

METODE LATIHAN PUKULAN FOREHAND PADA TENIS LAPANGAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PEMAIN

Rival Ferryanzah¹, Andi norman syah², Glorio Steven Sitopu³, Giat pratama
sihombing⁴, Marcellino hutapea⁵, Nurkadri⁶

¹Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Medan

²Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Medan

³Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Medan

⁴Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Medan

⁵Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Medan

⁶Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Medan

[¹rivalferryanzah04@gmail.com](mailto:rivalferryanzah04@gmail.com), [²Andinormansyah288@gmail.com](mailto:Andinormansyah288@gmail.com),

[³gloriositopu545@gmail.com](mailto:gloriositopu545@gmail.com), [⁴giatsihombing2018@gmail.com](mailto:giatsihombing2018@gmail.com),

[⁵marcelinohutapea2@gmail.com](mailto:marcelinohutapea2@gmail.com), [⁶nurkadri@unimed.ac.id](mailto:nurkadri@unimed.ac.id)

ABSTRACT

This study aims to develop forehand stroke training techniques in tennis as an effort to improve athletes' playing skills. The forehand stroke is one of the most important basic techniques in tennis, so mastering it greatly affects a player's performance. Through a structured approach, this study examines various training methods that are considered effective, such as body positioning, hip rotation, and core strength utilization. The findings show that a combination of proper technique with physical and mental training can improve the power and accuracy of forehand strokes. Thus, players can produce stronger and more controlled strokes, which are important aspects of mastering the game on the court. The conclusion of this study confirms that the combination of proper technique and consistent training are key factors in achieving optimal performance in forehand strokes. This research provides valuable contributions for coaches and players in developing more effective and targeted training programs.

Keywords: Method, Tennis, Practice.

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengembangkan teknik latihan pukulan forehand dalam tenis lapangan sebagai upaya meningkatkan keterampilan bermain para atlet. Pukulan forehand merupakan salah satu teknik dasar paling penting dalam tenis, sehingga kemampuan menguasainya sangat berpengaruh terhadap performa pemain. Melalui pendekatan yang terstruktur, penelitian ini mengkaji berbagai metode latihan yang dianggap efektif, seperti pengaturan posisi tubuh, rotasi pinggul, serta pemanfaatan kekuatan inti. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa perpaduan antara teknik yang benar dengan latihan fisik dan mental mampu meningkatkan kekuatan serta akurasi pukulan forehand. Dengan demikian, pemain dapat menghasilkan pukulan yang lebih kuat sekaligus lebih terkontrol, yang merupakan aspek penting untuk menguasai permainan di lapangan. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi teknik yang tepat dan latihan yang dilakukan secara konsisten menjadi faktor utama dalam mencapai performa optimal pada pukulan forehand. Penelitian ini memberikan kontribusi berharga bagi pelatih maupun pemain dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan terarah.

Kata Kunci: Metode, Tenis Lapangan, Latihan.

A. Pendahuluan

Tenis lapangan merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua atau empat orang dengan menggunakan raket dan bola yang dipisahkan oleh sebuah net. Olahraga ini digemari oleh berbagai kalangan usia karena menuntut kemampuan memukul bola dan menempatkannya secara akurat di area kosong agar lawan kesulitan mengembalikan bola. Untuk meraih kemenangan, pemain harus memiliki perpaduan kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Keterampilan memukul, terutama pukulan forehand yang kuat dan stabil, menjadi bagian penting dalam strategi bermain tenis. Oleh sebab itu,

pemahaman serta penguasaan teknik dasar sangat dibutuhkan untuk memperoleh keunggulan kompetitif.

Penguasaan teknik dasar merupakan fondasi utama dalam meningkatkan kualitas bermain tenis lapangan. Pemain yang memiliki teknik baik dapat menjaga performanya dan menunjukkan tingkat kematangan dalam berolahraga. Teknik dasar diperlukan bagi semua pemain, baik pemula hingga tingkat lanjut, dan dapat dikuasai melalui latihan yang terprogram dan intensif.

Menurut Mottram (1996:37) dan Brown (2007:31), forehand merupakan pukulan yang paling mudah dan paling sering digunakan

oleh pemain pemula. Pukulan ini dilakukan dengan mengayunkan tangan dari belakang ke depan dengan posisi telapak tangan atau muka raket menghadap ke bola. Tidak mengherankan jika forehand menjadi pukulan yang paling dominan digunakan dalam pertandingan maupun permainan tenis sehari-hari. Dalam permainan kompetitif, perbedaan kecil dalam teknik dapat menentukan hasil akhir pertandingan. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai teknik dasar pukulan forehand menjadi salah satu kunci keberhasilan pemain.

