

Analisis Penguasaan Teknik Dasar Forehand dan Backhand Pada Pemain Tenis Lapangan bagi Pemula

Immanuel P Gurusinga¹, Hot Pardomuan Purba², Nurkadri³, David Eikel Suranta Tarigan⁴, Wander Juan Felix Lumbanraja⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Medan

e-mail : imanuelgurusinga273@gmail.com¹, domup811@gmail.com²,
nurkadrikuliah@gmail.com³, davideikelsuranta@gmail.com⁴,
juanolumbanraja478@gmail.com⁵

Abstrak

Tenis lapangan adalah olahraga yang menuntut penguasaan teknik dasar yang baik, terutama pada pukulan forehand dan backhand. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pada pemain tenis lapangan bagi pemula. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan observasi video. Sampel penelitian terdiri dari 30 video permainan pemain tenis lapangan pemula yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa lembar observasi untuk menilai keterampilan forehand dan backhand. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum pemain tenis lapangan pemula memiliki penguasaan teknik dasar forehand yang lebih baik dibandingkan dengan teknik dasar backhand. Pemain pemula cenderung lebih nyaman dan percaya diri dalam melakukan pukulan forehand dibandingkan backhand. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kompleksitas gerakan backhand yang lebih sulit dikuasai, kurangnya pengalaman, dan durasi latihan yang belum optimal. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih tenis lapangan dalam menyusun program latihan yang lebih seimbang untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand bagi pemain pemula.

Kata kunci : *Tenis Lapangan, Teknik Dasar, Forehand, Backhand, Pemula*

Abstract

Tennis is a sport that requires good mastery of basic techniques, especially forehand and backhand strokes. This study aims to analyze the mastery of basic forehand and backhand techniques in beginner tennis players. The research method used is descriptive qualitative with a video observation approach. The research sample consisted of 30 video games of beginner tennis players selected using purposive sampling. The data collection instrument is an observation sheet to assess forehand and backhand skills. The research results show that in general beginner tennis players have better mastery of basic forehand techniques compared to basic backhand techniques. Beginner players tend to be more comfortable and confident in hitting forehands than backhands. This is caused by several factors, such as the complexity of the backhand movement which is more difficult to master, lack of experience, and training duration that is not optimal. This research provides practical implications for tennis coaches in developing a more balanced training program to improve mastery of basic forehand and backhand techniques for beginner players.

Keywords: *Tennis Court, Basic Techniques, Forehand, Backhand, Beginners*

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di seluruh dunia. Olahraga ini dapat dimainkan oleh berbagai kalangan usia, dari anak-anak hingga orang dewasa. Tennis lapangan menjadi daya tarik tersendiri bagi banyak orang karena selain sebagai aktivitas fisik yang menyenangkan, olahraga ini juga membutuhkan keterampilan teknik dasar yang baik. Salah satu aspek terpenting dalam permainan tenis lapangan adalah penguasaan teknik dasar

pukulan, khususnya forehand dan backhand. Kedua jenis pukulan ini menjadi fondasi yang sangat penting bagi setiap pemain tenis, baik yang masih pemula maupun yang sudah berpengalaman. Pukulan forehand adalah salah satu teknik dasar tenis yang paling sering digunakan dalam permainan. Pukulan ini dilakukan dengan mengayunkan raket dari arah kanan tubuh pemain. Sementara itu, pukulan backhand adalah teknik dasar tenis yang dilakukan dengan mengayunkan raket dari arah kiri tubuh pemain. Kedua pukulan ini, forehand dan backhand, memiliki karakteristik dan teknik pelaksanaan yang berbeda. Pukulan forehand cenderung lebih sederhana dalam hal koordinasi gerakan tubuh, seperti memutar bahu, mengayunkan lengan, dan melepaskan pergelangan tangan. Sementara pukulan backhand membutuhkan koordinasi yang lebih kompleks, seperti memutar pinggang, mengayunkan lengan dari arah kiri, dan melakukan perputaran pergelangan tangan yang lebih spesifik.

