

## **ANALISIS GERAKKAN FOREHAND DALAM PERMAINAN TENIS LAPANGAN**

Helprida Sinambela, Lylian female, Alnathan Naibaho, Stipen Harianja, Henike Lusiana  
sembai, Prof. Dr. Nurkadri S. Pd. M. Pd

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

[SinambelaHelprida720@gmail.com](mailto:SinambelaHelprida720@gmail.com), [lylianfemaletelaubanua@gmail.com](mailto:lylianfemaletelaubanua@gmail.com),  
[alnathannaibaho29@gmail.com](mailto:alnathannaibaho29@gmail.com), [harianjastipenharianja@gmail.com](mailto:harianjastipenharianja@gmail.com),  
[lusianasembai01@gmail.com](mailto:lusianasembai01@gmail.com), [nurkadri@unimed.ac.id](mailto:nurkadri@unimed.ac.id),

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam gerakan forehand dalam permainan tenis lapangan sebagai salah satu teknik dasar yang memiliki kontribusi besar terhadap performa atlet. Forehand dipilih karena merupakan pukulan yang paling sering digunakan dalam situasi ofensif maupun defensif, sehingga pemahaman terhadap pola gerak forehand dan prinsip biomekanika, serta faktor teknis yang melatarinya sangat diperlukan dalam upaya peningkatan kualitas permainan. Analisis ini dilakukan melalui pengamatan terhadap tahapan gerakan yang meliputi fase persiapan, ayunan belakang (backswing), percepatan ayunan (forward swing), kontak dengan bola, serta fase lanjutan (follow-through). Setiap tahapan dikaji berdasarkan variabel keseimbangan, koordinasi motorik, rotasi tubuh, transfer energi, posisi raket, dan aktivitas otot dominan yang digunakan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa efektivitas pukulan forehand sangat dipengaruhi oleh stabilitas posisi kaki, rotasi pinggul dan bahu yang harmonis, serta kemampuan atlet maupun pemain yang berada di lapangan dalam memanfaatkan momentum tubuh secara efisien. Gerakan yang tepat menghasilkan tenaga atau pun energi yang lebih optimal dari tungkai bawah ke batang tubuh hingga lengan dan raket, sehingga kecepatan bola dapat ditingkatkan tanpa mengorbankan akurasi. Selain itu, waktu kontak dengan bola dan sudut raket yang tepat terbukti berperan penting dalam menentukan arah, tinggi, dan perputaran bola (spin). Atlet yang mampu melakukan koordinasi gerak secara konsisten cenderung menghasilkan pukulan yang lebih kuat, stabil, dan minim kesalahan.

Penelitian ini menegaskan bahwa penguasaan teknik forehand tidak hanya berkaitan dengan kekuatan fisik, tetapi juga kecermatan dalam mengolah koordinasi seluruh bagian tubuh, pemahaman ritme gerak, serta kesadaran terhadap prinsip biomekanika. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang lebih terarah, dengan fokus pada peningkatan kekuatan otot inti, keseimbangan tubuh, fleksibilitas, dan sinkronisasi gerak. Dengan demikian, analisis ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian lanjutan dan menjadi dasar pengembangan metode pelatihan untuk meningkatkan kualitas dan konsistensi pukulan forehand dalam tenis lapangan.

**Kata Kunci:** Analisis, Pukulan forehand, Biometika, dan koordinasi motorik

### **Abstrak**

This study aims to provide an in-depth analysis of the forehand movement in tennis as one of the fundamental techniques that significantly contributes to athlete performance. The forehand was selected because it is the most frequently used stroke in both offensive and defensive situations, making an understanding of its movement patterns, biomechanical principles, and technical factors essential for improving playing quality. The analysis was conducted by observing each phase of the movement, including the preparation phase, backswing, forward swing, ball contact, and follow-through. Each phase was examined based on variables such as balance, motor coordination, body rotation, energy transfer, racket positioning, and the dominant muscle activity involved.

