

IMPLEMENTASI RALLY 3 MENIT UNTUK MENINGKATKAN PUKULAN *FOREHAND*

Maharani Fatima Gandasari¹⁾, Y.Touvan Juni Samodra²⁾, Ghana Firsta
Yosika³⁾, Putra Sastaman B⁴⁾, Isti Dwi Puspita Wati⁵⁾

¹Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FKIP, Universitas Tanjungpura

²Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FKIP, Universitas Tanjungpura

³Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FKIP, Universitas Tanjungpura

⁴Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FKIP, Universitas Tanjungpura

⁵Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FKIP, Universitas Tanjungpura

e-mail: maharani.fatima@fkip.untan.ac.id¹, tovan@fkip.untan.ac.id²,
ghana.firsta@fkip.untan.ac.id³, putrasastaman@fkip.untan.ac.id⁴,
isti.dwi.puspita.w@fkip.untan.ac.id⁵.

Abstrak

Banyak sekali kesalahan yang dilakukan dalam melakukan pukulan *forehand* bagi pemula dalam belajar teknik dalam tenis lapangan. Kemampuan untuk melakukan *rally* merupakan kemampuan yang sangat penting untuk menjaga permainan. Kemampuan melakukan *rally* forehand khususnya harus ditingkatkan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui kemampuan latihan *rally* 3 menit forehand pada mahasiswa prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Tanjungpura semester tiga di penghujung semester pembelajaran. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa prodi pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Tanjungpura semester 3 yang sedang mengikuti mata kuliah tenis lapangan sebanyak 29 mahasiswa. Analisis data deskriptif statistik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan melakukan *rally* selama 3 menit jumlah keseluruhan pukulan terdapat 672 pukulan dengan 525 benar dan 147 salah atau hanya 22% pukulan salah dan 78% masih benar. Saran peneliti untuk meningkatkan kemampuan *rally* tiga menit harus melakukan latihan rutin dan teratur agar pukulan forehand dapat meningkat, sehingga akan berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam *rally* tiga menit.

Kata Kunci : *Rally, Forehand, Tennis*

Abstract

Many mistakes are made in forehand strokes, like beginners in learning techniques in tennis. The ability to rally is a vital ability to maintain the game. The ability to perform a forehand rally must be improved. This study aims to determine the ability to practice a 3-minute forehand rally for third-semester students of the Tanjungpura University Sports Coaching Study Program at the end of the learning semester. The sample in this study were students of the Tanjungpura University Sports Coaching Study Program in semester three who were taking a tennis course as many as 29 students. Statistical descriptive data analysis. The results of this study showed the ability to rally for 3 minutes. The total number of strokes was 672, with 525 correct and 147 wrong, or only 22% of the strokes were wrong, and 78% were still accurate. The researcher's suggestion to improve the ability to rally in three minutes is to do routine and regular exercises so that forehand strokes can increase. It will affect one's proficiency in a three-minute rally.

Keywords: *Rally, Forehand, Tennis*

I. PENDAHULUAN

Olahraga dipergunakan sebagai pendidikan karakter salah satunya nampak dalam pertandingan Tenis tanpa menggunakan wasit, dengan hal ini dapat melatih kejujuran setiap pemain (Dr. Marsigit, 2011). Para pelaku tenis dengan segala harapannya yakni untuk mencapai sasaran seperti prestasi, hobi, bakat maupun untuk sekedar rekreasi, maka para pemain dan pelaku tenis harus mampu memahami apa yang menjadi karakteristik dari permainan tenis itu sendiri. Adapun yang menjadi karakteristik dari permainan tenis yaitu penggunaan lapangan yang relative luas, memiliki gerakan yang cepat, penggunaan bola tenis yang relatif kecil, penggunaan raket sebagai perpanjangan dari tangan, sampai kewajiban dalam memiliki kondisi fisik yang prima, serta dibutuhkannya keterampilan individu. Pentingnya keterampilan individu yang harus dikuasai diantaranya yaitu teknik dasar permainan tenis. Teknik dasar yang dimaksud yaitu *service*, pukulan *groundstroke* baik *forehand* dan *backhand*. Para pemain hendaknya mampu menguasai teknik dasar tersebut dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya membahas tentang kebutuhan energi yang diperlukan pada pukulan *lop*. Jika *energy* yang dibutuhkan mengalami penurunan hanya untuk menghasilkan target pukulan *lop* dengan hasil tinggi yang akan dicapai (Li et al., 2020), apabila dilakukan dalam jangka lama masuk dalam sistem aerobik dan jika intensitas dinaikkan masuk dalam anaerobik alaktit. Demikian juga dalam tenis lapangan. Olahraga ini masuk dalam sistem energi anaerob. Sehingga