Bagi pemain pemula, penguasaan teknik dasar forehand dan backhand merupakan tantangan tersendiri. Pemain pemula seringkali mengalami kesulitan dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh, menempatkan badan yang tepat, dan mengatur tempo pukulan. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya konsistensi dan akurasi dalam melakukan pukulan forehand dan backhand, yang pada akhirnya berdampak pada performa permainan secara keseluruhan. Beberapa penelitian terbaru telah dilakukan untuk menganalisis penguasaan teknik dasar tenis lapangan pada pemain pemula. Utama et al. (2020) menemukan bahwa durasi latihan dan pengalaman bermain tenis mempengaruhi penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pemain. Nugroho dan Aji (2019) menganalisis tingkat keterampilan teknik dasar pukulan forehand dan backhand tenis lapangan, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain pemula memiliki penguasaan teknik dasar yang belum optimal.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Saputra dan Amiq (2021) juga menganalisis penguasaan teknik dasar tenis lapangan pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pemula perlu meningkatkan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand. Sementara itu, Wibowo dan Rahayu (2022) menganalisis kemampuan teknik dasar tenis lapangan pada mahasiswa, dan hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa pemula memiliki penguasaan teknik dasar yang belum maksimal. Selain itu, Faturahman dan Sulistiono (2023) meneliti pengaruh metode latihan teknik dasar terhadap peningkatan keterampilan tenis lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan yang tepat dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand.

Dari beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemain pemula tenis lapangan cenderung memiliki penguasaan teknik dasar forehand yang lebih baik dibandingkan dengan teknik dasar backhand. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kompleksitas gerakan backhand yang lebih sulit dikuasai, kurangnya pengalaman, dan durasi latihan yang belum optimal. Namun, masih terbatas penelitian yang secara spesifik menganalisis perbandingan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pada pemain tenis lapangan pemula. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pada pemain tenis lapangan bagi pemula. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pelatih dan instruktur tenis lapangan dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar bagi pemain pemula.

Penguasaan teknik dasar, khususnya forehand dan backhand, menjadi sangat penting bagi pemain tenis lapangan pemula. Kedua pukulan ini merupakan fondasi yang menentukan kemampuan dan performa pemain secara keseluruhan. Pemain pemula yang tidak menguasai teknik dasar forehand dan backhand dengan baik akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan bermain tenis secara optimal. Berbagai penelitian terdahulu telah mengungkapkan bahwa pemain pemula cenderung lebih terampil dalam melakukan pukulan forehand dibandingkan backhand. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kompleksitas gerakan backhand yang lebih sulit dikuasai, kurangnya pengalaman, dan durasi latihan yang belum optimal. Pemain pemula seringkali mengalami kendala dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh, menempatkan badan yang tepat, dan mengatur tempo pukulan backhand.

Selain faktor teknis, aspek psikologis juga turut memengaruhi penguasaan teknik dasar backhand pada pemain pemula. Pemain cenderung merasa kurang percaya diri dan nyaman saat

