

Pengaruh Latihan *Highest Rally Forehand* Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Atlet Tennis Paten Squad

Arfiza Amri^{1*}, Eri Barlian², Hendri Irawadi³, Umar⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

E-mail Korespondensi: arfizaamri6@gmail.com

ABSTRAK

Metode yang diterapkan adalah eksperimen semu dengan desain satu kelompok *pre-test* dan *posttest*, Subjek penelitian ini mencakup seluruh atlet tenis di paten squad Kota Payakumbuh, yang berjumlah 15 orang. Sampel diambil dengan cara *pusposive* sebanyak 6 orang atlet yang berusia antara 13 hingga 16 tahun. Karena mereka berada dalam tahap perkembangan yang penting untuk program pelatihan ini. Untuk mengumpulkan data, dipakai instrument *Kemp Vincent Rally Tennis Test*, yang dirancang khusus untuk mengukur keterampilan *groundstroke* tenis lapangan, terutama pada *forehand drive*. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan *Uji-t* untuk membandingkan hasil *pretest* (ukuran sebelum pelatihan) dan *posttest* (ukuran setelah pelatihan). Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (*sig*) sebesar 0,001, yang jauh lebih rendah dari 0,05. Berdasarkan hasil ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *highest rally forehand* memiliki dampak yang sangat *signifkasi* terhadap peningkatan kemampuan *forehand drive* atlet tenis Paten Squad Kota Payakumbuh. Temuan ini menegaskan pentingnya metode latihan yang spesifik dalam meningkatkan teknik dasar tenis

Kata Kunci : Latihan *Highest Rally Forehand*, Kemampuan *Forehand Drive*

The Eeffect Of Highest Rally Forehand Training On The Forehand Drive Ability Of Tennis Athletes In The Paten Squad

ABSTRACT

The method applied was a quasi-experiment with a one group pre-test and post-test design. The subjects of this research included all tennis athletes in the PATENT SQUAD of Payakumbuh City, totaling 15 people. The sample was taken purposively as many as 6 athletes aged between 13 and 16 years, because they were at an important developmental stage for this training program. To collect information, the Kemp Vincent Rally Tennis Test instrument was used which was specifically designed to measure groundstroke skills in tennis, especially forehand drives. After the data was collected, analysis was carried out using the t-test to compare the results of the pre-test (measure before training) and post-test (measure after training). The analysis results show a significance value (sig.) of 0.001, which is much lower than 0.05. Based on these results, it can be concluded that highest rally forehand training has a very significant impact on increasing the forehand drive ability of PATEN SQUAD tennis athletes in Payakumbuh City. These findings emphasize the importance of specific training methods in improving basic tennis technique

Keywords: *Highest Rally Forehand Exercise, Forehand Drive Ability*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Bagi Sebagian orang olahraga menjadi cara efektif untuk menjaga Kesehatan tubuh dan meningkatkan kebugaran (Bangun 2016). Selain itu, olahraga juga sering dijadikan sarana rekreasi untuk menghilangkan stres, seperti jogging, berenang dan olahraga

lainnya. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 1 Ayat 1 disebutkan bahwa " Olahraga adalah segala jenis kegiatan yang melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa secara bersamaan dan teratur, dengan tujuan mendorong, membina, serta mengembangkan potensi fisik, rohani, sosial, dan budaya. Menurut (Maizan and Umar 2020) Prestasi olahraga merupakan salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa dimata dunia internasional. Salah satu cabang olahraga yang memiliki perkembangan perkembangan yang pesat di Indonesia adalah tenis lapangan. Menurut (Jefri et al. 2021) tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki ciri khas serta keinginan mendasar tersendiri. sehingga memerlukan pembinaan khusus agar terciptanya koordinasi gerak agar dapat mencapai kemajuan yang maksimal dengan mengikuti dorongan dan gerakan yang tepat.

Menurut Al Fakhi and Barlian (2019), Menyatakan bahwa tenis lapangan adalah salah satu cabang olahraga yang banyak disenangi dan disukai oleh berbagai kalangan masyarakat.. Olahraga ini tidak hanya diminati berbagai kalangan, tetapi juga sering menjadi ajang kompetisi yang bergengsi, baik di tingkat Nasional maupun Internasional. Dengan pembinaan yang terus di tingkatkan, tenis lapangan di Indonesia berpotensi melahirkan atlet-atlet berprestasi yang bisa bermain di kancah Dunia (Asmawi et al. 2022).

