



Analisis Teknik Dasar Pukulan Forehand Tenis Meja Pada Atlet Junior PTM Kenanga Kota Lubuklinggau Club

Rendi Putra Risma Dita^{1*}, Y. Satinem², Hengky Remora³

¹⁻³Universitas PGRI Silampari, Lubuklinggau, Indonesia

*Correspondence: E-mail: rendiputrarismadit@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the basic technical skills of forehand strokes of junior athletes at PTM Kenanga, Lubuklinggau City. This study used a qualitative approach with a descriptive method. Data collection techniques were carried out through observation, video, and documentation of 10 athletes. The results showed that the athletes' forehand skills varied, ranging from "very good" to "poor," with common weaknesses such as body measurements, inappropriate foot position, and inaccurate stroke direction. Supporting factors for skills consisted of athlete motivation, coach guidance, and available facilities. Meanwhile, skill inhibition stems from limited practice time, lack of individual supervision, and minimal technique reinforcement. This research is expected to serve as a reference for improving the quality of basic forehand technique training in junior table tennis athletes.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterampilan teknik dasar pukulan forehand atlet junior di PTM Kenanga, Kota Lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, video, dan dokumentasi terhadap 10 atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan forehand atlet bervariasi, mulai dari "sangat baik" hingga "buruk," dengan kelemahan umum seperti ukuran tubuh, posisi kaki yang tidak tepat, dan arah pukulan yang tidak akurat. Faktor pendukung keterampilan terdiri dari motivasi atlet, bimbingan pelatih, dan fasilitas yang tersedia. Sementara itu, penghambatan keterampilan berasal dari keterbatasan waktu latihan, kurangnya pengawasan individu, dan penguatan teknik yang minimal. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk meningkatkan kualitas pelatihan teknik dasar forehand pada atlet tenis meja junior.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received: 11-12-2025

First Revised: 28-02-2026

Accepted: 21-03-2026

First Available Online: 25-03-2026

Publication Date: 30-03-2026

Keyword:

Skills, Forehand1, Table Tennis2, Junior Athletes3, Technique Analysis4

Kata kunci:

Keterampilan1, Pukulan Forehand2, Tenis Meja, Atlet Junior3, Analisis Teknik4

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang perkembangannya sangat pesat dan digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang tua. Selain sebagai sarana rekreasi, olahraga juga memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Menurut Khairudin (2017:1), olahraga merupakan aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Sesuai dengan amanat Undang-Undang Nomor 03 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, terdapat tiga sub-sistem kegiatan olahraga, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Ketiga sub-sistem tersebut saling berkaitan dan mendukung satu sama lain dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia adalah tenis meja. Tenis meja termasuk dalam kategori olahraga bola kecil yang dapat dimainkan secara tunggal maupun ganda. Olahraga ini banyak diminati oleh masyarakat, khususnya pelajar. Secara taktik, tenis meja termasuk dalam kelompok permainan net. Untuk dapat bermain dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar seperti servis, forehand drive, backhand drive, push, block, dan chop. Menurut Nurvenda dan Widodo (2021:23), tenis meja merupakan cabang olahraga yang telah dikenal luas dan digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, bahkan lansia.

Perkembangan tenis meja di Indonesia menunjukkan kemajuan yang cukup menggembirakan. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya jumlah masyarakat yang mengenal dan memainkan olahraga ini serta banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan di berbagai daerah. Tenis meja mulai dikenal di Indonesia sejak tahun 1930 dan secara resmi terorganisasi pada tahun 1958 dengan berdirinya Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia. Hingga saat ini, Indonesia memiliki potensi besar dalam melahirkan atlet tenis meja yang berprestasi di tingkat nasional maupun internasional.

Tenis meja merupakan permainan yang dilakukan dengan cara memukul dan mengembalikan bola di atas meja menggunakan bet, yang dimainkan oleh dua orang atau lebih dengan dipisahkan oleh net. Permainan ini memiliki aturan dan ukuran standar, yaitu panjang meja 2,74 meter, lebar 1,525 meter, dan tinggi 76 cm, dengan net setinggi 15,25 cm. Dalam kejuaraan tenis meja, terdapat beberapa nomor pertandingan, yaitu beregu putra, beregu putri, ganda putra, ganda putri, ganda campuran, tunggal putra, dan tunggal putri (Ismi Mukaromah, 2020:56).

Dalam permainan tenis meja, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, di antaranya pukulan forehand dan backhand. Dari kedua teknik tersebut, pukulan forehand merupakan teknik yang paling umum digunakan. Pukulan ini memiliki keunggulan dalam hal kekuatan (power) dan jangkauan yang lebih luas. Menurut Widodo dan Rahman (2020:23), pukulan forehand merupakan salah satu teknik dasar yang paling penting untuk dipelajari karena sering digunakan dalam permainan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 15 April 2025 di Persatuan Tenis Meja (PTM) Kenanga Kota Lubuklinggau, diperoleh informasi bahwa kemampuan teknik dasar pukulan forehand pada atlet junior sudah cukup baik, terutama dalam hal pemahaman gerak dasar dan posisi tubuh. Namun demikian, masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan, seperti koordinasi antara gerakan kaki dan tangan serta akurasi pukulan. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, Bapak Dedi Heriyanto, S.Pd., metode latihan yang digunakan meliputi ceramah dan pemberian contoh melalui video. Selain itu, pelatih juga menekankan bahwa pukulan forehand merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan tenis meja karena memiliki kekuatan dan jangkauan yang lebih baik dibandingkan teknik lainnya. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Analisis Teknik Dasar Pukulan Forehand Tenis Meja pada Atlet Junior PTM Kenanga Kota Lubuklinggau".