Artikel ini bertujuan memberikan pedoman praktis bagi pemain agar mampu mengatasi hambatan teknis dan meningkatkan kemampuan mereka. Pemahaman dan penguasaan teknik forehand yang dijelaskan dalam tulisan ini diharapkan dapat membantu pemain maupun pelatih dalam meningkatkan kualitas permainan. Selain membahas teknik dasar, artikel ini juga menyajikan informasi tentang bentuk latihan yang efektif untuk memperkuat dan mengasah keterampilan pukulan forehand.

Dalam artikel ini, metode penelitian yang digunakan terdiri dari dua tahap utama, yaitu peninjauan literatur dan analisis informasi. Peninjauan literatur dilakukan secara mendalam dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber yang telah dipublikasikan, seperti buku-buku tenis, artikel ilmiah, serta materi instruksional yang disusun oleh para ahli. Tahap ini memungkinkan kami memahami dasar-dasar teknik pukulan forehand serta pedoman pelatihan yang umum digunakan.

Setelah memperoleh berbagai informasi dari sumber tersebut, tahap berikutnya adalah analisis informasi. Pada tahap ini, kami menelaah serta membandingkan data dari berbagai referensi untuk menemukan pola yang sering muncul, prinsip-prinsip penting, dan rekomendasi terbaik dalam menguasai teknik dasar pukulan forehand pada tenis lapangan. Melalui metode ini, kami dapat menyusun panduan yang komprehensif berisi teknik, tips, dan bentuk latihan yang efektif untuk membantu pemain meningkatkan keterampilan pukulan forehand mereka.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

B. Metode Penelitian

Teknik Dasar Pukulan Forehand yang Benar

Langkah pertama yang perlu diperhatikan adalah posisi kaki. Pemain harus berdiri dengan kedua kaki sedikit terbuka, di mana kaki dominan (yang lebih kuat) berada sedikit di belakang, sementara kaki satunya berada di depan. Posisi ini memberikan stabilitas sehingga tubuh dapat bergerak lebih efektif saat memukul bola. Selain itu, cara memegang raket (grip) juga memiliki peranan penting. Pemain harus menggenggam raket dengan kuat dan menggunakan pola grip yang tepat agar kontrol dan kekuatan pukulan dapat tercapai.

Teknik forehand yang baik memerlukan rotasi pinggul serta koordinasi pergerakan tubuh yang sesuai. Pemain yang menguasai komponen-komponen ini dapat meningkatkan teknik forehand mereka sehingga lebih konsisten dan efektif dalam permainan. Untuk menghasilkan pukulan forehand yang bertenaga, rotasi pinggul dan perpindahan berat badan ke kaki dominan harus dilakukan dengan benar. Pergerakan tubuh yang sesuai juga membantu menjaga keseimbangan dan memungkinkan

pemain mengikuti arah bola dengan tepat.

Selain itu, posisi kepala dan fokus mata juga sangat penting. Pemain harus terus mengamati bola hingga saat kontak dengan raket, dengan menjaga kepala tetap stabil. Hal ini membantu pemain mengambil keputusan dengan lebih tepat dan membuat pukulan yang lebih akurat.

Teknik Dasar Forehand bagi Pemula

Untuk pemain pemula, raket dapat dipegang menggunakan grip *continental* atau *eastern*. Posisi berdiri (stance) yang biasa digunakan adalah *closed stance*, yaitu kaki kiri melangkah ke depan dan tubuh berada dalam posisi tegak lurus terhadap garis belakang (baseline) atau net, sehingga bahu kiri menghadap ke arah net. Adapun rangkaian gerakan forehand klasik adalah sebagai berikut:

1. Gerakan diawali dengan mengarahkan tubuh menuju bola dan menentukan area yang tepat untuk memukul. Zona ideal untuk memukul forehand dengan grip *continental* atau *eastern* berada di depan tubuh,

tepatnya di area sekitar bawah perut (antara pinggang dan lutut).

2. Selanjutnya, ayunkan raket ke belakang sambil memutar bahu. Tangan yang tidak memegang raket ikut bergerak ke depan. Pada saat yang sama, kaki kiri melangkah maju dan tubuh tegak lurus terhadap baseline atau net untuk membentuk *closed stance*.
3. Ketika bola memasuki zona pukul yang sudah ditentukan, ayunkan raket ke depan menuju titik kontak antara raket dan bola.
4. Saat raket menyentuh bola, pastikan bola berada pada bagian tengah raket (*sweetspot*) agar menghasilkan pukulan yang optimal.
5. Setelah kontak terjadi, lakukan gerakan lanjutan (*follow-through*) dengan mengayunkan raket melewati tubuh hingga mengarah ke posisi sekitar pukul 11.

