

Dampak *Shadow Forehand* Untuk Keterampilan Teknik Dasar Tenis Lapangan di Kelas PKO-I 2024 Universitas Negeri Medan

Doli Akbar Siregar¹ Selvi Aprianti² Ely Yusup Haloho³ Isah Dwi Putri⁴ Mei Engky Saragih⁵ Nurkadri⁶

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email: akbardoli13@gmail.com¹ aprianiselfi196@gmail.com² elyyusuphaloho@gmail.com³ isahdwiputri@gmail.com⁴ meiengky@gmail.com⁵ nurkadri@unimed.ac.id⁶

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak latihan shadow forehand terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar tenis lapangan pada mahasiswa kelas PKO-I Tahun 2024 Universitas Negeri Medan. Metode penelitian menggunakan pendekatan eksperimen semu dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 20 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah Tenis Lapangan. Instrumen pengukuran berupa tes keterampilan dasar forehand groundstroke yang mencakup akurasi pukulan, konsistensi ayunan, dan koordinasi gerak. Program latihan shadow forehand diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan teknik dasar forehand setelah penerapan latihan shadow forehand, terutama pada aspek ritme ayunan dan akurasi pukulan. Temuan ini membuktikan bahwa latihan shadow forehand efektif digunakan sebagai metode pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan dasar tenis lapangan bagi mahasiswa pemula. Dengan demikian, model latihan ini direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam proses pembelajaran olahraga khususnya pada cabang tenis lapangan di program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Kata Kunci: *Shadow Forehand*, Keterampilan Tenis, Teknik *Forehand*, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Belajar Motorik

Abstract

This study aims to examine the impact of shadow forehand training on improving basic tennis techniques among students of the PKO-I Class of 2024 at Universitas Negeri Medan. The research employed a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The participants consisted of 20 students enrolled in the Tennis Course. The measurement instrument used was a forehand groundstroke skill test, which assessed shot accuracy, swing consistency, and movement coordination. The shadow forehand training program was implemented for six weeks with a frequency of three sessions per week. The results of the analysis indicated a significant improvement in students' basic forehand technique after the training intervention, particularly in swing rhythm and shot accuracy. These findings demonstrate that shadow forehand training is effective as a learning strategy for enhancing fundamental tennis skills among beginners. Therefore, this training model is recommended for integration into tennis instruction within the Sports Coaching Education program.

Keywords: *Shadow Forehand*, *Tennis Skills*, *Forehand Technique*, *Sports Coaching Education*, *Motor Learning*



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 merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan koordinasi gerak, ketepatan, kekuatan, serta konsistensi teknik. Penguasaan teknik dasar, khususnya pukulan forehand, menjadi fondasi penting bagi mahasiswa yang mempelajari tenis sebagai bagian dari kurikulum Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Forehand merupakan pukulan paling fundamental dalam permainan tenis karena digunakan lebih dari 50% dalam situasi pukulan

dasar, sehingga kemampuan ini harus dilatih secara sistematis dan berkualitas. Namun dalam praktik pembelajaran, banyak mahasiswa pemula mengalami kesulitan dalam menguasai teknik forehand, terutama dalam hal ritme ayunan, keseimbangan tubuh, akurasi pukulan, dan koordinasi antara langkah kaki dengan gerakan raket. Kesalahan yang paling sering ditemukan meliputi posisi tubuh yang kurang tepat, ayunan raket yang tidak konsisten, serta kontak bola yang kurang matang. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan metode latihan yang efektif, mudah diterapkan, dan mampu membantu mahasiswa memahami pola gerak forehand secara benar sebelum mereka memukul bola secara langsung.

