



TINJAUAN KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* DAN *BACKHAND* ATLET TENIS JUNIOR SEMEN PADANG USIA 14 TAHUN DI KOTA PADANG

Feby Vio Youlla¹, Indri Wulandari², Yaslindo³, Mario Febrian⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Febyoullaa@gmail.com¹, Indriwulandari@fik.unp.ac.id², Yaslindo@fik.unp.ac.id³,

mariofebrian@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.25>

Kata Kunci : *Groundstroke. Forehand. Backhand*

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurang optimalnya kemampuan *groundstroke* pada atlet tenis junior Semen Padang di Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau dan mendeskripsikan kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* atlet tenis junior tersebut agar dapat diketahui sejauh mana keterampilan yang telah mereka capai dan aspek mana yang masih perlu ditingkatkan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dan dilaksanakan pada Agustus 2025. Populasi penelitian adalah seluruh atlet tenis Semen Padang usi 14 tahun yang berjumlah 15 orang. Sampel diambil menggunakan teknik total sampling sebanyak 15 atlet, terdiri dari 5 laki-laki dan 10 perempuan. Instrumen yang digunakan berupa tes *Hewitt Achievement Tennis*, dan data dianalisis menggunakan teknik distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kemampuan *Groundstroke Forehand* berada dalam kategori kurang, dan Kemampuan *Groundstroke Backhand* berada dalam kategori kurang. Keduanya berada pada kategori "Kurang". Temuan ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar *groundstroke* atlet tenis junior Semen Padang usia 14 tahun masih belum maksimal. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan terutama dalam kemampuan pukulan *groundstroke forehand* maupun *groundstroke backhand*.

Keywords : *Groundstroke. Forehand. Backhand*

Abstract : This research was motivated by the suboptimal *groundstroke* abilities of junior tennis athletes from Semen Padang in Padang City. The purpose of this study was to review and describe the *forehand* and *backhand groundstroke* abilities of these junior tennis athletes to determine the extent of their skills and which aspects still need improvement.

This descriptive study was conducted in August 2025. The study population was all 15 Semen Padang tennis athletes aged 14 years and over. The sample size was 15 athletes, consisting of 5 males and 10 females, using a total sampling technique. The instrument used was the *Hewitt Achievement Tennis Test*, and the data were analyzed using a frequency distribution technique. The results showed that *forehand groundstroke* ability was in the "poor"

category, and backhand groundstroke ability was in the "poor" category. These findings indicate that the 14-year-old junior tennis athletes' mastery of basic groundstroke techniques is still suboptimal. Therefore, improvements are needed, especially in forehand and backhand groundstroke abilities.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana dengan tujuan meningkatkan kebugaran, kesehatan, keterampilan motorik, dan prestasi. Baik anak-anak maupun orang dewasa dapat memulai berolahraga sejak usia dini hingga usia lanjut, dan dapat dilakukan secara rutin setiap harinya.

Menurut Setiyawan, S. (2017) Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang memiliki unsur permainan dan melibatkan perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, serta interaksi dengan alam. Kegiatan ini memiliki tujuan tertentu yang ingin dicapai. Kebutuhan jasmani manusia dalam kehidupannya adalah olahraga.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana (Yaslindo, 2025).

Tingkat kebugaran jasmani begitu penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini (Mario Febrian, 2023).

Bersamaan dengan perkembangan zaman, sekarang ini ilmu tentang olahraga bukan saja didapat dari bangku pendidikan tetapi dapat juga diperoleh di lingkungan masyarakat. Banyak olahraga yang cukup digemari anak-anak, remaja, maupun orang dewasa salah satunya yaitu tenis lapangan.

Menurut Arsil & Asnaldi (2021:24) "Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat

digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran, misalnya saja dalam memahami materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan".

Permainan tenis adalah salah satu cabang olahraga permainan bola kecil yang dimainkan secara tunggal maupun ganda. Permainan dilakukan dengan memukul bola dengan menggunakan raket ke lapangan lawan yang dibatasi oleh net (Raibow dkk, 2020).

Olahraga tenis lapangan adalah cabang olahraga yang mengandalkan kemampuan eksplosif power yaitu, gerakan kuat maksimal dan bersifat mendadak (Indri Wulandari, 2019).