Menurut Firdaus (2023) Perkembangan olahraga tenis dipengaruhi oleh karakteristiknya yang inklusif, karena Permainan ini cocok untuk semua usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa hingga lansia. Sedangkan (Kanca 2019) Mengatakan tenis bukan sekedar aktivitas rekreasi yang menyenangkan, tetapi juga memberikan kontribusi besar terhadap kesehatan, seperti peningkatan kebugaran jasmani, koordinasi gerak tubuh, serta kemampuan motorik dan ketangkasan. Tingkat fleksibilitas dalam permainan tenis mulai dari level pemula hingga professional menjadikannya sebagai olahraga yang mudah dijangkau dan digemari oleh berbagai kalangan (Aprilo 2024). Selain itu, perkembangan sarana dan prasarana olahraga, ketersediaan pelatih yang terorganisir, serta penyelenggaraan turnamen yang beragam turut berperan dalam meningkatkan popularitas tenis di berbagai penjuru dunia. Faktor-faktor tersebut membuat tenis menjadi salah satu cabang olahraga yang berlaku Universal dan tetap cocok untuk berbagai usia serta latar belakang. (Kiram 2017).

Menurut Irawadi (2009) kemampuan seorang atlet dalam bermain tenis lapangan sangat ditentukan oleh tingkat penguasaan terhadap teknik dasar permainan. Adapun teknik-teknik dasar dalam bermain tenis lapangan mencakup servis., voli, smash, dan groundstroke (Irawadi 2009). Keempat teknik ini menjadi fondasi utama dalam menyusun strategi permainan serta menunjang performa atlet saat bertanding. Servis merupakan pukulan pembuka yang dilakukan dari belakang garis baseline untuk memulai reli, dengan tujuan mengarahkan bola secara sah ke area servis lawan. Voli adalah teknik memukul bola sebelum menyentuh permukaan lapangan, biasanya dilakukan di dekat net, guna memberikan respons cepat dan menekan lawan. Smash adalah pukulan keras dan tajam yang diarahkan langsung ke lapangan lawan dengan maksud mengakhiri rally dan mencetak poin secara langsung. Sementara itu, groundstroke adalah pukulan dasar yang dilakukan setelah bola memantul dari permukaan lapangan. Teknik ini umumnya dieksekusi dari area baseline dan memungkinkan pemain mengontrol arah, kecepatan, serta rotasi bola dengan lebih efektif. Groundstroke dapat dilakukan baik dari sisi forehand maupun backhand, menjadikannya salah satu elemen krusial dalam permainan tenis modern (Rosmi et al. 2025).

Menurut Yusuf and Irawadi (2019) Dalam permainan tenis, *groundstroke* terbagi menjadi dua jenis, diantaranya *forehand* dan *backhand*. *Groundstroke forehand* dilakukan dengan menggunakan sisi dominan raket dan tangan yang lebih kuat. sehingga menghasilkan pukulan yang cenderung lebih kuat dan akurat. Sebaliknya, *groundstroke backhand* menggunakan sisi non-dominan, dan dapat dilakukan dengan satu tangan (*one-handed*) maupun dua tangan (*two-handed*), tergantung pada gaya bermain masing-masing atlet (Depipesei et al. 2024). Kedua teknik ini memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan permainan, memungkinkan pemain merespons bola dari berbagai arah secara efektif. Menurut Putra (2017) Penguasaan *groundstroke* yang baik memberi pemain fleksibilitas untuk menyerang, bertahan, maupun mengatur ritme permainan. Salah satu variasi *groundstroke* yang paling efektif untuk menyerang adalah pukulan *forehand drive*.

Dr. Kamal Firdaus M. Kes. (2023) Mengatakan *Forehand drive* adalah pukulan dilakukan dengan menggunakan sisi *forehand* dari raket, sehingga mampu menghasilkan kekuatan dan kontrol yang optimal dalam menekan lawan. Sedangkan menurut (Irawadi 2009) *Forehand drive* adalah jenis pukulan groundstroke yang dilakukan dari sisi kanan tubuh pemain (*forehand*). Teknik ini dimulai dengan melakukan *backswing* yang cukup

panjang sebelum raket digerakkan ke depan untuk mengetuk bola. Oleh karena itu, *Forehand drive* tidak hanya menjadi pukulan utama dalam strategi menyerang, tetapi juga merupakan elemen penting yang sering digunakan dalam berbagai situasi (Reid, Elliott, and Crespo 2013).