The findings indicate that the effectiveness of the forehand stroke is strongly influenced by foot stability, synchronized hip and shoulder rotation, and the athlete's ability to utilize body momentum efficiently. Proper execution enables optimal energy transfer from the lower limbs to the torso, arm, and racket, thereby increasing ball speed without sacrificing accuracy. Additionally, precise timing at ball contact and appropriate racket angles play a crucial role in determining the ball's direction, height, and spin. Athletes who can maintain consistent movement coordination tend to produce more powerful, stable, and controlled strokes with fewer errors.

This study emphasizes that mastering the forehand technique is not solely dependent on physical strength but also on the athlete's ability to coordinate the entire body, understand movement rhythm, and apply biomechanical principles effectively. These findings provide practical implications for coaches and athletes in designing more targeted training programs that focus on strengthening core muscles, improving balance, enhancing flexibility, and refining movement synchronization. Therefore, this analysis is expected to serve as a reference for future research and as a foundation for developing training methods to improve the quality and consistency of the forehand stroke in tennis.

**Kata Kunci:** Analysis, forehand stroke, Biomechanics, and motor coordination.

### **PENDAHULUAN:**

Tenis lapangan adalah salah satu cabang olahraga raket yang dimainkan secara individual maupun beregu atau tim yang bertujuan tujuan mengembalikan bola ke area permainan lawan melalui teknik pukulan yang tepat, efisien, dan terkoordinasi. Sebagai olahraga yang menuntut kemampuan teknis, taktis, fisik, dan mental secara bersamaan, tenis lapangan menjadi salah satu olahraga yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi. Dalam dunia pembelajaran maupun pembinaan prestasi, penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama yang menentukan kualitas

performa atlet ataupun pemain dalam setiap pertandingan.

Secara umum, cara bermain tenis lapangan dilakukan dengan memukul bola menggunakan raket agar melewati net dan jatuh di area permainan lawan sesuai dengan aturan yang berlaku. Permainan ini diawali dengan serve sebagai pukulan pembuka, kemudian rally berlanjut hingga salah satu pemain gagal mengembalikan bola ke Lokasi atau net lawan memukul bola keluar area permainan, atau membuat kesalahan lain. Setiap pukulan memiliki peran strategis dalam mengatur pola

serangan dan pertahanan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai teknik dasar seperti serve, forehand, backhand, volley, lob, maupun smash sangat diperlukan agar pemain mampu menguasai ritme permainan dan mengeksekusi strategi secara efektif dan terarah agar Gerakan yang di dapat sesuai dengan yang diinginkan.

Di antara semua teknik tersebut, forehand menjadi pukulan yang paling sering digunakan dan menjadi senjata utama dalam permainan. Forehand dilakukan dengan mengayunkan raket dari sisi dominan tubuh menggunakan kekuatan ataupun power tubuh bagian kaki untuk bisa mengarahkan bola serta menyangkan bola ke arah yang diinginkan., rotasi pinggul, putaran badan, hingga dorongan lengan.

Menurut beberapa para ahli menyatakan bahwa:

**Elliot (2006)**, efektivitas forehand ditentukan oleh optimalnya pemanfaatan rantai kinetik (kinetic chain), yaitu perpindahan tenaga dari tubuh bagian bawah ke raket.

**Kovacs (2009)** juga menegaskan bahwa kemampuan menjaga kestabilan tubuh dan mengatur posisi kaki sangat menentukan kualitas forehand dalam situasi permainan yang dinamis.

Dalam permainan tenis, forehand memainkan peran penting dalam mempertahankan rally, menghasilkan pukulan penyerang, dan menciptakan tekanan pada lawan. Atlet dengan forehand yang baik mampu mengontrol arah bola, mengatur tempo permainan, serta memanfaatkan celah lapangan untuk menciptakan peluang winner. Sebaliknya, teknik forehand yang kurang tepat dapat menyebabkan bola keluar, tempo permainan tidak stabil, hingga meningkatnya risiko cedera.

