

## **ANALISIS TEKNIK PUKULAN FOREHAND DAN BACKHAND DALAM TENIS MEJA**

**Usman Nasution<sup>1</sup>, Muhammad Yan Ahady<sup>2</sup>, Afina Khairani<sup>3</sup>, Kavita Maharani<sup>4</sup>,  
Nursahara Siregar<sup>5</sup>, Yulia Syahrani<sup>6</sup>**

**usman@unimed.ac.id<sup>1</sup>, Ahadyyan@unimed.ac.id<sup>2</sup>, afinakhairani2020@gmail.com<sup>3</sup>,  
kavitamaharani1005@gmail.com<sup>4</sup>, nnursaharasiregar@gmail.com<sup>5</sup>, yuliasyahrani4@gmail.com<sup>6</sup>**

**UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

### **Abstrac**

*This research explores forehand and backhand techniques in table tennis using qualitative methods. The main aim of the research is to understand in depth the factors that influence the effectiveness of hitting techniques and gain insight into the experiences and prospects of table tennis players and coaches regarding these two types of shots. The results were collected through observation of literature as well as seeing directly about table tennis training and players, direct observation during training sessions and matches. Process analysis was carried out using a qualitative descriptive approach to identify the main themes that emerged from the results collected. The results showed that the effectiveness of forehand and backhand shots depends on several factors including body position, racket angle, movement coordination, and consistency. The results of the vision directly show that mental factors such as self-confidence and focus also play a role in hitting. Observations during training show that a training pattern that focuses on consistently repeating basic techniques helps improve the accuracy and speed of punches. Based on these findings, the study recommends a training approach that emphasizes basic skill development, repetitive practice, and providing constructive feedback to players. This research makes a significant contribution to the field of table tennis by offering a deeper understanding of forehand and backhand stroke technique through a qualitative lens, as well as providing practical recommendations for coaches and players to improve skills and performance.*

**Keyword :** Table Tennis, Forehand, Backhand.

### **Abstrak**

Penelitian ini mengeksplorasi teknik pukulan forehand dan backhand dalam tenis meja menggunakan metode kualitatif. Tujuan utama penelitian adalah memahami secara mendalam faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas teknik pukulan dan mendapatkan wawasan tentang pengalaman serta perspektif pemain dan pelatih tenis meja terkait kedua jenis pukulan tersebut. Hasil yang dikumpulkan melalui tinjauan literature serta melihat secara langsung tentang pelatihan dan pemain tenis meja, observasi langsung selama sesi latihan dan pertandingan. Proses analisis dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil yang terkumpul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pukulan forehand dan backhand bergantung pada beberapa faktor termasuk posisi tubuh, sudut raket, koordinasi gerakan, dan konsistensi. Hasil dari penglihatan secara langsung memperlihatkan bahwa faktor mental seperti kepercayaan diri dan fokus juga berperan dalam keberhasilan pukulan. Observasi selama latihan mengindikasikan bahwa pola pelatihan yang berfokus pada pengulangan teknik dasar secara konsisten membantu meningkatkan keakuratan dan kecepatan pukulan. Berdasarkan temuan ini, penelitian merekomendasikan pendekatan pelatihan yang menekankan pengembangan keterampilan dasar, latihan berulang, dan pemberian umpan balik yang konstruktif kepada pemain. Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang tenis meja dengan menawarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang teknik pukulan forehand dan backhand melalui lensa kualitatif, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pelatih dan pemain untuk meningkatkan keterampilan dan performa.

**Kata Kunci:** Tenis Meja, Forehand, Backhand.

## **PENDAHULUAN**

Tenis meja adalah olahraga yang berkembang pesat dan menjadi salah satu kegiatan yang paling diminati di seluruh dunia, baik sebagai hobi maupun sebagai olahraga kompetitif. Permainan tenis meja ialah jenis permainan dengan tempo yang cepat. Supaya bisa melakukan permainan dengan tempo yang cepat maka diperlukan kecepatan reaksi dan juga koordinasi antara anggota tubuh dengan baik. Dengan asal usul yang dapat ditelusuri hingga akhir abad ke-19, tenis meja telah mengalami evolusi signifikan dalam hal teknik, peralatan, dan strategi permainan. Di antara berbagai elemen yang membentuk inti dari permainan tenis meja, teknik pukulan memiliki peran yang sangat krusial, terutama pukulan forehand dan backhand. Dua jenis pukulan ini tidak hanya menentukan jalannya permainan, tetapi juga menjadi indikator utama keterampilan dan kompetensi seorang pemain (Media et al., 2019).