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Persatuan Tenis Meja (PTM) Kenanga Kota Lubuklinggau yang berlokasi di Jalan Kenanga II Lintas RT 02, Kelurahan Senalang, Kecamatan Lubuklinggau Utara II. Waktu penelitian berlangsung pada bulan April hingga Mei 2025, menyesuaikan jadwal latihan rutin klub, yaitu pada malam hari pukul 19.00 WIB sampai selesai, sehingga peneliti dapat mengamati secara langsung teknik pukulan forehand dalam kondisi latihan yang sebenarnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai pelaksanaan teknik dasar pukulan forehand pada atlet junior PTM Kenanga Kota Lubuklinggau. Pendekatan ini dipilih karena data yang diperoleh bersifat naratif melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam situasi alami.

Subjek penelitian berjumlah 10 atlet junior yang terdiri dari 6 laki-laki dan 4 perempuan dengan rentang usia 4–17 tahun. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan keaktifan dalam latihan serta keterlibatan dalam pembinaan teknik dasar, khususnya pukulan forehand. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung terhadap aktivitas latihan untuk mengamati gerakan teknik forehand mulai dari sikap awal, pelaksanaan, hingga sikap lanjutan. Observasi dilakukan dalam kondisi alami (natural setting) agar data yang diperoleh mencerminkan keadaan sebenarnya (Triyono, 2013:157).

Wawancara dilakukan dengan pelatih untuk memperoleh informasi terkait metode latihan serta penilaian terhadap kemampuan teknik atlet. Selain itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto, video, serta dokumen terkait kegiatan latihan. Penggunaan video bertujuan untuk merekam gerakan atlet secara detail sehingga dapat dianalisis secara berulang guna meningkatkan ketelitian penilaian (Sumaryati, 2020:92; Sugiyono, 2018:233). Dokumentasi juga berfungsi sebagai bukti pendukung yang memperkuat hasil penelitian melalui data visual dan arsip kegiatan latihan (Sugiyono, 2018:240).

HASIL

Hasil penelitian diperoleh melalui observasi langsung, analisis rekaman video, serta wawancara dengan pelatih terkait teknik dasar pukulan forehand pada atlet junior PTM Kenanga Kota Lubuklinggau. Pada tahap sikap persiapan, sebagian besar atlet telah memahami posisi awal sebelum melakukan pukulan, seperti posisi tubuh, kaki, dan kesiapan menerima bola. Namun, masih ditemukan ketidakkonsistenan dalam postur tubuh dan penempatan kaki, sehingga keseimbangan belum optimal. Pada teknik pelaksanaan pukulan forehand, mayoritas atlet sudah mampu melakukan koordinasi gerakan lengan dan tubuh dengan cukup baik. Meskipun demikian, kecepatan, kekuatan, dan konsistensi pukulan masih bervariasi. Beberapa atlet mampu menghasilkan pukulan yang kuat dan terarah, sementara yang lain masih terlihat kaku dan kurang akurat akibat gerakan yang terburu-buru serta posisi tubuh yang belum stabil.

Pada sikap lanjutan, sebagian atlet belum menunjukkan transisi gerakan yang baik setelah melakukan pukulan. Hal ini terlihat dari posisi tubuh yang tidak kembali ke posisi siap, sehingga kesiapan untuk menerima bola berikutnya masih kurang. Hasil analisis rekaman video memperkuat temuan observasi, yaitu bahwa atlet telah memahami dasar teknik forehand, tetapi masih mengalami kendala dalam konsistensi gerakan, koordinasi tubuh, dan keseimbangan. Latihan yang dilakukan secara rutin belum sepenuhnya menekankan pada penyempurnaan aspek fundamental teknik. Berdasarkan tanggapan pelatih, temuan penelitian ini dinilai sesuai dengan kondisi atlet di lapangan. Pelatih menyatakan bahwa ketidakkonsistenan teknik merupakan hal yang wajar, mengingat atlet masih berada pada tahap perkembangan keterampilan motorik dasar.

DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar pukulan forehand pada atlet junior PTM Kenanga sudah berada pada kategori cukup baik, terutama pada tahap persiapan dan pelaksanaan. Namun, masih terdapat kekurangan pada aspek konsistensi, koordinasi gerak, dan sikap lanjutan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Maryani, Agust, dan Vai (2025:83) yang menyatakan bahwa efektivitas teknik gerak sangat dipengaruhi oleh intensitas latihan dan metode pelatihan yang digunakan. Dalam penelitian ini, atlet yang mendapatkan arahan dan koreksi langsung dari pelatih menunjukkan kemampuan teknik yang lebih baik dibandingkan dengan atlet yang hanya menerima instruksi umum.