Untuk mencapai gerakan forehand yang optimal, terdapat beberapa tahapan yang harus dikuasai

atlet. Menurut Reid & Crespo (2013), gerakan forehand terdiri dari lima tahapan utama, yaitu:

1. **Preparation** yaitu tahap persiapan posisi tubuh, langkah kaki, dan pegangan raket ketika membaca arah datangnya bola.
2. **Backswing**, di mana raket ditarik ke belakang dan tubuh mulai melakukan rotasi sebagai persiapan transfer tenaga.
3. **Forward swing**, yaitu proses percepatan raket menuju bola.
4. **Contact point**, yaitu titik perkenaan bola yang ideal berada sedikit di depan tubuh.
5. **Follow through**, yang berfungsi meredam gaya, menjaga keseimbangan, dan memastikan arah pukulan tetap stabil.

Setiap tahapan memerlukan koordinasi dan kombinasi suatu gerak yang baik, melibatkan kontrol postur tubuh, kekuatan otot inti, fleksibilitas, serta ketepatan timing. Atlet ataupun pemain yang mampu menguasai seluruh tahapan tersebut akan mampu menghasilkan pukulan forehand yang cepat, tepat, bertenaga, dan akurat dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Meskipun dalam sebuah pertandingan berlangsung. Dalam konteks permainan, forehand juga dapat divariasikan menjadi pukulan topspin, flat, ataupun slice untuk menyesuaikan kondisi lapangan.

Selain aspek teknik, cara bermain tenis lapangan yang baik juga memerlukan pemahaman taktis seperti penempatan bola, pemilihan pukulan, penempatan bola pada raket, pengaturan tempo, serta kemampuan mengambil keputusan secara cepat. Atlet ataupun pemain dituntut untuk mampu mengatur posisi tubuh di lapangan melalui footwork dan kondisi yang efisien agar dapat merespons bola dengan tepat dan menggunakan kombinasi power dari lengan dan kaki serta pinggul. Footwork yang baik membantu atlet menjaga keseimbangan sebelum dan sesudah melakukan forehand, sehingga antara

pukulan serangan dan pertahanan dapat berlangsung lebih efektif.

Dengan pentingnya peran forehand dalam permainan tenis lapangan, analisis gerakan ini menjadi aspek penting agar suatu Gerakan yang dilakukan saat bermain dilapangan pemain bisa melakukannya dengan bagus dan sesuai, dalam pembinaan prestasi. Pelatih dapat memanfaatkan analisis gerakan untuk mengidentifikasi kekurangan teknik, menilai efisiensi pola Gerak, dimana Gerakan yang menggunakan power dan dimana posisi Gerakan tidak menggunakan power, serta merancang program latihan yang berfokus pada peningkatan kekuatan otot inti, pada bagian lengan, pinggul serta otot kaki. mobilitas sendi, kecepatan ayunan, dan koordinasi tubuh. Melalui pemahaman mendalam

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif kualitatif untuk menganalisis gerakan forehand dalam permainan tenis lapangan. Data ini diperoleh melalui observasi langsung ke lapangan saat pemain tenis lapangan melakukan pukulan forehand di lapangan tenis. gerakan tersebut kemudian dianalisis untuk melihat posisi tubuh, ayunan raket, titik kontak bola, serta kesalahan teknik yang muncul. Serta menganalisis bagian power dari lengan hingga ke bagian kaki, dimana kita menganalisis saat datangnya bola posisi tubuh dan kekuatan power itu letaknya dimana??? Yang dimana ketika bola datang ke arah pemain hal yang pertama sekali kita lakukan Adalah persiapan, kemudian mulai menyagungkan raket ke belakang dan mengantarkan tau memukul bola ke arah depan sehingga bola tersebut bisa mendapatkan voletru

mengenai teknik dan tahapan forehand, proses pelatihan dapat berjalan lebih terarah dan memberikan dampak signifikan terhadap performa atlet. gerakan forehand ini bukan hanya merupakan bagian dari teknik dasar tenis lapangan, tetapi juga menjadi indikator penting yang menentukan kemampuan atlet ataupun pemain dalam menguasai Gerakan kombinasi dalam permainan dan menciptakan peluang kemenangan. Pemahaman yang komprehensif mengenai cara bermain tenis serta analisis tahapan forehand menjadi dasar bagi pengembangan program latihan yang efektif dan berkelanjutan bagi atlet pada berbagai tingkat kemampuan.