Forehand dan backhand adalah teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemain tenis meja. Keduanya membutuhkan koordinasi yang baik antara gerakan tubuh, kontrol raket, dan timing yang tepat untuk menciptakan pukulan yang efektif. Meski demikian, banyak pemain, terutama yang berada di level pemula atau menengah, sering kali menghadapi kesulitan dalam menguasai kedua teknik ini. Masalah yang sering muncul meliputi ketidakseimbangan posisi tubuh, kesalahan dalam sudut raket, kurangnya kekuatan atau akurasi, hingga ketidakmampuan untuk mengontrol kecepatan dan arah bola. Selain itu, faktor mental seperti kepercayaan diri dan konsistensi juga memainkan peran penting dalam kesuksesan pukulan. Pelatih dan pemain tenis meja profesional memiliki banyak pengetahuan dan pengalaman tentang teknik pukulan forehand dan backhand. Namun, seringkali pengetahuan ini hanya terbatas pada pengalaman individu dan tidak terdokumentasi dengan baik dalam literatur akademik atau panduan pelatihan (Hakim & Sukanto, n.d.). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan melakukan analisis mendalam terhadap teknik pukulan forehand dan backhand dalam tenis meja, menggunakan metode kualitatif untuk mendapatkan wawasan yang kaya dari pelatih, pemain profesional, dan observasi langsung di lapangan. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam tentang apa yang membuat pukulan forehand dan backhand efektif, serta bagaimana faktor-faktor seperti posisi tubuh, sudut raket, dan kecepatan ayunan mempengaruhi hasil pukulan. Dengan penelitian mendalam, observasi selama latihan, penelitian ini berusaha mengidentifikasi pola dan praktik terbaik dalam teknik pukulan forehand dan backhand. Hasilnya diharapkan dapat memberikan panduan praktis untuk pelatih dan pemain dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif, serta membantu pemain mengembangkan keterampilan mereka dengan cara yang lebih terfokus.

## **METODELOGI**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mengeksplorasi teknik pukulan forehand dan backhand dalam tenis meja. Proses penelitian diawali dengan tinjauan literatur untuk memahami konsep-konsep dasar dan studi-studi sebelumnya terkait teknik pukulan dalam tenis meja. Sumber literatur seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel dari pakar tenis meja dikaji untuk mendapatkan informasi tentang faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas pukulan. Langkah berikutnya adalah observasi langsung yang dilakukan selama sesi latihan dan pertandingan tenis meja. Observasi ini dilakukan untuk mengamati pola gerakan, posisi tubuh, sudut raket, dan koordinasi gerakan pemain. Data yang dikumpulkan dari observasi dicatat secara rinci dan dianalisis untuk menemukan pola dan kecenderungan dalam teknik pukulan forehand dan backhand. Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif, yang memungkinkan penelitian untuk memahami secara mendalam bagaimana teknik pukulan ini dieksekusi dan faktor apa saja yang mempengaruhi keberhasilannya. Proses analisis ini mencakup identifikasi faktor-faktor penting seperti posisi tubuh, sudut raket, koordinasi gerakan, dan konsistensi. Temuan dari analisis menunjukkan bahwa faktor-faktor ini, serta faktor mental seperti kepercayaan diri dan fokus, memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan pukulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tenis meja adalah olahraga yang membutuhkan peralatan dan ukuran meja yang sesuai standar agar dapat dimainkan dengan baik. Meja tenis meja memiliki ukuran panjang 2,74 meter, lebar 1,525 meter, dan tinggi 76 cm dari permukaan lantai. Meja harus memiliki permukaan yang rata dan memberikan pantulan seragam, biasanya berwarna biru gelap atau hijau gelap untuk mengurangi pantulan cahaya. Di tengah meja, terdapat net setinggi 15,25 cm yang memisahkan dua sisi meja. Bola tenis meja memiliki diameter 40 mm dan berat 2,7 gram, terbuat dari plastik atau seluloid. Warna bola biasanya putih atau oranye, dipilih untuk kontras yang baik dengan warna meja dan pencahayaan ruangan. Raket tenis meja terbuat dari kayu, dengan lapisan karet di kedua sisi. Jenis lapisan karet bisa berupa pips-in (licin) atau pips-out (bertekstur), bergantung pada gaya bermain dan preferensi pemain. Selain meja, bola, dan raket, pemain juga membutuhkan pakaian dan sepatu yang tepat. Pakaian tenis meja biasanya berupa kaus atau polo dan celana pendek, yang memberikan fleksibilitas dan kenyamanan. Sepatu tenis meja harus ringan dan memiliki sol karet yang memberikan cengkeraman baik di lantai indoor. Area bermain tenis meja harus memiliki ruang yang cukup di sekitar meja untuk memungkinkan pergerakan bebas. Pencahayaan yang baik sangat penting untuk memastikan visibilitas bola dan menghindari bayangan yang mengganggu. Dengan peralatan yang tepat dan ukuran meja yang sesuai standar, pemain dapat bermain tenis meja secara optimal, baik untuk rekreasi maupun kompetisi (Junaidi et al., 2023).

