ditentukan 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).

Komponen yang penting dalam permainan tenis lapangan yakni mempersiapkan atletnya adalah program latihan teknik meliputi teknik pegangan, teknik pukulan, dan teknik bermain, Latihan taktik meliputi taktik bermain tunggal dan ganda, sedangkan latihan mental dengan cara banyak melakukan uji tanding (Nurkadri et al., 2022). Tujuan dari latihan fisik ini adalah untuk meningkatkan performa pemain dalam pertandingan, mengurangi risiko cedera, dan memberikan dasar fisik yang kokoh.

Tenis telah digemari oleh berbagai golongan dan tingkatan usia dari usia remaja sampai dewasa. (Nugraha, 2022). 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). Maka strategi yang kami lakukan adalah melakukan latihan fisik dan mental terhadap atlet tenis lapangana.

METODE PENELITIAN

Kami menggunakan metode 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 10 Orang yang akan di bagi menjadi dua kelompok kelompok pertama akan mengikuti latihan fisik dan mental sedangkan kelompok satunya lagi hanya mengikuti Latihan fisik saja sehingga kita dapat mengetahui apakah stretegi Latihan fisik dan mental dapat meningkatkan power dan ketepatan pukulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Uji coba Latihan fisik terhadap 5 atlit tenis lapangan mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Pada Tanggal 28 November 2023 di salah satu lapangan tenis dan Latihan fisik itu harus dilakukan oleh para mahasiswa secara rutin atau dengan menggunakan metode Latihan interval. Dan kami telah membuat tabel Latihan fisik dan Latihan mental yang akan di ikuti secara rutin oleh para atlit tersebut yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Latihan terprogram untuk meningkat kan performa atlet tenis lapangan

No.	Nama latihan	Jenis Latihan
1	Latihan Kekuatan	Push up dan pull up 25/ repetisi ; bench press ; Shoulder press
2	Latihan Kecepatan	Drill kaki ; ladder drills ; sprint jarak pendek
3	Latihan Daya Tahan	Bersepeda jarak jauh ; Bermain tenis selama sesi latihan untuk meningkatkan

daya tahan spesifik dalam olahraga tersebut.		
4	Latihan Koordinasi	Bermain mini-tenis atau latihan bermain bola di dinding untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan
5	Latihan Fleksibilitas	Yoga atau pilates untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan.
6	Latihan Mental	Latihan visualisasi dan meditasi untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi.

Setelah melakukan latihan Fisik dan mental tersebut selama 1 bulan dengan waktu istirahat di setiap hari minggu maka kami melakukan test uji coba terhadap 5 atlet yang melakukan latihan fisik terprogram dengan melakukan uji coba langsung bertanding dengan atlet lain dengan ketentuan seperti berikut ini dengan hitungan persentasee tingkat ketangkasan, kecepatan, dankekuatan dalam permainan serta point.

A = atlet yang ikut serta Latihan fisik dan mental

B = atlet yang ikut serta latihan fisik saja

Tabel. 2. Hasil pertandingan

	Ketangkasan	Kekuatan	kecepatan	Point
A1	90%	90%	92%	6 point
B1	60%	65%	55%	1point
A2	90%	90%	95%	6 point
B2	68%	70%	60%	Skor ke 3
A3	92%	89%	90%	6 point
B3	62%	75%	70%	2 point
A ^{4 & 5}	95%	93%	95%	6 point
B ^{4 & 5}	77%	75%	80%	3 point

Dari tabel tersebut dapat kita lihat bahwa hasil Latihan fisik dan mental yang konsisten akan meningkatkan kecepatan, kekuatan, ketangkasan serta daya tahan bermain atlet tenis lapangan .

Pembahasan

Latihan fisik dan mental yang konsisten untuk atlet tenis lapangan harus dirancang untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, dan fleksibilitas yang diperlukan dalam olahraga ini. Menurut (Solissa, 2018) metode latihan Interval adalah suatu bentuk latihan berulang-ulang dimana beban latihan, intensitas latihan dan waktu istirahat

telah dirancang sebelumnya oleh pelatih untuk suatu tujuan yang ingin dicapai. Interval training adalah sebuah bentuk latihan yang lahir dari sebuah mitologi dari Sisyphus, yang disebut sebagai dewa kematian. Kini semakin populer dan dipakai sebagai salah satu bagian dari training program yang sangat penting dalam jadwal latihan yang modern.

Berikut ini adalah beberapa jenis latihan fisik yang dapat membantu atlet tenis lapangan:

Latihan Kekuatan menurut (Juntara, 2019) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban dalam satu kerja. Oleh karena itu, latihan kekuatan terkait dengan latihan ketahanan yang diterima otot dan biasanya dilakukan dengan cara latihan beban seperti ; Latihan beban tubuh, seperti push-up, pull-up, dan squats, untuk meningkatkan kekuatan otot inti dan tubuh atas. Latihan dengan beban tambahan, seperti deadlifts, bench press, dan shoulder press, untuk meningkatkan kekuatan keseluruhan. Latihan pliometrik untuk meningkatkan daya ledak dan kekuatan kaki.