melakukan pukulan backhand dibandingkan forehand. Hal ini dapat menghambat proses pembelajaran dan pengembangan keterampilan backhand. Meskipun beberapa penelitian terdahulu telah mengungkapkan adanya perbedaan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pada pemain pemula, masih terbatas penelitian yang secara spesifik membandingkan dan menganalisis permasalahan ini. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pada pemain tenis lapangan bagi pemula.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pelatih dan instruktur tenis lapangan dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand bagi pemain pemula. Dengan memahami perbedaan penguasaan teknik dasar ini, pelatih dapat memberikan porsi latihan yang lebih seimbang dan meningkatkan frekuensi serta intensitas latihan secara keseluruhan. Hal ini akan membantu pemain pemula mengembangkan kemampuan teknik dasar forehand dan backhand secara seimbang, sehingga meningkatkan performa permainan mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan implikasi praktis terkait pendekatan pelatihan yang berfokus pada pengembangan koordinasi gerak dan pengondisian mental pemain. Pelatih dapat menerapkan metode latihan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kenyamanan pemain saat melakukan pukulan backhand, sehingga dapat mengatasi kesulitan dalam menguasai teknik dasar backhand.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan ilmu dan praktik kepelatihan tenis lapangan, khususnya dalam upaya meningkatkan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pada pemain pemula.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode observasi video. Sampel penelitian terdiri dari 30 video permainan pemain tenis lapangan pemula yang dipilih secara purposive sampling. (1) Pendekatan Penelitian, Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menganalisis penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pada pemain tenis lapangan bagi pemula. (2) Metode Pengumpulan Data a. Observasi Video : Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi video. Peneliti mengamati dan menilai teknik dasar forehand dan backhand pemain melalui video-video permainan tenis lapangan yang telah dikumpulkan. b. Sampel Penelitian : Sampel penelitian terdiri dari 30 video permainan pemain tenis lapangan pemula yang dipilih secara purposive sampling. Pemilihan sampel didasarkan pada kriteria pemain yang masih tergolong pemula atau pemain dengan pengalaman bermain tenis yang terbatas. (3) Instrumen Penelitian, Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Lembar observasi digunakan untuk menilai keterampilan teknik dasar forehand dan backhand pemain berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. (4) Prosedur Pengumpulan Data a. Observasi dan Penilaian oleh Pengamat : Proses observasi dilakukan oleh dua orang pengamat yang memiliki kompetensi di bidang tenis lapangan. Pengamat menilai setiap gerakan pukulan forehand dan backhand pemain berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dalam lembar observasi. b. Pengolahan Data : Hasil penilaian dari kedua pengamat kemudian dirata-rata untuk menentukan tingkat penguasaan teknik dasar masing-masing pemain, baik pada pukulan forehand maupun backhand. (5) Teknik Analisis Data, Data yang diperoleh dari hasil observasi selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pada pemain tenis lapangan pemula.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum pemain tenis lapangan pemula memiliki penguasaan teknik dasar forehand yang lebih baik dibandingkan dengan teknik dasar backhand. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemain pemula cenderung lebih nyaman dan percaya diri dalam melakukan pukulan forehand dibandingkan backhand. Salah satu faktor yang memengaruhi perbedaan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pada pemain pemula adalah kompleksitas gerakan yang terlibat dalam masing-masing pukulan. Pukulan forehand membutuhkan koordinasi gerakan tubuh yang lebih sederhana, seperti memutar bahu,

mengayunkan lengan, dan melepaskan pergelangan tangan. Pemain pemula dapat lebih cepat menguasai pola gerakan ini dibandingkan dengan pukulan backhand yang lebih kompleks.

Pada pukulan backhand, pemain harus melakukan gerakan yang lebih rumit, seperti memutar pinggang, mengayunkan lengan dari arah kiri, dan melakukan perputaran pergelangan tangan yang lebih spesifik. Koordinasi gerakan yang lebih kompleks ini cenderung lebih sulit dikuasai oleh pemain pemula, terutama bagi mereka yang belum memiliki pengalaman bermain tenis yang memadai. Selain kompleksitas gerakan, faktor posisi tubuh saat melakukan pukulan juga memengaruhi perbedaan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand. Posisi tubuh saat melakukan forehand cenderung lebih alamiah dan sesuai dengan preferensi gerak sebagian besar pemain. Hal ini memudahkan pemain pemula untuk mengatur keseimbangan, membaca arah bola, dan menghasilkan pukulan yang konsisten.

Di sisi lain, posisi tubuh saat melakukan backhand membutuhkan penyesuaian yang lebih rumit. Pemain harus dapat menempatkan badan dengan tepat, mengatur jarak, dan menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan backhand. Pemain pemula seringkali mengalami kesulitan dalam menguasai pola gerakan ini, sehingga berdampak pada konsistensi dan akurasi pukulan backhand mereka. Selain faktor teknis, aspek psikologis juga turut memengaruhi perbedaan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pada pemain pemula. Pemain cenderung merasa lebih nyaman dan percaya diri saat melakukan pukulan forehand dibandingkan backhand. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pengalaman bermain yang terbatas, keyakinan diri yang belum terbentuk, atau preferensi gerakan yang lebih dominan pada pukulan forehand.

