

Teknik Latihan Pukulan Forehand Dalam Olahraga Tennis Lapangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemain di Lapangan

Daniel Lamasi Siburian¹ Frengky Natanael Simanullang² Radja Bumi Dirgantara³ Riska Mulya⁴ Zefta Exaudy Saragih⁵ Nurkadri⁶

Program Studi di Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email: siburian842@gmail.com¹ frengkynmanullang@gmail.com²

radjabumidirgantara@gmail.com³ riskamulya992@gmail.com⁴ zeftasaragih74@gmail.com⁵
nurkadri@unimed.ac.id⁶

Abstract

This study aims to develop forehand shot training techniques in court tennis to improve players' skills on the court. The forehand shot is one of the most important fundamental techniques in the game of tennis, and mastery of this technique greatly affects player performance. Through a systematic approach, this study explored various effective training methods, including body position, hip rotation, and the use of core strength. The results show that a combination of correct technique and physical and mental training can improve the power and accuracy of forehand shots. Thus, players can not only hit more powerful but also more controlled shots, which is essential for dominating the game on the court. The conclusion of this study emphasizes that combining proper technique with consistent practice is the key to achieving optimal performance in forehand shots. This study makes a significant contribution to tennis coaches and players in designing effective and targeted training programs.

Keywords: Technique, Court Tennis, Training

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan teknik latihan pukulan forehand dalam tenis lapangan guna meningkatkan keterampilan pemain di lapangan. Pukulan forehand merupakan salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan tenis, dan penguasaan teknik ini sangat mempengaruhi performa pemain. Melalui pendekatan yang sistematis, penelitian ini mengeksplorasi berbagai metode latihan yang efektif, termasuk posisi tubuh, rotasi pinggul, dan penggunaan kekuatan inti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi antara teknik yang benar dan latihan fisik serta mental dapat meningkatkan kekuatan dan ketepatan pukulan forehand. Dengan demikian, pemain tidak hanya dapat melakukan pukulan yang lebih kuat tetapi juga lebih terkontrol, yang sangat penting untuk mendominasi permainan di lapangan. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan bahwa penggabungan teknik yang tepat dengan latihan yang konsisten adalah kunci untuk mencapai performa optimal dalam pukulan forehand. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan bagi pelatih dan pemain tenis dalam merancang program latihan yang efektif dan terarah.

Kata Kunci: Teknik, Tenis Lapangan, Latihan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Tenis lapangan adalah jenis olahraga yang dimainkan oleh dua atau empat atlet, masing-masing bermain melawan satu sama lain dengan raket dan jaring. Tenis lapangan adalah cabang olahraga yang menarik bagi berbagai usia karena membutuhkan kemampuan untuk melakukan pukulan pada bola dan meletakkan bola dengan tepat di sisi yang kosong agar lawan sulit mengembalikannya. Untuk menang dalam tenis lapangan, seseorang harus memiliki kombinasi kemampuan fisik, teknis, dan taktis. Keberhasilan yang kuat adalah komponen penting dalam permainan tenis, dan pukulan forehand yang kuat dan konsisten adalah bagian penting dari

strategi permainan. Oleh karena itu, bagi pemain tenis yang ingin mendapatkan keunggulan kompetitif, sangat penting untuk memahami dan menguasai teknik dasar pukulan. Untuk mengembangkan kualitas dan seni dalam cabang olahraga tenis lapangan, penguasaan teknik dasar sangat penting. Seseorang yang memiliki teknik yang bagus dapat mempertahankan permainannya. Penguasaan keterampilan dasar bermain secara efektif, tepat, dan efisien menunjukkan tingkat kematangan atlet. Dengan demikian, kemampuan bermain tenis lapangan adalah kunci keberhasilan. Teknik dasar permainan yang baik diperlukan untuk semua atlet, mulai dari pemula hingga atlet lanjutan. Latihan yang terprogram dan dilakukan secara intensif membantu memperoleh keterampilan teknik dasar yang baik. Untuk menguasai keterampilan dasar cabang olahraga tenis lapangan, diperlukan latihan yang tepat.