Dalam teknik permainan tenis meja, teknik forehand dan backhand adalah dasar dalam permainan tenis meja dan memainkan peran penting dalam menentukan performa pemain. Pukulan forehand melibatkan gerakan raket dari dalam ke luar tubuh, dengan kontak menggunakan sisi depan raket. Posisi tubuh yang benar adalah kunci untuk pukulan forehand yang efektif. Pemain harus berdiri dengan kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan berat badan diarahkan ke depan untuk memberikan stabilitas dan mobilitas. Posisi tubuh ini memungkinkan pemain untuk bereaksi dengan cepat terhadap bola yang datang. Saat melakukan pukulan forehand, rotasi tubuh berperan penting. Pemain harus memutar pinggang dan bahu untuk memberikan kekuatan tambahan pada pukulan (Ilmiah & Education, 2020). Ayunan raket harus lancar dan natural, dimulai dari belakang ke depan, dengan titik kontak bola berada di depan tubuh. Timing sangat penting untuk menghindari pukulan yang terlambat atau terlalu dini. Sudut raket juga mempengaruhi hasil pukulan; sudut yang lebih terbuka menghasilkan bola dengan lebih banyak topspin, sementara sudut yang lebih tertutup memberikan lebih sedikit putaran. Forehand memiliki variasi pukulan, seperti forehand drive, forehand topspin, dan forehand smash. Forehand drive adalah pukulan dasar yang memberikan kombinasi kecepatan dan kontrol. Forehand topspin menggunakan lebih banyak rotasi ke depan untuk menghasilkan bola yang melengkung, sedangkan forehand smash adalah pukulan keras yang sering digunakan untuk mengakhiri rally. Pukulan backhand dilakukan dengan gerakan dari luar ke dalam, menggunakan sisi belakang raket. Backhand membutuhkan teknik yang berbeda karena gerakannya lebih pendek dan cepat dibandingkan forehand (Pendidikan et al., 2022). Untuk backhand yang efektif, pemain harus menjaga posisi tubuh yang stabil dengan kaki sedikit lebih sempit dibandingkan saat forehand. Lutut tetap sedikit ditekuk, dan berat badan diarahkan ke depan untuk menjaga keseimbangan. Gerakan raket pada backhand lebih singkat dan melibatkan pergelangan tangan secara aktif. Ayunan dilakukan dari luar ke dalam, dengan titik kontak bola dekat dengan tubuh. Sudut raket sangat penting, terutama untuk mengontrol arah dan putaran bola. Teknik ini sering digunakan untuk merespons serangan lawan dan mempertahankan bola dalam permainan. Backhand juga memiliki variasi pukulan. Backhand drive adalah pukulan dasar yang memberikan sedikit topspin, cocok untuk mempertahankan kontrol dan mengarahkan bola ke lawan. Backhand topspin lebih banyak digunakan dalam serangan, memberikan putaran ke depan untuk mengontrol arah dan kecepatan bola. Backhand flick adalah pukulan pendek dan cepat, sering digunakan untuk mengembalikan bola pendek atau service lawan.