Pada lapangan tenis terbagi menjadi dua bagian utama, yaitu lapangan sendiri dan lapangan lawan. Lapangan sendiri digunakan untuk menyerang dan bertahan, sementara lapangan lawan menjadi target pukulan yang dibatasi oleh net dan garis bidang, yang menentukan bola dapat atau tidak dapat ditempatkan.

Dalam permainan tenis lapangan pemain dituntut untuk bisa lebih baik dalam mempersiapkan diri dengan berlatih lebih keras apabila ingin mencapai permainan yang maksimal. Dalam usaha mencapai tujuan, seorang *atlet* atau pelaku tenis lapangan harus dapat memahami yang menjadi karakteristik permainan tenis lapangan.

Karakteristik permainan tenis lapangan yaitu permainan yang menggunakan bola yang relatif kecil, bergerak dengan cepat,

lapangan relatif luas, dan menggunakan raket yang digunakan sebagai alat untuk memukul bola, serta permainan yang membutuhkan kemampuan individu.

Prinsip dalam bermain tenis adalah memukul bola setelah memantul satu kali terlebih dahulu yang disebut dengan *groundstroke* dan dapat juga dilakukan sebelum memantul yang disebut dengan voli, layaknya dalam cabang olahraga lainnya, dalam permainan tenis terdapat beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain tenis yaitu berjalan, berlari, melompat, dan memukul.

Groundstroke adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan (Irawadi, 2011). Melakukan pukulan harus dilakukan dengan sebaik mungkin agar pukulan yang dihasilkan akurat. Menurut Saleh. M (2019) "*Groundstroke* adalah pukulan setelah bola memantul di lapangan, *groundstroke* dapat dipukul dari sisi *forehand* dan *backhand*".

Memang untuk memenangkan sebuah pertandingan tenis, tidak hanya ditentukan oleh penguasaan dalam teknik *groundstroke*, namun di dukung pula oleh penguasaan yang lain baik teknik pukulan yang lain seperti: *service*, *volley*, dan *smash*, tetapi penguasaan *groundstroke* yang baik dapat memberikan poin yang besar dalam memenangkan pertandingan.

Forehand dan *backhand groundstroke* sama-sama penting dalam permainan tenis lapangan, karena pukulan *forehand* dan *backhand groundstroke* dapat mempertahankan bola dari lawan dan dapat mematikan bola dari lawan. Ketika bermain tenis lapangan teknik *groundstroke* dominan digunakan untuk mempertahankan dan menyerang lawan.

Groundstroke forehand adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi telapak tangan menghadap ke arah pukulan, biasanya

menggunakan sisi dominan tubuh. Pukulan ini sering dianggap sebagai pukulan paling alami dan kuat bagi kebanyakan pemain. *Forehand* digunakan untuk menyerang maupun mempertahankan posisi dalam permainan.

Menurut Kovacs et al. (2018), *forehand groundstroke* harus dilakukan dengan rotasi tubuh yang baik, posisi kaki yang stabil, dan perpindahan berat badan yang tepat. Menurut Irawadi (2011) *groundstroke forehand* merupakan salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis.

Teknik *groundstroke forehand* merupakan salah satu pukulan yang paling dominan dan sering digunakan dalam permainan tenis lapangan. Pukulan ini memiliki berbagai keunggulan yang menjadikannya sebagai senjata utama dalam strategi bermain.

Penelitian oleh Whiteside dan Reid (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar pukulan *winner* dalam pertandingan profesional berasal dari *forehand*, khususnya saat digunakan dari area *baseline*. Ini menunjukkan bahwa *forehand* tidak hanya penting dalam reli, tetapi juga berperan besar dalam menyelesaikan poin.

Pada saat melakukan *groundstroke forehand*, posisi tubuh harus stabil dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditebuk untuk menjaga keseimbangan serta memudahkan pergerakan. Bahu dan pinggul diputar ke arah samping ketika bersiap memukul, sementara berat badan diletakkan pada kaki belakang. Pandangan diarahkan penuh pada bola sejak meninggalkan raket lawan hingga saat perkenaan.