Gerakan forehand modern merupakan variasi pukulan forehand yang banyak digunakan oleh pemain tenis masa kini. Perbedaan utamanya dengan teknik klasik terletak pada

penggunaan grip, posisi berdiri (*stance*), serta gerakan lanjutan (*follow-through*). Petenis modern umumnya memakai grip *semi-western* atau *full-western*, sehingga pukulan yang dihasilkan cenderung menghasilkan topspin. Selain itu, pemain menggunakan *open stance*, yaitu posisi tubuh sejajar dengan baseline atau menghadap ke arah net saat bersiap memukul. Berikut langkah-langkah melakukan forehand modern:

1. Gerakan dimulai dengan mengayunkan raket ke belakang. Pada teknik ini digunakan *open stance*, di mana kaki kanan melangkah lebih dulu ke depan dan tubuh berada pada posisi sejajar atau menghadap ke net.
2. Raket kemudian diayunkan ke depan menuju titik pertemuan antara bola dan raket.
3. Kontak antara bola dan raket dilakukan pada bagian tengah kepala raket (*sweetspot*) untuk menghasilkan pukulan yang optimal.
4. Setelah kontak terjadi, gerakan dilanjutkan dengan *follow-through* ke samping tubuh menggunakan gerakan

menyerupai wiper mobil, yang dikenal sebagai “wiper whip”.

Oleh karena itu, pemain pemula dianjurkan untuk memulai pembelajaran pukulan forehand dengan teknik yang sederhana, menggunakan ayunan klasik serta memegang raket dengan grip *continental* atau *eastern*.

Latihan yang Baik untuk Meningkatkan Pukulan Forehand

Untuk menjadi pemain tenis yang lebih baik, menguasai teknik dasar pukulan forehand secara benar merupakan langkah awal yang sangat penting. Pemain yang mempelajari dan mengembangkan aspek-aspek dasar ini akan memiliki keunggulan dalam pertandingan melalui peningkatan kualitas dan konsistensi pukulan. Agar pukulan forehand semakin baik, diperlukan latihan yang tepat dan terarah.

Beberapa latihan dapat membantu pemain mengembangkan pukulan forehand yang kuat serta stabil. Bermain bola dengan teman atau pelatih merupakan latihan efektif karena memungkinkan pemain fokus pada teknik dan gerakan tubuh tanpa tekanan permainan. Selain itu, berlatih memukul bola ke arah tembok juga

sangat bermanfaat untuk meningkatkan koordinasi mata–tangan serta memperkuat penguasaan teknik forehand. Seiring bertambahnya kemampuan, latihan dapat divariasikan dengan menambahkan pukulan voli forehand, topspin, dan teknik lainnya.

Selain latihan teknis, sangat penting juga melakukan latihan untuk memperkuat otot-otot yang digunakan saat melakukan forehand. Penguatan otot membantu menghasilkan pukulan yang lebih bertenaga dan stabil. Tidak hanya itu, latihan mental juga memiliki peran besar dalam meningkatkan kualitas forehand. Pemain perlu memahami strategi permainan serta melatih fokus dan konsentrasi. Latihan meditasi atau visualisasi sebelum bermain dapat membuat pemain lebih tenang dan siap secara mental.

Bermain dengan lawan yang memiliki kemampuan berbeda-beda juga memberi manfaat besar. Melawan pemain yang lebih baik atau lebih berpengalaman dapat membantu pemain beradaptasi, belajar gaya permainan baru, dan meningkatkan kemampuan secara keseluruhan. Jika latihan teknis, latihan mental, dan latihan permainan dilakukan secara konsisten, pukulan

forehand akan menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Untuk menguasai teknik dasar forehand dengan baik, diperlukan ketekunan dan kesabaran. Secara umum, latihan terbaik adalah latihan yang menekankan pengulangan teknik yang benar, peningkatan kekuatan otot, serta konsistensi pukulan selama bermain. Kombinasi latihan-latihan tersebut akan membantu pemain memperbaiki kualitas pukulan forehand dan meningkatkan kemampuan mereka dalam pertandingan.

Dengan kesabaran, latihan berkesinambungan, serta pemahaman menyeluruh tentang teknik forehand yang akurat dan bertenaga, pemain akan mampu meningkatkan keterampilan dan mencapai level permainan yang lebih tinggi. Penguasaan teknik ini akan sangat mendukung keberhasilan mereka di lapangan tenis.

Tips dan Strategi Permainan

Tips serta strategi permainan dalam konteks pukulan forehand memiliki peran besar dalam menentukan keberhasilan seorang pemain tenis. Salah satu aspek penting adalah kemampuan memilih

jenis pukulan yang sesuai dengan situasi permainan. Pemain perlu memahami kapan harus menggunakan pukulan flat untuk menghasilkan bola yang cepat dan kuat, kapan menerapkan topspin untuk memberi efek putaran, atau kapan menggunakan slice untuk mengganggu ritme lawan. Keputusan pemilihan pukulan yang tepat berpengaruh langsung pada peluang meraih poin.