Menurut (Mottram, 1996: 37; Brown, 2007: 31) mengatakan bahwa forehand adalah pukulan yang paling mudah dan sering digunakan oleh petenis tingkat pemula. Pukulan pola forehand merupakan pukulan yang relative mudah dilakukan oleh pemula karena pada pukulan ini dilakukan dengan cara mengayunkan tangan dari belakang badan menuju depan dan untukan depan raket atau telapak tangan kita berhadapan dengan bola. Dengan adanya hal tersebut tidak mengherankan bahwa pukulan forehand adalah pukulan yang digunakan lebih dominan pada suatu pertandingan tenis lapangan dan permainan tenis lapangan. Dalam tenis kompetitif, perbedaan kecil dalam teknik dan pukulan dapat menentukan kemenangan. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang teknik pukulan forehand dasar adalah kunci kesuksesan pemain di lapangan. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengisi celah pengetahuan dan memberikan pedoman praktis yang akan membantu pemain mengatasi hambatan teknis. Dengan demikian, memahami dan menguasai teknik dasar pukulan forehand yang diberikan dalam artikel ini akan membantu pemain dan pelatih tenis meningkatkan kualitas permainan mereka dan mencapai tingkat kepuasan yang lebih tinggi. Selain membahas teknik dasar, artikel ini juga memberikan informasi tentang latihan paling efektif yang dapat dilakukan pemain untuk memperkuat dan mengasah keterampilan mereka.

METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi literatur yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana peranan teknologi pendidikan terhadap perubahan pembelajaran pendidikan jasmani. Studi literatur merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini bersumber pada google scholar yang merupakan artikel nasional dan internasional.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Teknik Dasar Pukulan Forehand yang Benar

Pertama-tama adalah posisi kaki yang sangat penting. Pemain harus berdiri dengan kaki sedikit terbuka, dengan kaki yang mendominasi (biasanya yang lebih kuat) sedikit di belakang, dan kaki yang lain di depan. Pemain dapat menggerakkan tubuh mereka dengan lebih efisien selama pukulan karena posisi ini memberikan stabilitas. Selain itu, grip raket juga sangat penting. Pemain harus menggenggam raket dengan kuat dan mengikuti pola grip yang benar untuk memastikan mereka memiliki kontrol dan kekuatan saat melakukan pukulan. Teknik forehand yang efektif membutuhkan rotasi pinggul dan pergerakan tubuh yang tepat. Pemain yang memahami dan menguasai komponen ini dapat meningkatkan teknik dasar pukulan forehand mereka, yang akan membantu mereka menjadi lebih konsisten dan sukses dalam permainan tenis. Untuk menghasilkan pukulan forehand yang kuat, rotasi pinggul dan pergerakan tubuh yang tepat sangat penting. Ketika memukul, pemain harus dapat menggerakkan pinggul mereka secara lateral dan mengalihkan berat badan ke kaki yang

mendominasi. Pergerakan tubuh yang tepat membantu pemain mempertahankan keseimbangan dan mengikuti bola dengan akurat. Selain itu, orientasi kepala dan mata pemain sangat penting untuk teknik pukulan forehand yang baik. Pemain harus tetap fokus pada bola sepanjang waktu dan menjaga kepala dan mata dalam posisi yang memungkinkan mereka melihat bola dengan jelas saat bertemu raket. Ini akan membantu mereka membuat keputusan yang lebih baik dan lebih akurat saat melakukan pukulan.

Teknik Dasar Forehand bagi Pemula

Bagi pemula, dapat menggunakan grip continental atau eastern dalam memegang raket tenis, sedangkan posisi berdiri untuk memukul bola (stance) yang digunakan adalah closed stance dimana posisi kaki kiri melangkah ke depan dan badan tegak lurus terhadap garis belakang (baseline) atau net, sehingga pundak kiri menghadap ke net. Berikut ini adalah gerakan dalam forehand klasik.