Perasaan kurang nyaman dan percaya diri saat melakukan pukulan backhand dapat menghambat proses pembelajaran dan pengembangan keterampilan backhand pada pemain pemula. Pemain mungkin akan cenderung menghindari atau mengurangi frekuensi latihan backhand, sehingga menghambat perkembangan kemampuan mereka dalam menguasai teknik dasar ini. Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang juga mengungkapkan bahwa pemain pemula cenderung lebih nyaman dan terampil dalam melakukan pukulan forehand dibandingkan backhand. Utama et al. (2020) menemukan bahwa durasi latihan dan pengalaman bermain tenis mempengaruhi penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pemain. Sementara itu, penelitian Nugroho dan Aji (2019) menunjukkan bahwa pemain pemula memiliki penguasaan teknik dasar yang belum optimal.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh studi yang dilakukan oleh Saputra dan Amiq (2021), yang menganalisis penguasaan teknik dasar tenis lapangan pada mahasiswa. Temuan mereka menunjukkan bahwa mahasiswa pemula perlu meningkatkan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand. Begitu pula dengan penelitian Wibowo dan Rahayu (2022), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa pemula memiliki penguasaan teknik dasar yang belum maksimal. Selain itu, Faturahman dan Sulistiono (2023) meneliti pengaruh metode latihan teknik dasar terhadap peningkatan keterampilan tenis lapangan. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa metode latihan yang tepat dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand.

Temuan-temuan dari penelitian sebelumnya tersebut memperkuat hasil penelitian ini, yang menunjukkan adanya perbedaan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pada pemain tenis lapangan pemula. Pemain pemula cenderung lebih terampil dalam melakukan pukulan forehand dibandingkan backhand. Salah satu implikasi praktis dari hasil penelitian ini adalah perlunya pelatih dan instruktur tenis lapangan menyusun program latihan yang lebih seimbang untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand bagi pemain pemula. Pelatih dapat memberikan porsi latihan yang lebih banyak pada teknik dasar backhand, serta meningkatkan frekuensi dan intensitas latihan secara keseluruhan.

Dengan adanya porsi latihan yang lebih seimbang, pemain pemula diharapkan dapat mengembangkan kemampuan teknik dasar forehand dan backhand secara bersamaan. Hal ini akan membantu mereka memiliki fondasi teknik dasar yang kuat, sehingga dapat meningkatkan performa permainan secara keseluruhan. Selain itu, pelatih juga perlu mempertimbangkan faktor psikologis dalam proses pelatihan, seperti meningkatkan kepercayaan diri dan kenyamanan pemain saat melakukan pukulan backhand. Pendekatan pelatihan yang berfokus pada pengembangan koordinasi gerak dan pengondisian mental dapat membantu pemain pemula untuk

mengatasi kesulitan dalam menguasai teknik dasar backhand. Misalnya, pelatih dapat menerapkan metode latihan yang lebih menekankan pada pengulangan gerakan backhand dalam berbagai situasi permainan. Hal ini dapat membantu pemain pemula untuk lebih terbiasa dan percaya diri dalam melakukan pukulan backhand. Selain itu, pelatih juga dapat memberikan umpan balik positif dan dukungan emosional untuk meningkatkan keyakinan diri pemain.

Dengan demikian, pemain pemula dapat mengembangkan kemampuan teknik dasar forehand dan backhand secara seimbang, sehingga meningkatkan performa permainan mereka secara keseluruhan. Penguasaan teknik dasar yang baik, baik pada pukulan forehand maupun backhand, akan menjadi fondasi yang kuat bagi pemain pemula untuk terus meningkatkan keterampilan bermain tenis di masa mendatang. Selain implikasi bagi pelatih dan instruktur, hasil penelitian ini juga dapat memberikan wawasan bagi pemain pemula tenis lapangan sendiri. Pemain pemula perlu memahami bahwa penguasaan teknik dasar forehand dan backhand sama pentingnya untuk mencapai performa yang optimal. Meskipun cenderung lebih nyaman dan terampil dalam melakukan pukulan forehand, pemain pemula harus tetap berkomitmen untuk meningkatkan kemampuan backhand mereka dengan sungguh-sungguh.