Ayunan raket dimulai dari gerakan *backswing*, yaitu menarik raket ke belakang sejajar atau sedikit di bawah bahu dengan kepala raket menghadap ke belakang, sementara tangan non-dominan berfungsi membantu keseimbangan tubuh. Selanjutnya pada gerakan *forward swing*, pinggul dan bahu diputar kembali ke arah depan bersamaan dengan ayunan raket menuju bola.

Gerakan ayunan dilakukan dari bawah ke atas untuk menghasilkan putaran *topspin*. Setelah bola dipukul, ayunan dilanjutkan dengan *follow through*, yaitu raket dibawa ke arah target hingga berhenti di atas bahu dominan.

Perkenaan bola dilakukan di depan tubuh, idealnya setinggi pinggang atau sedikit lebih tinggi sesuai dengan tinggi pantulan bola. Pada saat kontak, permukaan senar raket diarahkan ke target dengan sedikit kemiringan ke depan apabila ingin memberikan *topspin*. Perkenaan ini dilakukan pada titik puncak ayunan untuk mendapatkan kekuatan dan kontrol pukulan yang optimal.

Groundstroke backhand dilakukan dengan memukul bola dari sisi berlawanan tangan dominan, dan bisa dilakukan dengan satu tangan (*single handed*) maupun dua tangan (*double handed*). Teknik ini biasanya lebih sulit dikuasai dibandingkan *forehand* karena membutuhkan koordinasi tubuh yang lebih kompleks.

Menurut Irawadi (2011) *groundstroke backhand* merupakan salah satu jenis pukulan dalam permainan tennis. Pukulan ini dinamakan *groundstroke backhand* karena bola dipukul setelah memantul terlebih dahulu dilapangan, dan dipukul dari arah sebelah kiri bagi yang memegang raket dengan tangan kanan, dan dari sebelah kanan bagi yang memegang raket dengan tangan kiri.

Menurut Ferrauti dan Reid (2017), penggunaan *backhand* dua tangan lebih populer dalam tenis *modern* karena memberikan stabilitas dan kekuatan tambahan. Sementara itu, pemain yang menggunakan *backhand* satu tangan umumnya mengandalkan fleksibilitas dan jangkauan yang lebih luas.

Teknik *groundstroke backhand* merupakan salah satu pukulan penting dalam permainan tenis lapangan yang dilakukan dari sisi non-dominan tubuh pemain. Pukulan ini memiliki sejumlah keunggulan yang membuatnya sangat efektif, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan.

Kovacs, Ellenbecker, dan Roetert (2016) menyatakan bahwa *two handed backhand* secara biomekanik lebih stabil, karena melibatkan dukungan dari kedua tangan, yang membantu pemain mengontrol arah dan kecepatan bola dengan lebih presisi.

Pada saat melakukan *groundstroke backhand*, posisi tubuh diawali dengan berdiri stabil, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk. Begitu bola datang dari arah lawan, bahu dan pinggul segera diputar ke arah sisi non-dominan. Berat badan diletakkan pada kaki belakang, sementara tangan dominan memegang raket dengan pegangan *backhand*, dan tangan non-dominan (untuk *backhand* dua tangan) membantu memegang bagian atas grip guna menambah kestabilan. Pandangan tetap fokus mengikuti bola hingga saat perkenaan.

Ayunan raket dimulai dengan *backswing*, di mana raket dibawa ke belakang sejajar atau sedikit di atas pinggang, kepala raket mengarah ke belakang, dan siku sedikit ditekuk. Dalam *forward swing*, pinggul dan bahu diputar kembali ke arah depan, bersamaan dengan ayunan raket dari bawah ke atas untuk menghasilkan *topspin*. Untuk *backhand* satu tangan, tangan non-dominan

dilepaskan saat ayunan menuju bola, sedangkan untuk *backhand* dua tangan, kedua tangan tetap menggenggam raket hingga *follow through*.

Perkenaan bola dilakukan di depan tubuh pada sisi non-dominan, idealnya setinggi pinggang atau sedikit lebih tinggi. Permukaan senar raket diarahkan ke target dengan sedikit kemiringan ke depan jika menginginkan putaran topspin. Kontak bola terjadi pada titik puncak ayunan untuk menghasilkan kontrol arah dan kekuatan yang optimal.