#### **METODE:**

yang pas dan lawan juga dapat menerima bola yang pemain lempar dikarenakan arah datangnya bola tersebut bisa berkontribusi oleh lawan. Informasi tambahan diperoleh melalui analisis video yang ada di internet serta menganalisis langsung ke lapangan tujuannya adalah untuk bisa memperkuat hasil pengamatan dan penelitian. Analisis data ini dilakukan dengan menyeleksi bagian gerakan yang relevan, dan yang pantas dilakukan saat berada di lapangan tenis serta mengamati fase-fase dimana gerakan secara rinci yang dapat dilakukan Ketika bola datang dari lawan. lalu menyimpulkannya secara deskriptif. data dijaga melalui triangulasi antara rekaman video dari internet kemudian, hasil observasi yang dilakukan secara langsung ke lapangan dan memperangkannya secara langsung.

## **HASIL DAN ANALISIS:**

Berdasarkan pengamatan terhadap pelaksanaan gerakan forehand pada pemain tenis lapangan, diperoleh bahwa sebagian besar pemain mampu melakukan tahapan gerakan secara runtut namun masih terdapat kekurangan pada koordinasi dan poer yng pas saat ayunan, posisi kaki, dan waktu kontak dengan bola. Pemain yang memiliki persiapan tubuh lebih stabil dan ayunan raket yang terkontrol cenderung menghasilkan pukulan forehand yang lebih akurat dan bertenaga. Sementara itu, pemain yang kurang mengoptimalkan rotasi pinggul serta posisi kaki biasanya menghasilkan pukulan yang tidak stabil dan kurang terarah.

Selain itu, ditemui bahwa pemain yang memahami tahapan dasar—mulai dari ready position, backswing, forward swing, kontak bola, hingga follow through—mampu mempertahankan ritme pukulan secara konsisten. Hasil ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar berpengaruh langsung terhadap kualitas pukulan forehand.

## **PEMBAHASAN:**

Gerakan forehand dalam tenis lapangan merupakan kombinasi koordinasi tubuh bagian bawah, rotasi badan, dan kontrol ayunan lengan. Pembahasan berikut menguraikan tiap tahap gerakan berdasarkan prinsip biomekanika dan hasil pengamatan lapangan.

### **1.Posisi Siap (Ready Position)**

Pada tahap awal, pemain berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut sedikit menekuk, dan tubuh condong ringan ke depan. Posisi raket berada di depan tubuh. Sikap ini membantu pemain bereaksi cepat terhadap arah bola dan menyiapkan perpindahan berat badan menuju sisi pukulan.

### **2.Persiapan Awal / Backswing**

Pemain memutar bahu dan pinggul ke arah samping sambil menarik raket ke belakang. Tangan non-dominan membantu menyeimbangkan tubuh sekaligus menjadi panduan arah datangnya bola. Semakin baik rotasi pinggul, semakin besar pula energi yang dapat ditransfer pada saat pukulan.

### **3.Langkah Penyesuaian**

Pemain melakukan footwork untuk menempatkan tubuh pada posisi ideal. Kaki dominan biasanya berada sedikit di belakang sebagai tumpuan untuk menghasilkan tenaga. Langkah yang tepat memungkinkan pemain menjaga jarak ideal terhadap bola sehingga ayunan dapat dilakukan penuh dan terkontrol.

### **4.Ayunan ke Depan (Forward Swing) dan Kontak Bola**

Pada tahap ini, raket diayunkan dari belakang ke depan melalui rotasi pinggul dan bahu yang simultan. Kontak bola dilakukan di samping dan sedikit di depan tubuh agar arah pukulan lebih akurat. Posisi kepala raket harus stabil, dan pergelangan tangan tidak bergerak berlebihan untuk menjaga konsistensi pukulan.