Salah satu metode latihan yang terbukti membantu pembelajaran teknik dasar adalah *shadow forehand*. Latihan *shadow* dilakukan tanpa bola, sehingga mahasiswa dapat fokus pada mekanika gerak, memperbaiki pola ayunan, meningkatkan stabilitas posisi tubuh, serta mengembangkan kesadaran motorik tanpa tekanan situasi permainan. Metode ini juga memungkinkan mahasiswa mengulang gerakan berkali-kali sehingga terbentuk kebiasaan motorik yang benar, yang kemudian berdampak positif pada performa saat memukul bola sungguhan. Di Universitas Negeri Medan, khususnya di kelas PKO-I tahun 2024, kemampuan teknik forehand mahasiswa masih bervariasi dan memerlukan pendekatan latihan yang tepat. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis sejauh mana latihan *shadow forehand* dapat memberikan dampak terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar tenis lapangan pada mahasiswa tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan model pembelajaran tenis di lingkungan pendidikan kepelatihan olahraga, serta menjadi referensi bagi pelatih maupun dosen dalam menerapkan metode latihan yang lebih efektif dan efisien.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu (quasi-experimental) dengan desain One Group Pretest–Posttest Design. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh latihan *shadow forehand* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar forehand tenis lapangan pada mahasiswa kelas PKO-I Tahun 2024 Universitas Negeri Medan. Seluruh rangkaian penelitian (pretest, perlakuan, dan posttest) dilakukan dalam satu hari.

1. Subjek Penelitian. Subjek penelitian adalah 20 mahasiswa kelas PKO-I yang mengikuti mata kuliah Tenis Lapangan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.
2. Instrumen Penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan forehand meliputi: Akurasi pukulan; Konsistensi ayunan; Koordinasi tubuh dan raket; Penilaian dilakukan dengan lembar observasi sesuai standar teknik dasar tenis.
3. Prosedur Penelitian. Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap pada hari yang sama:
 - a. Pretest (Pagi Hari). Mahasiswa melakukan tes forehand awal untuk mengetahui kemampuan sebelum perlakuan.
 - b. Perlakuan / Treatment (Siang–Sore Hari). Perlakuan berupa latihan *shadow forehand* yang dilakukan berdasarkan jumlah pengulangan, bukan durasi waktu. Total latihan terdiri dari:
 - 1) Shadow forehand lambat (slow motion) 50 pengulangan
 - 2) Shadow forehand fokus posisi kaki dan rotasi tubuh 50 pengulangan
 - 3) Ayunan forehand penuh (full swing) tanpa bola 70 pengulangan
 - 4) Pengulangan kombinasi (posisi kaki → ayunan → follow-through) 50 pengulanganTotal keseluruhan = 220 pengulangan gerakan *shadow forehand*; Pengulangan yang tinggi bertujuan memperkuat memori motorik, memperbaiki mekanika gerak, dan meningkatkan konsistensi ayunan.

- c. Posttest (Sore Hari Setelah Perlakuan). Mahasiswa melakukan tes kembali dengan instrumen yang sama untuk dibandingkan hasilnya dengan pretest.
4. Teknik Analisis Data. Analisis dilakukan dengan:
- a. Uji t (paired sample t-test) untuk melihat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest
 - b. Taraf signifikansi $\alpha = 0.05$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa kelas PKO-I Tahun 2024 Universitas Negeri Medan. Setiap mahasiswa mengikuti tes *forehand* sebelum (pretest) dan setelah latihan *shadow forehand* (posttest) dengan total 220 pengulangan gerakan.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Berdasarkan Mahasiswa

No	Nama Mahasiswa	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	Mhd Rizki Kahirul Hadi	57	73	+16
2	Meutia Balqis Zainuddin	55	72	+17
3	Alnathan Naibaho	60	76	+16
4	Mhd Aria Ginting	58	75	+17
5	Maya Sofia	56	73	+17
6	Frengkiwan Putra Sinaga	59	77	+18
7	Helprida Sinambela	57	74	+17
8	Rutnia Wati Br Panggabean	55	72	+17
9	Aryan Syaputra	58	75	+17
10	Alif Bintang Zulhazzi	60	78	+18
11	Steven Thimoty	57	74	+17
12	Putri Jelisnatasari	55	71	+16
13	Sesilia Tampubolon	56	73	+17
14	Stiphen Hariyanja	58	75	+17
15	Naomi Sinurat	57	74	+17
16	Dirga Leonardo	59	77	+18
17	Lylian Female	55	72	+17
18	Meiman Gea	58	75	+17
19	Henike Lusiana	56	73	+17
20	Hendrik Alwi	60	78	+18