Setelah perkenaan, ayunan dilanjutkan dengan *follow through* hingga raket berada di atas atau melewati bahu non-dominan, lalu tubuh segera kembali ke posisi siap untuk mengantisipasi pukulan berikutnya.

Secara keseluruhan, teknik *groundstroke backhand* tidak hanya memberikan variasi dalam permainan, tetapi juga menjadi senjata penting dalam situasi kompetitif berkat stabilitas, akurasi, kemampuan adaptif, dan efisiensi gerak yang dimilikinya.

Secara ideal, setiap atlet tenis diharapkan memiliki teknik dasar yang baik agar mampu bersaing dalam pertandingan ini juga merupakan salah satu elemen terpenting dalam tenis karena menjadi dasar dalam pola serangan dan pertahanan pemain.

Pukulan *forehand* dan *backhand* yang konsisten serta akurat akan memberikan keuntungan bagi pemain dalam mengontrol jalannya pertandingan.

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* para atlet klub tenis Semen Padang di Kota Padang masih beragam. Beberapa atlet mampu melakukan pukulan dengan akurasi dan tenaga yang baik, sementara yang lain masih mengalami kesulitan dalam kontrol pukulan, posisi tubuh, serta konsistensi dalam

permainan.

Oleh karena itu, pembinaan atlet junior di klub tenis harus difokuskan pada peningkatan teknik dasar ini melalui latihan yang terstruktur, penggunaan metode yang efektif, serta bimbingan pelatih yang kompeten.

Diharapkan juga kepada para atlet agar lebih bersungguh-sungguh dalam berlatih, agar dapat menampilkan yang terbaik saat bertanding dan dapat meraih prestasi yang diinginkan. Untuk mengembalikan masa-masa itu tidaklah gampang, pelatih punya "PR" besar untuk mencapainya kembali.

Kondisi ini menjadi tantangan bagi klub tenis dalam meningkatkan kualitas permainan atletnya agar dapat bersaing di tingkat yang lebih tinggi. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, diperlukan tinjauan yang mendalam mengenai kemampuan *groundstroke forehand* dan *backhand* atlet junior klub tenis Semen Padang di Kota Padang.

Dari uraian di atas maka peneliti akan meninjau latihan *groundstroke* tenis untuk atlet tenis junior. Dengan harapan hasil dari peneliti ini dapat dijadikan bahan ajar ataupun panduan untuk pelatih dan atlet didalam proses latihan.

METODE

Jenis Penelitian bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antar fenomena yang diteliti. Penelitian ini menggunakan metode angket/kuisisioner.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis junior usia 14 tahun yang berjumlah 15 Atlet. Dengan sampel adalah Atlet yang termasuk dalam Klub Tenis Semen Padang di Kota Padang yang berjumlah 15 atlet, terdiri dari 5 Atlet Laki-laki dan 10 Atlet Perempuan.

Tempat penelitian ini akan dilakukan di Klub Tenis Semen Padang Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Klub Tenis Semen Padang Kota Padang.

Maka ditarik sampel peneliti menetapkan Atlet yang termasuk dalam Klub Tenis Semen Padang di Kota Padang yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Dengan menggunakan statistik deskriptif.

Data penelitian ini diperoleh dari Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi sudjana (2016).

HASIL

Data diperoleh dari data tes di Klub Tenis Semen Padang Kota Padang. Deskripsi data dan hasil penelitian dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kemampuan *Groundstroke Forehand* Atlet Tenis Junior Semen Padang Usia 14 Tahun di Kota Padang

No	Kelas Interval	Kategori	Fa	Fr
1	6-9	Kurang Sekali	3	20.00
2	10-13	Kurang	1	6.67
3	14-17	Cukup	4	26.67
4	18-21	Baik	5	33.33
5	22-25	Baik Sekali	2	13.33
		Jumlah	15	100.00

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas pukulan *forehand* para atlit berdasarkan lima zona target dan jumlah kesalahan (gagal). Penilaian dilakukan terhadap 15 atlet, yang masing-masing melakukan pukulan *forehand* ke zona 1 hingga zona 5. Setiap pukulan yang berhasil masuk ke zona

diberi nilai, dan pukulan yang gagal dicatat sebagai kesalahan.