### **5.Gerakan Lanjut (Follow Through)**

Setelah kontak, raket terus diayunkan melewati tubuh hingga posisi akhir berada sejajar pundak atau lebih tinggi. Gerakan ini membantu menjaga kelancaran ayunan, mencegah cedera, dan mengarahkan bola tetap stabil.

Contoh Tahapan Gerakan dan Posisi Badan (Secara Bertahap) Dalam forehand tenis lapangan:

1. Sikap siap, Badan sedikit condong ke depan, raket di depan tubuh, pandangan ke arah lawan.
2. Rotasi dan backswing, Bahu berputar, raket ditarik ke belakang; kaki kanan (bagi pemain tangan kanan) menjadi tumpuan.
3. Footwork mendekati bola, Kaki bergerak cepat menyesuaikan arah dan jarak bola.
4. Kontak bola, Lengan dominan lurus ke depan, bola dipukul di samping tubuh; pinggul terbuka ke arah depan.
5. Follow through, Raket melewati tubuh dengan ayunan panjang; berat badan berpindah ke kaki depan.

#### **KESIMPULAN:**

Berdasarkan hasil analisis gerakan forehand dalam permainan tenis lapangan, dapat disimpulkan bahwa kualitas pukulan forehand sangat dipengaruhi oleh koordinasi tubuh, posisi kaki, ayunan raket, dan ketepatan waktu kontak dengan bola. Gerakan forehand yang benar ditandai oleh posisi tubuh yang seimbang, pegangan raket yang stabil, langkah kaki yang terbuka, serta ayunan yang mengalir dari belakang ke depan sehingga bola memiliki arah dan kecepatan yang optimal. Sebaliknya, kesalahan umum seperti posisi bahu yang tidak searah, ayunan terlalu pendek, dan kontak bola yang terlambat menyebabkan pukulan kurang bertenaga dan tidak terkontrol. Secara

keseluruhan, teknik forehand yang baik membutuhkan perpaduan antara kekuatan, ketepatan, serta pemahaman mekanika gerak tubuh agar pemain dapat menghasilkan pukulan yang efektif dalam pertandingan.

#### **SARAN:**

Untuk meningkatkan efektivitas gerakan forehand, pemain disarankan untuk melakukan latihan teknik secara bertahap, dimulai dari penguasaan posisi tubuh, pola langkah, hingga ayunan raket yang konsisten. Pelatih perlu memberikan umpan balik langsung agar pemain mampu memperbaiki kesalahan gerak sejak tahap awal latihan. Penggunaan media video atau analisis gerak juga sangat membantu dalam mengidentifikasi kelemahan teknik secara lebih detail. Selain itu, pemain dianjurkan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan inti tubuh melalui latihan fisik pendukung, sehingga pukulan forehand dapat dilakukan lebih stabil dan bertenaga. Dengan latihan yang terstruktur dan pemahaman teknik yang benar, kemampuan forehand pemain akan berkembang secara signifikan dan mendukung performa permainan secara keseluruhan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Elliott, B. (2006). *Biomechanics and tennis. British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 392–396
- Kovacs, M. S. (2009). *Tennis physiology: Training the competitive athlete. Sports Medicine*, 39(9), 733–746.
- Reid, M., & Crespo, M. (2013). *Technical development in tennis stroke production. International Tennis Federation*

- Coaching and Sport Science Review*, 60, 6–8.
- Crespo, M., & Reid, M. (2009). Coaching beginner and intermediate tennis players. International Tennis Federation.
- Pluim, B., Safran, M., & Kibler, B. (2009). *Tennis injuries: Prevention and treatment*. British Journal of Sports Medicine, 43(3), 113–119.
- Knudson, D. (2007). *Fundamentals of biomechanics*. Springer.
- Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Pluim, B. (2006). *Intensive training and match-play demands of professional tennis players*. British Journal of Sports Medicine, 40(3), 585–589.