pukulan cepat dan akurat serta kemampuan untuk berpindah sangat menentukan hasil pertandingan. Perlunya penguasaan teknik yang ada pada permainan tenis wajib untuk dilakukan oleh pemain, sehingga pemain bisa melakukan permainan dengan baik apabila setidaknya memiliki kemampuan *groundstroke backhand-forehand, service dan volley*.

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan melakukan *groundstroke* dengan diberi pelakuan latihan memiliki perbedaan yang signifikan (Amni et al., 2019), hal ini mengindikasikan bahwa keterampilan akan meningkat jika melakukan latihan, termasuk peningkatan latihan dengan menggunakan *Gounrich basic backhand* (Nainggolan, 2021), latihan yang bervariasi (Arifin et al., 2022) dalam peningkatan kemampuan *Forehand Dropshot* dalam bulutangkis. Hasilnya adalah metode latihan acak memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *block* dalam meningkatkan keterampilan teknik *groundstroke forehand* dan *backhand* siswa (Budi et al., 2020). latihan dengan metode *multiball* efektif meningkatkan keterampilan *forehand drive* dan *backhand drive* (Kharis & Andrijanto, 2019). Model pembelajaran *inquiry* dapat meningkatkan kemampuan melakukan *backhand* dalam bulu tangkis (Suhardianto, 2021). Review penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan akan mengalami peningkatan atupun penyempurnaan hanya dengan belajar dan latihan. Dengan metode, model apapun yang dilakukan, latihan ataupun pembelajaran menyediakan lingkungan agar kemampuan teknik yang diajarkan mengalami peningkatan atau penyempurnaan.

Kajian lebih lanjut menyatakan bahwa hasil dari pukulan *backhand* akan semakin baik jika pemahaman terhadap mekanika dan padangan baik (Ramli et al., 2021) Kemampuan melakukan *topspin* dalam forehand dalam tenis dipengaruhi salah satunya adalah kecepatan reaksi tangan (Suwo, 2019). Penelitian jelas memberikan bukti pukulan forehand smash lebih besar dibandingkan dengan pukulan *backhand* smash (Rusdiana et al., 2021)

Kajian yang relevan dalam hal ini adalah penelitian dalam tenis meja diamati bagaimana posisi tungkai saat proses *topspin* melakukan gerakan lurus pada tekni *loop forehand*, ternyata antara atlet elit dan atlet menengah tidak ada bedanya (He et al., 2021), gerakan dilakukan dengan hanya sedikit menekuk lutut, demikian juga dengan fleksi pada bagian pinggang. Yang menjadi perbedaan besar adalah gerak perubahan anguler pada gerakan *dorso fleksi* pada sendi *ankle*. Sehingga hal yang memiliki peran penting adalah pergerakan pada *ankle*.

Dalam kaitan dengan keterampilan gerak, akurasi *smash forehand* dan ketepatan ternyata berkaitan dengan kekuatan koordinasi mata tangan (Setiawan et al., 2020), Latihan forehand dengan setinggi tingginya dapat meningkatkan kemampuan *forehand drive* (Angraini & Fardi, 2020). Kajian ini menunjukkan bahwa dalam belajar teknik olahraga terdapat transfer belajar gerak, serta sumbangan dari unsur biomotor serta koordinasi mata tangan.

Kemampuan tenis meja atlet yang dibina oleh Semen Padang dalam melakukan *forehand drive* masih dalam level keterampilan medium (Sari & Antoni, 2020), Dari

pengamatan terhadap pertandingan Davic Cup ternyata melakukan *groundstroke forehand* dan *backhand* sejumlah 1228 kali., dengan keberhasilan 1000 pukulan (Seff et al., 2017). Hal ini menunjukkan bahwa dilihat dari jumlah pukulan yang dilakukan khususnya *groundstroke* baik itu *backhand* ataupun *forehand* baik itu di tenis meja ataupun di tenis lapangan pada kejuaraan resmi (davis cup) menunjukkan adanya level kemampuan. Untuk atlet pemula dan anak-anak masih dalam level yang medium atau bahkan rendah. Bukti penelitian ini membuktikan bahwa selitih 228 pukulan melakukan kesalahan dan 1000 kali sukses dalam mengeksekusi pukulan dapat dikatakan masih melakukan kesalahan yang tinggi.