Selain itu, posisi pemain di lapangan juga sangat menentukan efektivitas forehand. Pemain harus berusaha menempatkan diri pada posisi optimal sebelum memukul bola, yang memerlukan gerakan kaki yang cepat, penilaian situasi yang akurat, serta kesiapan tubuh. Posisi yang baik akan memudahkan pemain menghasilkan forehand yang lebih akurat, kuat, dan konsisten.

Strategi permainan juga mencakup kemampuan mempelajari serta memanfaatkan kelemahan lawan. Pemain perlu dapat membaca pola permainan lawan, kemudian menggunakan forehand sebagai alat utama untuk menekan dan menciptakan peluang. Hal ini bisa dilakukan dengan mengarahkan bola ke area yang menjadi titik lemah

lawan atau memvariasikan pukulan forehand untuk membuat lawan kesulitan mengantisipasi.

Tips dan strategi ini tidak hanya berguna untuk mengoptimalkan teknik forehand, tetapi juga membantu pemain mengontrol jalannya pertandingan. Dengan pemilihan pukulan yang cerdas, penempatan posisi yang tepat, serta pemahaman taktik yang baik, pemain akan lebih efektif dalam meraih poin dan menghadapi situasi permainan yang sulit.

Selain aspek teknis dan taktis, kekuatan mental juga memiliki peran besar. Pemain harus mampu menjaga fokus, tetap tenang, dan cepat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama pertandingan. Kemampuan mental ini tidak hanya memengaruhi kualitas forehand, tetapi juga berdampak pada performa keseluruhan di lapangan.

Pada akhirnya, konsentrasi dan ketenangan menjadi kunci utama dalam menerapkan tips serta strategi permainan yang telah dipelajari. Pemain harus mampu mempertahankan konsistensi pukulan, menyesuaikan strategi sesuai perkembangan permainan, dan tetap fokus menghadapi tekanan.

Dengan memahami dan menerapkan seluruh prinsip ini, pemain dapat semakin meningkatkan kualitas pukulan forehand mereka serta memperbesar peluang untuk meraih kemenangan.

Sebagai kesimpulan, artikel ini menegaskan pentingnya penguasaan teknik dasar forehand, latihan yang tepat, serta pemahaman strategi permainan. Kombinasi ketiga aspek tersebut akan membantu pemain meningkatkan kompetensi dalam tenis lapangan dan mencapai performa yang lebih unggul secara konsisten.

E. Kesimpulan

Tenis lapangan merupakan olahraga permainan bola kecil yang dimainkan dengan raket, dengan tujuan memukul bola agar melewati net di dalam sebuah lapangan berbentuk persegi panjang. Permainan ini dapat dimainkan oleh dua orang dalam format tunggal atau empat orang dalam format ganda. Selain tenis lapangan, terdapat juga tenis meja yang memiliki aturan serta format permainan yang berbeda.

Tenis lapangan menuntut perpaduan keterampilan fisik, teknik, dan taktik untuk mencapai performa terbaik. Penguasaan pukulan

forehand yang benar sangat berpengaruh terhadap peluang kemenangan seorang pemain. Pemain yang memahami teknik dasar dengan baik mampu menghasilkan pukulan forehand yang lebih bertenaga, akurat, dan konsisten. Dalam teknik forehand, beberapa aspek seperti posisi kaki, cara memegang raket (grip), rotasi pinggul, serta fokus mata menjadi elemen penting yang perlu diperhatikan.

Latihan yang dilakukan secara berulang dan terarah pada komponen-komponen tersebut akan memberikan peningkatan signifikan bagi pemain. Selain aspek teknis, strategi juga memainkan peran penting. Pemilihan pukulan yang tepat, penempatan posisi yang baik, dan kemampuan membaca kelemahan lawan menjadi bagian dari strategi permainan yang efektif. Dengan memadukan unsur-unsur ini, pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka secara keseluruhan di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

Evita, Y., & Subagio, I. (2020). Analisis gerak forehand tenis lapangan pada Rafael Nadal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).

Mottram, T. (1996). *Fundamental tenis: 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).

Siburian, D. L., Simanullang, F. N., Dirgantara, R. B., Mulya, R., Saragih, Z. E., & Nurkadri, N. (2024). Teknik Latihan Pukulan Forehand Dalam Olahraga Tenis Lapangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemain di Lapangan. *AR-RUMMAN: Journal of Education and Learning Evaluation*, 1(2), 346-350.

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.