Hasil analisis video juga menunjukkan bahwa faktor kedisiplinan latihan, motivasi, serta pendekatan pelatih memiliki pengaruh penting terhadap perkembangan keterampilan atlet. Hal ini sesuai dengan Budiman dan Dewi (2022:81) yang menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran yang komunikatif dan sistematis dapat meningkatkan performa keterampilan olahraga secara signifikan. Hambatan utama yang ditemukan adalah kurangnya koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, dan akurasi pukulan. Beberapa atlet masih kesulitan mengontrol arah bola serta menjaga stabilitas saat melakukan pukulan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri (2022:74) yang menekankan pentingnya latihan berulang (drilling) untuk meningkatkan koordinasi dan kestabilan gerak.

Selain itu, kesalahan umum yang sering terjadi meliputi posisi kaki yang tidak stabil, kurangnyaantisipasi terhadap arah bola, serta gerakan refleks yang tidak terkontrol. Hal ini menunjukkan perlunya latihan yang lebih terfokus pada pengulangan teknik dan koreksi langsung dari pelatih. Faktor lain yang turut memengaruhi adalah tingkat keaktifan dan motivasi atlet. Atlet yang aktif dan antusias dalam latihan cenderung lebih cepat menguasai teknik dibandingkan dengan atlet yang kurang terlibat. Hal ini sesuai dengan pendapat Maryani, Agust, dan Vai (2025:84) bahwa keterlibatan aktif dalam proses latihan dapat meningkatkan keterampilan gerak secara signifikan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik forehand tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu atlet, tetapi juga oleh kualitas latihan, metode pelatihan, serta peran pelatih dalam memberikan motivasi dan umpan balik. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang lebih terstruktur, berulang, dan berfokus pada perbaikan teknik dasar agar kemampuan atlet dapat berkembang secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan peneliti bahwa keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* atlet junior PTM Kenanga Kota Lubuklinggau dapat digambarkan melalui observasi secara langsung terhadap aktivitas latihan atlet, analisis video, serta dokumentasi kegiatan latihan. Hasil temuan menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki pemahaman yang cukup terhadap komponen teknik pukulan *forehand*, mulai dari sikap persiapan, pelaksanaan teknik pukulan, hingga sikap lanjutan. Namun, masih terdapat beberapa kelemahan seperti kurangnya keseimbangan, posisi kaki yang belum stabil, dan kontrol arah bola yang kurang optimal. Faktor pendukung dalam latihan yang mendukung menjadi aspek yang mempercepat peningkatan keterampilan. Sementara itu, faktor penghambat seperti kurangnya intensitas latihan individu, keterbatasan fasilitas, dan teknik yang belum matang secara konsisten masih menjadi kendala yang perlu diatasi dalam pengembangan kemampuan teknik *forehand* para atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini. Terutama kepada pelatih dan atlet junior PTM Kenanga Kota Lubuklinggau yang telah memberikan izin serta berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan,

bimbingan, dan masukan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang olahraga tenis meja.

CATATAN PENULIS

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam penelitian dan publikasi artikel ini. Seluruh isi artikel ini merupakan karya asli penulis dan telah dipastikan bebas dari plagiarisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Buku olahraga paling lengkap*. PT Serambi Semesta Distribusi.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Budiman, A., & Dewi, S. (2022). Efektivitas pembelajaran teknik dasar dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(1), 79–85.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Jatmiko, R. W., Syaputra, S., & Remora, H. (2024). Analisis teknik angkat besi atlet PABBSI Kabupaten Musi Rawas. *Binagogik*, 1, 88–92.
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan prestasi olahraga sepak bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*.
- Kasanrawali, A. (2021). *Buku ajar teori dan praktik permainan tenis meja*. Bening Media Publishing.
- Khairuddin, K. (2017). Pandangan olahraga dalam Islam. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri)*, 1(2), 1–10.
- Langitan, F. W. (2021). *Modal keterampilan dalam permainan tenis meja*. Penerbit NEM.
- Lutan, R. (2013). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Universitas Terbuka.
- Maryani, D., Agust, K., & Vai, A. (2025). Peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor menggunakan metode bermain. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 78–86.
- Mukaromah, D. I., Hadi, H., & Nurdin, M. I. (2020). Analisis gerakan forehand pada tenis meja di klub PTM Elektra Kabupaten Demak. *Journal Physical Activity and Sport*, 1(1).
- Putri, A. A. (2022). Analisis hambatan keterampilan motorik dalam pembelajaran olahraga. *Jurnal Sportif*, 1(2), 70–76.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sunardianta, R. (2018). *Lebih dekat mengenal tenis meja*. Thema Publishing.
- Wiarso, G. (2023). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Guepedia.