II. BAHAN DAN METODE

Desain pada penelitian ini yaitu penelitian deskriptif yang digunakan untuk mengetahui kemampuan latihan *rally* 3 menit forehand pada mahasiswa prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tanjungpura semester tiga di penghujung semester pembelajaran. Penelitian ini menggambarkan seperti apa kemampuan *rally* 3 menit mahasiswa dalam melakukan pukulan *forehand*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *survey*. Sampel penelitian adalah seluruh mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga FKIP UNTAN yang berjumlah 29 mahasiswa. Instrumen atau alat tes yang digunakan adalah tes kemampuan melakukan *rally* 3 menit *Kemp-Vincent Rally Test* dengan tingkat *validitas* 0,80 dan 0,93 sedangkan *reliabilitas* 0,90 dan 0,86. Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dalam

penelitian ini menggunakan tes *rally* 3 menit menggunakan pukulan *forehand*. Pelaksanaan *rally* 3 menit dilakukan sampel secara berpasangan. Sampel akan menyiapkan 4 bola tenis pada permulaan tes. Jika keempat bola sudah digunakan, para subyek harus menggunakan bola mereka sendiri selama sisa pertandingan. Dua subyek dengan kemampuan yang sama bermain sebagai lawan di satu lapangan. Setelah ada tanda pertandingan dimulai, salah satu subyek memantulkan bola dibelakang garis pangkalan dan memainkannya dengan pukulan yang baik. Para siswa lalu tetap mempertahankan bermain bola sampai 3 menit. Jika bola mengenai net atau keluar dari batas sementara permainan dihentikan sampai salah satu subyek mengambil bola baru untuk dimainkan. Bola baru tersebut dimainkan dengan cara yang sama seperti waktu memulai test *rally*. Data dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data tes kemampuan *rally* tiga menit. Adapun teknik analisis data yang digunakan menggunakan statistik deskriptif.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di lapangan tenis pajak Kota Pontianak. Mahasiswa dibagi menjadi beberapa kelompok, dimana nantinya mereka akan melaksanakan tes secara berpasangan. Peneliti akan memberikan kesempatan kepada setiap pasangan mahasiswa dan diberi waktu untuk melakukan percobaan selama 1 menit melakukan pukulan *forehand*. Setelah setiap pasangan diberikan waktu untuk melakukan percobaan, dan waktu percobaan selesai, mereka akan melanjutkan tes. Tes dimulai dengan melakukan *forehand groundstroke* selama 3 menit

tanpa jeda. Bola pertama disajikan oleh penguji dari pinggir lapangan kemudin dilanjutkan oleh mahasiswa yang secara berpasangan di dalam lapangan untuk dipukul secara *continue*. Jika ditengah-tengah terjadi bola mati, maka bola akan dimulai kembali oleh salah satu pasangan dari *base line* dengan melakukan pukulan *groundstroke* ke arah pasangan tes secara terus menerus dan selama mungkin. Berdasarkan hasil pencatatan yang dilakukan dengan menggunakan lembar observasi terhadap pukulan yang dilakukan oleh masing-masing pasangan, maka didapatkan hasil yang dianggap sah dan tidak sah dengan hasil benar dan salah, pernyataan tersebut disajikan dalam ringkasan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif statistik Hasil Tes Rally 3 Menit

	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Std. Deviation
Pukulan salah	29	.00	13.00	5.0690	2.85271
Pukulan benar	29	2.00	37.00	18.1034	7.65947
Valid N (listwise)	29				

Tabel 2. Jumlah Keseluruhan Pukulan Seluruh Mahasiswa Tes Rally 3 Menit

	Salah	Benar	Keseluruhan
Jumlah keseluruhan pukulan	147	525	672
Rerata	5,068966	18,10345	23,17241

Berdasarkan tabel 1 dan tabel 2, dapat dilihat jumlah keseluruhan pukulan terdapat 672 pukulan dengan 525 benar dan 147 salah atau hanya