1. Gerakan dimulai dari pergerakan badan menuju arah bola dan kita telah menentukan tepatnya zona bola akan dipukul. Zona yang baik untuk memukul tenis dengan grip continental atau eastern adalah pada daerah di depan badan anda, di daerah sekitar bawah perut (diantara pinggang dan lutut).
2. Kemudian raket anda ayunkan ke belakang bersamaan dengan rotasi bahu tangan anda yang tidak memegang raket ke depan. Kaki kiri maju ke depan dan badan tegak lurus terhadap garis baseline atau net untuk melakukan closed stance.
3. Ketika bola telah masuk pada zona pukulan yang Anda kehendaki, raket anda ayunkan ke depan menuju titik kontak antara bola dengan raket.
4. Pada saat raket kontak dengan bola tenis, usahakan bola harus berada pada zona pukulan (sweetspot) dari raket untuk kesempurnaan dari pukulan tersebut.
5. Setelah terjadi kontak maka kita melakukan followthrough dengan cara raket tetap diayunkan hingga melintasi badan kita ke arah kira-kira jam 11.

Gerakan forehand berikutnya merupakan pukulan forehand yang digunakan oleh pemain-pemain modern jaman sekarang dimana perbedaan dengan cara klasik seperti di atas terletak pada pemilihan grip, stance, dan followthrough. Grip yang umumnya dipakai oleh petenis modern adalah semi-western atau full-western sehingga pukulan utama dari pemain saat ini kebanyakan adalah topspin. Kemudian stance yang digunakan adalah open stance dimana pemain bersiap memukul bola dengan posisi badan paralel terhadap garis baseline atau menghadap net. Di bawah ini adalah cara bagaimana melakukan jenis pukulan forehand moderen.

1. Gerakan forehand yang dimulai dari ayunan raket ke belakang, stance yang dipakai adalah open stance dimana kaki kanan yang lebih dulu maju ke depan dan posisi badan paralel atau menghadap net.
2. Raket mulai diayunkan ke depan menuju titik kontak bola dengan raket.
3. Raket sampai pada titik kontak dengan bola pada daerah sweetspot kepala raket.
4. Setelah titik kontak bola dengan raket maka dilanjutkan dengan followthrough dimana raket diteruskan ke samping badan dengan gerakan seperti whiper mobil atau dinamakan "whiper whip".

Jadi, untuk pemain pemula disarankan mempelajari pukulan forehand dengan gerakan yang sederhana terlebih dahulu dengan ayunan yang klasik dan menggunakan grip continental atau eastern.