Berdasarkan hasil kemampuan *groundstroke forehand* atlet tenis junior Semen Padang usia 14 tahun di Kota Padang, terlihat bahwa kemampuan para atlet masih beragam dari kategori "Kurang Sekali" hingga "Baik Sekali".

Sebanyak 3 atlet atau sekitar 20,00% berada pada kategori "Kurang Sekali", 1 atlet atau 6,67% berada pada kategori "Kurang", 4 atlet atau 26,67% termasuk dalam kategori "Cukup", 5 atlet atau 33,33% yang berada pada kategori "Baik", dan 2 atlet atau 13,33% yang berada pada kategori "Baik Sekali".

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Kemampuan *Groundstroke Forehand* Atlet Junior Semen Padang di Kota Padang adalah 33,33%. Menurut Sugiyono (2018:120), sehingga skor 33,33% termasuk dalam tabel klasifikasi dan berada pada kategori "Baik".

Tabel 2. Kemampuan *Groundstroke Backhand* Atlet Tenis Junior Semen Padang Usia 14 Tahun di Kota Padang

No	Kelas Interval	Kategori	Fa	Fr
1	3-8	Kurang Sekali	4	26.67
2	9-14	Kurang	6	40.00
3	15-20	Cukup	2	13.33
4	21-26	Baik	2	13.33
5	27-32	Baik Sekali	1	6.67
		Jumlah	15	100.00

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas pukulan *backhand* para atlit berdasarkan lima zona

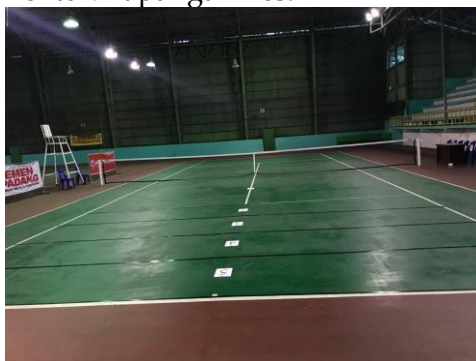
target dan jumlah kesalahan (gagal). Penilaian dilakukan terhadap 15 atlet, yang masing-masing melakukan pukulan *backhand* ke zona 1 hingga zona 5. Setiap pukulan yang berhasil masuk ke zona diberi nilai, dan pukulan yang gagal dicatat sebagai kesalahan.

Berdasarkan hasil kemampuan *groundstroke backhand* atlet tenis junior Semen Padang usia 14 tahun di Kota Padang, terlihat bahwa kemampuan para atlet masih beragam dari kategori "Kurang Sekali" hingga "Baik Sekali".

Sebanyak 4 atlet atau sekitar 26,67% berada pada kategori "Kurang Sekali", 6 atlet atau 40% berada pada kategori "Kurang", 2 atlet atau 13,33% termasuk dalam kategori "Cukup", 2 atlet atau 13,33% yang berada pada kategori "Baik", dan 1 atlet atau 6,67% yang berada pada kategori "Baik Sekali".

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Kemampuan *Groundstroke Backhand* Atlet Junior Semen Padang di Kota Padang adalah 40%. Menurut Sugiyono (2018:120), sehingga skor 40% termasuk dalam tabel klasifikasi dan berada pada kategori "Kurang".

1. Bentuk Lapangan Tes.



Gambar 1. Bentuk Lapangan Tes HTAT

Sumber: Dokumentasi Penelitian

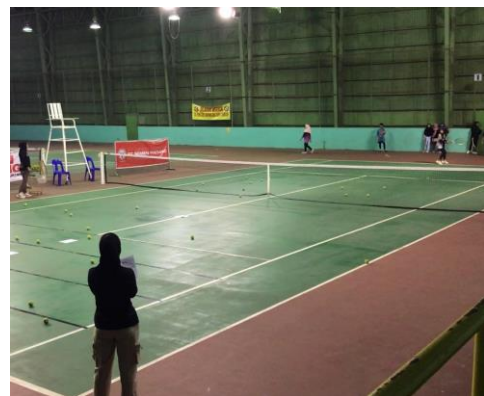
2. Dokumentasi Tes Kemampuan *Groundstroke Forehand*.