22% pukulan yang masih salah dan 78% pukulan yang benar. Dilihat dari kerapatan data ternyata rerata masih sangat rendah melakukan pukulan yang salah. Hasil ini dianggap konsisten yang didapat dari satu kelas yang mengikuti mata kuliah tenis lapangan dengan melihat dari nilai standar deviasi yang kecil yaitu sebesar 2,8. Berbeda halnya dengan melakukan kebenaran. Mahasiswa lebih banyak melakukan kebenaran dengan rentang dari 2 sampai 37 dengan standar deviasi sebesar 7,6. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam melakukan *rally* lebih tinggi dibandingkan dengan kegagalan yang dicapai oleh mahasiswa. Hal ini dapat terlihat jelas dalam grafik sebagai berikut:



Grafik 1. Hasil Pukulan *Forehand Groundstroke*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak terjadi kesalahan selama melakukan tes *rally* tiga menit. Lebih dari 78% banyak telah dapat menguasai keterampilan ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa belajar yang dilakukan belum memuaskan karena baru sampai pada 78% tingkat penguasaan mahasiswa. upaya untuk meningkatkan kemampuan *forehand* ini berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa, latihan dengan arah tetap lebih baik dibandingkan dengan latihan dengan arah yang berubah untuk latihan

forehand dan *backhand* (Fahritsani, 2017) Kemampuan *backhand drive* dan *forehand* terhadap kemampuan bermain memiliki korelasi yang erat dalam permainan bulu tangkis (Lestari et al., 2019). Kajian ini memberikan arahan bahwa kemampuan *forehand dan back hand* dalam bulu tangkis merupakan kemampuan yang pening dan demikian juga dalam olahraga tenis. Hampir 90% permainan tenis menggunakan teknik *forehand dan backhand* dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Seff et al., 2017) dalam pertandingan terjadi 1228 kali *forehand dan backhand* jika dijumlahkan.

Menunjukkan bahwa *drive forehand dan backhand* adalah pukulan yang tidak hanya melibatkan otot tungkai atas tetapi juga serangkaian gerakan yang lebih kompleks yang dimulai dengan kaki dan diakhiri dengan mengayunkan raket tenis (Koronas & Koutlianos, 2021). *drive forehand dan backhand* adalah pukulan yang tidak hanya melibatkan otot tungkai atas tetapi juga serangkaian gerakan yang lebih kompleks yang dimulai dengan kaki dan diakhiri dengan mengayunkan raket tenis (Koronas & Koutlianos, 2021).

Hasil dari penelitian ini memberikan gambaran untuk proses selanjutnya agar penampilan semakin baik. Data menunjukkan bahwa data evaluasi posisi selama melakukan *rally* dapat membantu pelatih dalam merancang latihan untuk meningkatkan kemampuan mengcover lapangan interaksi bertanding (Carvalho et al., 2013). Posisi *defence* dengan posisi tungkai terbuka akan meningkatkan resiko terjadinya cedera pada bagian pinggang (Martin et al., 2020), tetapi posisi ini juga membantu untuk penguasaan lapangan sehingga