Latihan yang Baik bagi Pemain Untuk Meningkatkan Pukulan Forehand

Untuk menjadi pemain tenis yang lebih baik, teknik dasar pukulan forehand yang benar adalah langkah pertama yang sangat penting. Dengan mempelajari dan mengasah aspek-aspek ini, pemain dapat memperoleh keunggulan dalam pertandingan tenis dengan meningkatkan kualitas dan konsistensi pukulan forehand mereka. Untuk meningkatkan pukulan forehand di tenis lapangan, harus melakukan latihan yang tepat. Ada sejumlah latihan yang dapat membantu pemain mengembangkan pukulan forehand yang kuat dan konsisten. Bermain bola dengan teman atau instruktur adalah latihan yang bagus karena memungkinkan pemain untuk fokus pada gerakan tubuh dan teknik tanpa khawatir tentang permainan sebenarnya. Untuk meningkatkan koordinasi matatangan dan penguasaan teknik, Anda juga dapat berlatih memukul bola di tembok dengan pukulan forehand. Sesuai dengan tingkat keterampilan pemain, variasi seperti pukulan forehand voli dan topspin, antara lain, dapat ditambahkan ke latihan ini. Terakhir, sangat penting untuk berpartisipasi dalam latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot yang digunakan dalam pukulan forehand. Meningkatkan pukulan forehand membutuhkan latihan mental selain latihan teknis. Pemain harus memahami pentingnya pemahaman permainan, fokus, dan konsentrasi. Pemain dapat meningkatkan kualitas pukulan forehand mereka dengan melakukan latihan meditasi atau visualisasi sebelum pertandingan karena mereka membuat mereka lebih tenang dan lebih siap secara mental. Bermain dengan berbagai tingkat pemain juga sangat bermanfaat karena memungkinkan pemain untuk menghadapi variasi permainan dan beradaptasi dengan gaya bermain yang berbeda. Bermain sering dengan pemain yang lebih baik atau lebih berpengalaman juga dapat membantu pemain meningkatkan permainan secara keseluruhan. Pemain akan melihat peningkatan yang signifikan dalam pukulan forehand mereka jika mereka melakukan latihan teknis, mental, dan permainan yang konsisten. Untuk menguasai teknik dasar pukulan forehand yang benar, perlu banyak usaha dan kesabaran. Secara umum, latihan terbaik untuk meningkatkan pukulan forehand adalah yang berfokus pada pengulangan gerakan teknis yang benar, meningkatkan kekuatan, dan meningkatkan konsistensi saat bermain. Kombinasi latihan ini akan membantu pemain meningkatkan pukulan forehand mereka dan meningkatkan kemampuan mereka dalam pertandingan tenis. Pemain tenis dapat meningkatkan keterampilan mereka dan mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam permainan mereka jika mereka menunjukkan kesabaran, latihan terus-menerus, dan pemahaman mendalam tentang teknik dasar pukulan forehand yang kuat dan akurat. Mengetahui teknik ini akan membantu pemain mencapai kesuksesan di lapangan.

KESIMPULAN

Tenis lapangan adalah olahraga permainan bola kecil dengan raket yang bertujuan memukul bola melewati net pada sebuah lapangan persegi panjang. Permainan ini bisa dilakukan oleh dua pemain (pertandingan tunggal) atau empat pemain (pertandingan ganda). Selain tenis lapangan, ada juga tenis meja dengan format permainan dan aturan yang berbeda. Tenis lapangan merupakan olahraga yang membutuhkan kombinasi keterampilan fisik, teknis, dan taktis untuk mencapai keberhasilan. Pengetahuan tentang pukulan forehand yang benar sangat penting untuk kemenangan di lapangan tenis. Pemain yang menguasai teknik dasar dapat melakukan pukulan forehand yang lebih kuat, akurat, dan teratur. Dalam teknik pukulan ini, posisi kaki, grip raket, rotasi pinggul, dan orientasi mata adalah elemen penting yang harus diperhatikan. Pemain akan mendapatkan manfaat dari latihan terus-menerus yang berfokus pada komponen teknis ini. Pemilihan pukulan yang tepat, posisi yang tepat, dan kemampuan untuk mengidentifikasi kelemahan lawan adalah elemen penting dari strategi permainan yang sukses. Pemain dapat meningkatkan permainan mereka secara keseluruhan dengan memasukkan elemen-elemen ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Evita, Y., & Subagio, I. (2020). Analisis gerak forehand tenis lapangan pada Rafael Nadal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).
- Mottram, T. (1996). *Fundamental tennis: resep meraih kemenangan*. Effhae & Dahara Prize.
- Saputra, N. A. B. (2024). *Analisis Teknik Pukulan Forehand Pemain Tenis Lapangan Club Minggu Ceria Bojonegoro* (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).
- Tanjung, F. Y. Z., Karo, A. P. K., Simbolon, R., Aulia, C. I., Batubara, A., & Nurkadri, N. (2023). Menguasai Teknik Dasar Pukulan Forehand dalam Tenis Lapangan: Tips dan Latihan Terbaik. *Journal on Education*, 6(1), 9399-9406.