Gambar 2. Pukulan *Forehand* *Groundstroke*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Dokumentasi Tes Kemampuan *Groundstroke Backhand*.



Gambar 3. Pukulan *Backhand* *Groundstroke*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

PEMBAHASAN

1. Tinjauan Kemampuan *Groundstroke Forehand*

Pukulan *forehand* merupakan pukulan dasar yang paling umum digunakan dalam permainan tenis. Gerakan *forehand* cenderung lebih mudah dikuasai dibanding *backhand* karena dilakukan oleh tangan dominan dan lebih sesuai dengan gerakan alami tubuh.

Menurut Elliott, Reid, & Crespo (2020), pukulan *forehand* adalah salah satu keterampilan fundamental dalam tenis

karena berfungsi sebagai pukulan pembuka maupun penentu dalam pola permainan ofensif.

Dalam konteks *atlet junior*, pukulan *forehand* seringkali menjadi fokus utama dalam pembinaan teknik. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih belum memiliki kemampuan *forehand* yang baik.

Hal ini ditandai dengan dominasi kategori “Kurang”, yang mencerminkan keterbatasan dalam hal konsistensi, posisi tubuh saat memukul, dan akurasi arah bola.

Reid et al. (2016) menekankan bahwa pengembangan keterampilan *forehand* pada atlet muda sangat dipengaruhi oleh struktur latihan yang sistematis, termasuk pengulangan teknik, umpan balik dari pelatih, serta penguatan otot inti dan kaki sebagai penopang gerakan ayunan.

Selain itu, ketepatan dalam memilih tipe *grip* seperti *Eastern*, *Semi-Western*, atau *Western*, juga berpengaruh terhadap kualitas pukulan. *Grip* yang tidak sesuai bisa menyebabkan pukulan tidak stabil dan kurang presisi (Baiget et al., 2019).

Oleh karena itu, diperlukan pelatihan teknik *forehand* yang tidak hanya berfokus pada kekuatan, tetapi juga kontrol bola dan keseimbangan tubuh saat memukul.

2. Tinjauan Kemampuan *Groundstroke Backhand*

Berbeda dengan *forehand*, pukulan *backhand* cenderung lebih sulit dikuasai oleh atlet, terutama pada usia remaja. Pukulan ini membutuhkan koordinasi dua tangan (*two-handed backhand*) atau rotasi tubuh yang efisien pada *one-handed backhand*.

Kesalahan yang umum ditemukan dalam *backhand* adalah kurangnya tenaga dari tangan *non-dominan*, kesalahan posisi kaki, serta keterlambatan dalam melakukan

contact point dengan bola (Kovacs & Ellenbecker, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada dalam kategori “Kurang” pada pukulan *backhand*. Temuan ini mencerminkan bahwa teknik *backhand* masih menjadi aspek terlemah dalam keterampilan dasar atlet *junior* Semen Padang di Kota Padang.

Menurut Reid & Schneiker (2019), pengembangan pukulan *backhand* memerlukan latihan yang menitikberatkan pada keseimbangan tubuh, *transfer* berat badan, serta rotasi pinggang dan bahu secara sinkron. Tanpa penguasaan elemen-elemen tersebut, pukulan *backhand* sulit diarahkan dengan akurat, terlebih dalam situasi pertandingan.

Disamping itu, latihan *visual tracking* dan latihan multi-arah (*multi-directional drills*) penting dilakukan untuk membantu atlet menyesuaikan posisi tubuh terhadap datangnya bola dari berbagai arah (Maquirriain, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian tentang Tinjauan Kemampuan *Groundstroke Forehand* dan *Backhand* Atlet Tenis Junior Semen Padang Usia 14 Tahun di Kota Padang di peroleh data sebagai berikut:

Kemampuan *Groundstroke Forehand* Atlet Junior Semen Padang di Kota Padang berada pada kategori “Baik”.

Kemampuan *Groundstroke Backhand* Kemampuan *Groundstroke Forehand* Atlet Junior Semen Padang di Kota Padang berada pada kategori “Kurang”.