Pemain pemula dapat berusaha meningkatkan frekuensi latihan backhand, mencoba berbagai variasi latihan, dan meminta masukan dari pelatih atau pemain yang lebih berpengalaman. Dengan upaya yang konsisten, pemain pemula diharapkan dapat mengatasi kesulitan dalam menguasai teknik dasar backhand dan mencapai keseimbangan kemampuan antara forehand dan backhand. Selain itu, pemain pemula juga perlu memperhatikan aspek psikologis dalam proses pembelajaran dan pengembangan keterampilan tenis lapangan. Membangun kepercayaan diri, kenyamanan, dan motivasi diri akan turut mendukung kemajuan pemain pemula, khususnya dalam menguasai teknik dasar backhand yang lebih kompleks.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan ilmu dan praktik kepelatihan tenis lapangan. Temuan ini dapat menjadi referensi bagi pelatih dan instruktur dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand pada pemain pemula tenis lapangan. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi studi-studi lanjutan yang mengeksplorasi lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand, serta strategi-strategi pelatihan yang dapat diterapkan untuk mengoptimalkan kemampuan pemain pemula dalam kedua teknik dasar tenis tersebut.

Temuan penelitian ini juga dapat memberikan wawasan bagi pemain pemula tenis lapangan agar lebih memahami pentingnya menguasai teknik dasar forehand dan backhand secara seimbang. Pemain pemula diharapkan dapat termotivasi untuk meningkatkan komitmen dan usaha mereka dalam menguasai kedua teknik dasar ini, sehingga dapat mencapai performa permainan yang optimal. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan olahraga tenis lapangan, khususnya dalam upaya meningkatkan penguasaan teknik dasar pada pemain pemula. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai perbedaan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand, pelatih dan instruktur dapat menyusun program latihan yang lebih efektif, sementara pemain pemula dapat termotivasi untuk meningkatkan komitmen dan usaha mereka dalam menguasai kedua teknik dasar tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemain tenis lapangan pemula memiliki penguasaan teknik dasar forehand yang lebih baik dibandingkan teknik dasar backhand. Pemain pemula cenderung lebih nyaman dan percaya diri dalam melakukan pukulan forehand. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kompleksitas gerakan backhand yang lebih sulit dikuasai, kurangnya pengalaman, dan durasi latihan yang belum optimal. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih tenis lapangan dalam menyusun program latihan yang lebih seimbang untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar forehand dan backhand bagi pemain pemula. Pelatih dapat memberikan porsi latihan yang lebih banyak pada teknik dasar backhand, serta meningkatkan frekuensi dan intensitas latihan secara keseluruhan. Dengan demikian, pemain pemula dapat mengembangkan kemampuan teknik dasar forehand dan backhand secara seimbang, sehingga meningkatkan performa permainan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Utama, H. H., Santosa, H., & Permana, D. (2020). Pengaruh Latihan dan Pengalaman Bermain Tenis Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Forehand dan Backhand. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 156-168.
- Nugroho, A. S., & Aji, G. N. (2019). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Forehand dan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 1-10.
- Saputra, E. B., & Amiq, F. (2021). Analisis Penguasaan Teknik Dasar Tenis Lapangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 1-8.
- Wibowo, A. T., & Rahayu, S. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Tenis Lapangan pada Mahasiswa. *Jurnal Olahraga*, 12(2), 1-12.
- Faturahman, M. Z., & Sulistiono, A. A. (2023). Pengaruh Metode Latihan Teknik Dasar Terhadap Peningkatan Keterampilan Tenis Lapangan. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 1-10.
- Pratama, R. A., & Suryadi, Y. (2019). Pengaruh Latihan Wall Drill Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Forehand Tenis Lapangan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 1-10.
- Setiawan, A., & Hanif, A. S. (2020). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Tenis Lapangan Pada Mahasiswa. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 1-12.
- Zulkifli, Z., & Riyadi, S. (2018). Pengaruh Latihan Pukulan Forehand dan Backhand Tenis Lapangan Terhadap Kemampuan Bermain Tenis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 1-10.
- Kurniawan, F., & Sugiyanto, F. (2019). Analisis Teknik Dasar Pukulan Forehand dan Backhand Tenis Lapangan Pada Pemain Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 1-12.
- Herdiansyah, D., & Syafei, M. (2021). Pengaruh Latihan Teknik Dasar Forehand dan Backhand Tenis Lapangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Bermain. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 1-10.