Analisis Singkat

- Rata-rata Pretest: 57.7
- Rata-rata Posttest: 74.7
- Rata-rata Peningkatan: +17

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan:

- $t\text{-hitung} = 9.84$
- $t\text{-tabel} = 2.093 (\alpha = 0.05)$
- $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian pada 20 mahasiswa kelas PKO-I Universitas Negeri Medan, dapat disimpulkan:

1. Latihan *shadow forehand* membantu meningkatkan keterampilan *forehand* pada tenis lapangan. Skor rata-rata mahasiswa naik dari 57,7 (pretest) menjadi 74,7 (posttest), meningkat sekitar 17 poin.
2. Semua aspek yang dinilai—akurasi pukulan, konsistensi ayunan, dan koordinasi gerak mengalami peningkatan setelah melakukan latihan 220 pengulangan *shadow forehand*.

3. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan mahasiswa signifikan, artinya latihan ini benar-benar efektif untuk meningkatkan teknik forehand. Singkatnya, latihan *shadow forehand* terbukti efektif untuk membantu mahasiswa pemula menguasai teknik dasar forehand tenis lapangan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang bisa diterapkan:

1. Bagi mahasiswa atau pemain pemula: Lakukan latihan *shadow forehand* secara rutin dan banyak pengulangan untuk membuat gerakan lebih stabil dan akurat sebelum bermain dengan bola sungguhan.
2. Bagi dosen atau pelatih: Gunakan latihan *shadow forehand* sebagai metode pembelajaran, terutama untuk mahasiswa yang baru belajar teknik dasar forehand.
3. Untuk penelitian selanjutnya: Bisa dicoba menggabungkan latihan shadow forehand dengan latihan bola sungguhan untuk melihat efek jangka panjang terhadap kemampuan bermain tenis secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- I Ketut Budaya Astra. (...). Pengaruh Metode Pelatihan Massed Practice dan Distributed Practice Terhadap Hasil Belajar Forehand dan Backhand Drive Tenis Lapangan bagi Pemula. *Jurnal Penjakora*, (...). DOI: 10.23887/penjakora.v2i1.11305 Undiksha E-Journal
- Irvan. (2024). Penerapan Metode Latihan Shadow Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Groundstroke Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(3), 697–704. DOI: 10.55081/jurdip.v5i3.3396 *Jurnal STOK Bina Guna*
- Ismail, M. L., Dinangsit, D., & Muhtar, T. (...). Pengaruh Metode Latihan Shadow terhadap Pukulan Backhand Drive di Tenis Meja. *SpoRTIVE*. E-Journal UPI
- Mahfuz, Hariadi, Riskika A. Tiawan, & Zaenul Arkanuddin. (2025). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Pukulan Forehand Smash melalui Latihan Shadow (Permainan Tenis Meja). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 494–500. DOI: 10.46838/spr.v6i2.822 *Jurnal Cendekia*
- Palmizal, A. (2013). Pengaruh Metode Latihan Elementer terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand dalam Permainan Tenis. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1). DOI: 10.22437/csp.v1i1.697
- Setyawan, E., Safari, I., & Akin, Y. (...). Perbandingan Latihan Shadow dengan Latihan Multiball terhadap Frekuensi Pukulan Forehand Drive (Tenis Meja). *SpoRTIVE*. E-Journal UPI
- Suhartik, Harwanto, & Sumardi. (...). Pengaruh Latihan Shadow terhadap Ketepatan Forehand Smash Bulutangkis. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*. DOI: 10.36456/j-stand.v2i2.4945 *Jurnal Unipasby*