Secara umum, baik pukulan *forehand* maupun *backhand* masih berada dalam kategori yang sama, yaitu “Kurang”, yang

menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *groundstroke* pada atlet tenis junior Semen Padang di Kota Padang belum berkembang secara optimal.

Hal ini menjadi dasar penting bagi pelatih, klub, dan pembina olahraga tenis untuk menyusun program latihan yang lebih terfokus pada peningkatan keterampilan teknis dan pemahaman strategi permainan sejak usia dini.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di lapangan, diketahui bahwa kemampuan teknik dasar *groundstroke forehand* dan *backhand* pada atlet tenis junior Semen Padang di Kota Padang masih belum berkembang secara maksimal.

Hal ini terlihat dari sejumlah kesalahan teknik yang muncul saat pelaksanaan tes, seperti kurangnya akurasi pukulan ke zona target.

Namun demikian, berdasarkan hasil tes yang telah dilaksanakan oleh atlet, sebagian besar kemampuan pukulan mereka berada dalam kategori "Kurang". Hal ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan persepsi antara *atlet* dan peneliti dalam menilai kualitas teknik.

Apa yang dianggap "cukup baik" oleh atlet, bisa saja belum memenuhi standar teknik yang benar menurut pelatih atau pengamat ahli.

Sebagai contoh, beberapa *atlet* merasa pukulan *forehand* mereka sudah baik hanya karena bola berhasil melewati net, padahal dari hasil pengamatan, arah pukulan tidak akurat dan postur tubuh saat memukul tidak ideal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, & Asnaldi. (2021). *Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Padang: UNP Press.
- Baiget, E., Iglesias, X., & Rodríguez, F. A. (2019). Influence of grip styles on forehand stroke performance in tennis players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(2), 123–131.
<https://doi.org/10.1177/1747954118825060>
- Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M. (2020). *Technique development in tennis stroke production*. International Tennis Federation.
- Ferrauti, A., & Reid, M. (2017). Modern backhand techniques in tennis: A review. *Journal of Sports Sciences*, 35(6), 567–576.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1183802>
- Irawadi, H. (2011). *Teknik dasar permainan tenis lapangan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kovacs, M., & Ellenbecker, T. (2018). The two-handed backhand in tennis: Biomechanical principles. *Strength & Conditioning Journal*, 40(2), 8–15.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000000372>
- Kovacs, M., Ellenbecker, T., & Roetert, P. (2016). Biomechanics of the two-handed backhand in tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 50(21), 1302–1309.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096214>

- Kovacs, M., Roetert, P., & Ellenbecker, T. (2018). An overview of tennis biomechanics and its role in performance. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3), 34–42. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000000364>
- Maquirriain, J. (2019). Training drills to improve visual tracking and body coordination in tennis players. *Journal of Human Kinetics*, 65(1), 5–14. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0011>
- Mario, F. (2023). Pentingnya kebugaran jasmani bagi atlet junior. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 45–52.
- Raibow, A., Nugraha, D., & Putra, Y. (2020). Permainan tenis lapangan sebagai pembelajaran bola kecil. *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 7(2), 98–106.
- Reid, M., & Schneiker, K. (2019). Strength and conditioning in tennis: Current research and practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(7), 737–743. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.12.003>
- Reid, M., Elliott, B., & Crespo, M. (2016). Skill acquisition in tennis: Research and current practice. *Journal of Sports Sciences*, 34(10), 919–931. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1079160>
- Saleh, M. (2019). *Dasar-dasar tenis lapangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Setiyawan, S. (2017). Olahraga sebagai kebutuhan jasmani manusia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 110–118.
- Sudjana. (2016). *Metode statistika* (6th ed.). Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Whiteside, D., & Reid, M. (2017). Spatial characteristics of professional tennis serves with implications for serving aces: A machine learning approach. *Journal of Sports Sciences*, 35(7), 648–654. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1184296>
- Wulandari, I. (2019). Tenis lapangan sebagai olahraga eksploif. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(2), 77–85.
- Yaslindo. (2025). Pendidikan jasmani dalam perspektif pembelajaran modern. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 55–63.