dapat melanjutkan dalam pelaksanaan rally yang sedang dijalankan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa melakukan *groundstroke forehand* belum sampai pada level memuaskan. Hal ini dilihat dari hasil kemampuan rally selama 3 menit jumlah keseluruhan pukulan terdapat 672 pukulan dengan 525 benar dan 147 salah atau hanya 22% pukulan salah dan 78% masih benar. Masih ada beberapa mahasiswa yang melakukan kesalahan dari hasil rally yang dilakukan dengan persentasenya yang cukup besar. Saran yang diberikan peneliti untuk mahasiswa hendaknya untuk melakukan latihan dengan memperbanyak frekuensi latihannya. Sedangkan untuk pelatih memberikan beberapa bentuk latihan yang mampu meningkatkan kemampuan pukulan forehand mahasiswa yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amni, H., Sulaiman, I., & Hernawan, H. (2019). Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tenis Lapangan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2). <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18968>
- Angraini, D., & Fardi, A. (2020). Pengaruh Latihan Highes Rally Forehand Dan Latihan Feeding Forehand Terhadap Kemampuan Forehand Drive Tenis Lapangan Atlet Kota Pariaman Tenis Club. *Jurnal Patriot*, 2(2).
- Arifin, A., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2022). Upaya Meningkatkan Pukulan Forehand Dropshot Bulutangkis Menggunakan Metode Variasi Untuk Atlet Usia 8-12 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(6). <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p312-322>
- Budi, D. R., Syafei, M., Kusuma, M. N. H., Suhartoyo, T., Hidayat, R., & Listiandi, A. D. (2020). The significance of exercise method on forehand and backhand groundstroke skills improvement in tennis. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13920
- Carvalho, J., Araújo, D., Travassos, B., Esteves, P., Pessanha, L., Pereira, F., & Davids, K. (2013). Dynamics of players' relative positioning during baseline rallies in tennis. *Journal of Sports Sciences*, 31(14). <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.792944>
- Dr. Marsigit, M. A. (2011). Pengembangan Karakter dalam Pendidikan Matematika. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*.
- Fahrītsani, H. (2017). Perbedaan Latihan Drive Arah Tetap dan Arah Berubah Terhadap Kemampuan Melakukan Rally 3 Menit Pada Petenis Putra Klub Diklat Semarang Tahu 2009. *Jurnal Kependidikan*, 3(1).
- He, Y., Lyu, X., Sun, D., Baker, J. S., & Gu, Y. (2021). The kinematic analysis of the lower limb during topspin forehand loop between different level table tennis athletes. *PeerJ*, 9. <https://doi.org/10.7717/peerj.1084>

- Kharis, B., & Andrijanto, D. (2019). Pengaruh latihan Multiball terhadap Hasil Keterampilan Pukulan Drive Forehand dan Backhand pada Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Koronas, V., & Koutlianos, N. (2021). Muscle Activation During Forehand And Backhand Drives In The Sport Discipline Of Tennis. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*.
<https://doi.org/10.22190/fupes201130058k>
- Lestari, P., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2019). Kontribusi Kemampuan Backhand dan Forehand Drive ke Dinding Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1).
<https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8817>
- Li, Y., Li, B., Wang, X., Fu, W., Dai, B., Nassis, G. P., & Ainsworth, B. E. (2020). Energetic profile in forehand loop drive practice with well-trained, young table tennis players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17103681>
- Martin, C., Sorel, A., Touzard, P., Bideau, B., Gaborit, R., DeGroot, H., & Kulpa, R. (2020). Can the Open Stance Forehand Increase the Risk of Hip Injuries in Tennis Players? *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(12).
<https://doi.org/10.1177/2325967120966297>
- Nainggolan, V. E. (2021). Pengaruh Latihan Goenrich Basic Backhand Terhadap Kemampuan Groundstroke Backhand Tennis Lapangan. *JURNAL PRESTASI*, 5(1).
<https://doi.org/10.24114/jp.v5i1.25600>
- Ramli, A. S. S., Kamalden, T. F. T., Sharir, R., Harith, H. H., Hanafi, M., Gasibat, Q., & Samsudin, S. (2021). Mechanical interaction within badminton forehand shot technique: A review paper. In *International Journal of Kinesiology and Sports Science* (Vol. 9, Issue 3).
<https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.9n.3p28>
- Rusdiana, A., Bin Abdullah, M. R., Syahid, A. M., Haryono, T., & Kurniawan, T. (2021). Badminton overhead backhand and forehand smashes: A biomechanical analysis approach. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4).
<https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04218>
- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1).
[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5253](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5253)
- Seff, F., Marison, R. W., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Tingkat Keberhasilan Groundstroke Forehand Dan Backhand Pemain Tim Nasional Tenis Lapangan Indonesia Pada Pertandingan Davis Cup Antara Indonesia Vs Vietnam Maret

2016 Di Solo. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1).
<https://doi.org/10.21009/jsce.01103>

Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Akurasi Smash Forehand Bulutangkis Dikaitkan dengan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1).
<https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.949>

Suhardianto. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Servis Backhand Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode Inquiry Pada Siswa Smp Negeri 4 Ponrang Kabupaten Luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1).

Suwo, R. (2019). PENGARUH Kecepatan Reaksi Tangan, Terhadap Kemampuan Forehand Topspin (Path Analysis Pada Atlet Tenis Meja Unsika Karawang 2016). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1).
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v1i1.1703>