Latihan Kecepatan dan Agilitas menurut (Kamarudin et al., 2023) latihan kecepatan memberi pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan atlet. Drill kaki untuk meningkatkan kecepatan gerakan dan perubahan arah. Latihan ladder drills atau cone drills untuk meningkatkan koordinasi dan kelincahan. Latihan sprint pendek untuk meningkatkan kecepatan lintasan.

Latihan Daya Tahan menurut (Warni et al., 2017) Daya tahan adalah satu dari beberapa unsur fisik yang perlu dilatih dan dikembangkan sebagai faktor yang sangat menunjang kemampuan teknik dan taktik bermain seperti; Berlari jarak jauh atau bersepeda guna meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Latihan interval untuk meningkatkan daya tahan interval (misalnya, sprints singkat diikuti dengan istirahat singkat). Bermain tenis selama sesi latihan untuk meningkatkan daya tahan spesifik dalam olahraga tersebut.

Latihan Koordinasi dan Refleks menurut (Irfan Arifianto & Raibowo, 2020) Koordinasi merupakan salah satu dari bagian komponen-komponen biomotor kondisi fisik. Komponen biomotor kondisi fisik yang baik berguna sebagai penyokong atau pendukung dari tingkat ketrampilan yang dimiliki oleh individu tersebut seperti berikut; Bermain mini-tenis atau latihan bermain bola di dinding untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan. Reaksi drills untuk meningkatkan waktu reaksi dan refleks.

Latihan Fleksibilitas menurut (Prima et al., 2020) latihan fleksibilitas adalah latihan harus sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang sesuai dengan kemampuan agar

tercapainya tujuan latihan bagi para atlit. Rutin peregangan untuk menjaga fleksibilitas otot dan mengurangi risiko cedera. Yoga atau pilates untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan.

Latihan Mental Menurut (Syamsuryadin & Wahyuniati, 2017) Latihan mental merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Dengan demikian latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan mental atlet itu sendiri, pengembangan dan pemeliharaan mental tidak dapat dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan teknik dan mental sejalan dengan program latihan contoh Latihan mental seperti]; Latihan visualisasi dan meditasi untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi. Berbicara dengan seorang pelatih mental atau psikolog olahraga untuk membantu mengelola tekanan dan meningkatkan ketahanan mental.

Latihan fisik harus disesuaikan dengan level kebugaran dan tujuan atlet tenis lapangan. Penting juga untuk memiliki program latihan yang teratur dan bersinergi dengan latihan tenis teknis. Selain itu, konsultasikan dengan seorang pelatih olahraga atau spesialis kebugaran untuk merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet. Kondisi fisik petenis merupakan salah satu factor penting yang menjadi landasan untuk mencapai performa atau penampilan yang maksimal(Alim, 2019). Menurut (Michael, 2006) kekuatan adalah kemampuan menggerakkan tenaga untuk mengatasi beban.

KESIMPULAN

Dalam keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti konkret tentang efektivitas program latihan fisik dan mental berpengaruh dalam meningkatkan power pukulan dan ketepatan pukulan pemain tenis lapangan. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara latihan fisik dan performa, pemain dan pelatih dapat merancang program yang lebih efektif untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga yang menuntut ini

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>
- Alim, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Kekuatan Spesifik Tenis Terhadap Kekuatan Petenis Diy. *Medikora*, 17(1). <https://doi.org/10.21831/Medikora.V17i1.23489>

- Irfan Arifianto, & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi Dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yunior. *Stand : Journal Sports Teaching And Development*, 1(2). <https://doi.org/10.36456/J-Stand.V1i2.2671>
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.36706/Altius.V8i2.8705>
- Kamarudin, K., Zulraflia, Z., & Irma, A. (2023). Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Jambura Health And Sport Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.37311/Jhsj.V5i1.18492>
- Michael, K. (2006). *The Oxford Dictionary Of Sports Science & Medicine* (3rd Ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/Acref/9780198568506.001.0001>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., Yulia Citra, A., Schulz, N. D., غسان, د., Taniredja, T., Faridli, E. Miftah., & Harmianto, S. (2022). Metode Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August).
- 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>
- 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>
- Prima, A., Kridasuwarno, B., & Setiakarnawijaya, Y. (2020). Latihan Fleksibilitas Statis Bagi Persendian Ekstremitas Inferior Lansia. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V6i1.13555
- 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>
- Solissa, J. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Terhadap Daya Tahan Tendangan Taekwondo. *Gelanggan Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 18. <https://doi.org/10.17977/Um040v2i1p18-24>
- Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, Ch. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 53–59. <https://doi.org/10.21831/Jorpres.V13i1.12884>
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2). <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V16i2.4248>