## **KESIMPULAN**

Pukulan forehand dan backhand dalam tenis meja menegaskan bahwa kedua teknik ini sangat penting dalam permainan. Forehand, yang melibatkan gerakan raket dari dalam ke luar dengan rotasi tubuh, membutuhkan posisi yang stabil dan timing yang tepat. Backhand, dengan gerakan yang lebih singkat dan cepat dari luar ke dalam, mengandalkan kontrol dan konsistensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti posisi tubuh, sudut raket, koordinasi gerakan, dan konsistensi memainkan peran penting dalam efektivitas pukulan. Latihan yang konsisten dengan fokus pada teknik dasar dan umpan balik konstruktif membantu pemain meningkatkan akurasi dan kecepatan pukulan. Aspek mental seperti kepercayaan diri dan fokus juga berkontribusi pada keberhasilan pukulan forehand dan backhand. Oleh karena itu, pelatihan yang efektif harus mencakup pengembangan fisik dan mental, serta latihan berulang untuk mencapai konsistensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hakim, H., & Sukamto, A. (n.d.). The Influence Of Multiball And Robot Training Methods On Drive Counters In Field Tennis Games Are Reviewed From Speed Of Hand Reaction At Student Of FIK UNM Makassar. *Proceeding of The International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT)*, 1129–1146.
- Ilmiah, J., & Education, M. (2020). Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Keterampilan Smash Forehand Tenis Meja Pada Club Pade Angen Mataram Tahun 2020 1. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 360–368.
- Jasmani, S.-P., & Olahraga, F. I. (2019). PENGARUH LATIHAN MULTIBALL TERHADAP HASIL KETERAMPILAN PUKULAN DRIVE FOREHAND DAN BACKHAND PADA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Junaidi, A., Ganor, M. P., Ilmah, N. K., Habibi, I., Artanty, A., & Irmawati, F. (2023). SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Upaya Meningkatkan Keterampilan Permainan Tenis Meja dengan Menerapkan Latihan Kelincahan. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 366–371.
- Media, P., Dan, P., Terhadap, K., Forehand, K., Meja, S. T., & Tennis, T. (2019). Pengaruh Media Pembelajaran Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Forehand Top Spin Tenis Meja The Effect of Learning Media and Coordination To Forehand Top Spin Accuration on Table Tennis. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2).
- Pendidikan, J., Humaniora, S. D. A. N., Munandar, W., Ilham, M., & Utama, B. (2022). PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI METODE MASSED PRACTICE PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 2 BAMBANG KABUPATEN MAMASA IMPROVING FOREHAND DRIVE LERARNING OUTCOMES IN TABLE TENNIS TROUGH MASSED PRACTICE METHOD FOR CLASS VIII A STUDENTS OF SMP NEGERI 2 BAMBANG I. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa*, 2(3), 210–216.
- Syah, H., & Primayanti, I. (2020). Pengaruh Gaya Mengajar dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan Dasar Forehand Tenis The Effects of Teaching Style and Hand-Eye Coordination on Basic Forehand Tennis Skills. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: E-Saintika*, 4(2), 126–133.
- Tualang, K. E. C., & Siak, K. A. B. (n.d.). PENGARUH LATIHAN SERVIS TOP SPIN MENGGUNAKAN KETINGGIAN NET BERTAHAP DAN KETINGGIAN NET TAK BERTAHAP TERHADAP SERVIS FOREHAND PADA ATLET TENIS MEJA JUNIOR PTM KEC.TUALANG KAB. SIAK. 081364593780, 1–8.