Berdasarkan observasi di lapangan dan wawancara dengan pelatih klub Paten, diketahui bahwa kemampuan *forehand drive* atlet PATEN SQUAD masih tergolong kurang maksimal. Hal ini terlihat dalam sesi latihan yang dilakukan pada hari Minggu, 23 Februari 2025, di mana para atlet masih memerlukan proses lebih lanjut untuk menyempurnakan kemampuan pukulan *forehand drive* mereka. Berdasarkan hasil observasi di lapangan, ketika atlet diminta melakukan pukulan *rally* selama tiga menit dengan teknik *forehand drive*, ditemukan penurunan akurasi dan konsistensi pukulan seiring bertambahnya durasi latihan. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan teknik (*technical endurance*), fokus, dan kontrol motorik masih perlu ditingkatkan. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah latihan *highest rally forehand*, yang bertujuan meningkatkan stabilitas dan ketahanan performa pukulan. Kegagalan pukulan umumnya disebabkan oleh beberapa faktor, seperti bola keluar lapangan, tersangkut di net. Keberhasilan dalam melakukan pukulan *forehand drive* dipengaruhi oleh berbagai aspek, di antaranya kondisi fisik, kesiapan mental, teknik dasar, taktik permainan, kualitas latihan, serta ketersediaan sarana dan prasarana (Masrun, Haryanto, and Setiawan 2025). Masalah utama yang ditemukan dalam pelaksanaan latihan ini adalah penguasaan teknik *forehand drive* yang masih kurang maksimal pada sebagian atlet.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah latihan *highest rally* memiliki pengaruh terhadap kemampuan dalam melakukan pukulan *forehand drive*. Desain penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Post Test Desain*”(Sugiyono 2019).

Penelitian ini akan dilaksanakan di klub PATEN SQUAD, tepatnya di lapangan tenis Kubu Gadang Kota Payakumbuh, dengan waktu penelitian dari 5 Mei hingga 31 Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh atlet dari tim PATEN SQUAD Kota Payakumbuh, yang totalnya berjumlah 15 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampling purposive*. Dalam proses pengambilan sampel, penulis hanya meneliti atlet yang berusia antara 13 sampai 16 tahun. Berdasarkan kutipan

tersebut, Peneliti memutuskan jumlah sampel yang akan diteliti, yaitu sebanyak enam atlet tenis dari PATEN SQUAD Kota Payakumbuh, dikarenakan adanya keterbatasan pada waktu, tenaga, kemampuan, serta biaya. Teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan instrumen “*Kemp Vincent Rally Tennis Test*”. Tes ini ditemukan oleh John Kemp dan Marilyn F. Vincent pada tahun 1968. Dalam buku Strand dan Wilson (1993: 92) tujuan dari *Kemp-Vincent Rally Tennis Test* adalah untuk menilai tingkat konsistensi dengan melakukan pukulan *rally groundstroke (forehand dan backhand)* dalam situasi bermain tenis.

HASIL PENELITIAN

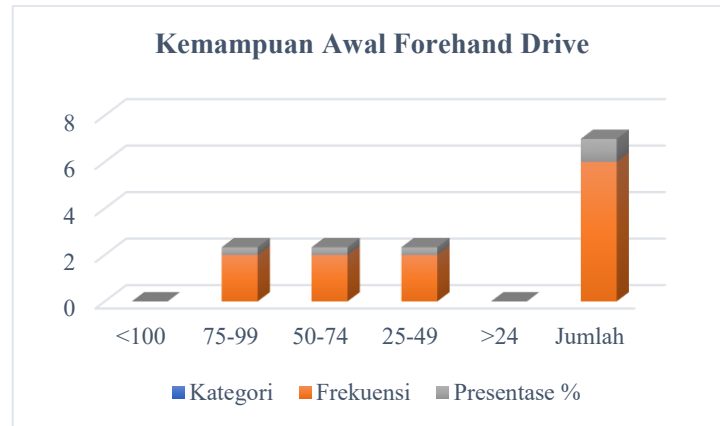
1. Hasil Tes Awal (*Pretest*)

Data yang diperoleh dari pengukuran tes awal kemampuan *forehand drive* pada tenis lapangan melibatkan 6 sampel ($n=6$), kemampuan *forehand drive* tenis lapangan menunjukkan skor terendah 30 dan tertinggi 93 dengan rata-rata (mean) 61,8 dan standar deviasi 25. Untuk informasi lebih lanjut, dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*pretest*)

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase %
<100	Kurang sekali	0	0%
75-99	Kurang	2	33%
50-74	Sedang	2	33%
25-49	Baik	2	33%
>24	Baik sekali	0	0
Jumlah		6	99%

Dari tabel di atas terlihat bahwa analisis hasil tes awal kemampuan *Forehand Drive* dalam tenis lapangan menunjukkan bahwa dalam kategori kurang sekali tidak ada, yang berada pada kategori kurang ada 2 orang (33%) dalam kategori sedang ada 2 orang (33%) pada kategori baik ada 2 orang (33%) dan pada kategori baik sekali tidak ada. Kemampuan *Forehand Drive* dalam tenis lapangan pada tes awal dapat dilihat berdasarkan kelas intervalnya. Untuk lebih jelasnya, silakan lihat histogram yang tersedia di bawah ini:



Gambar 1 Data Awal *Forehand Drive*

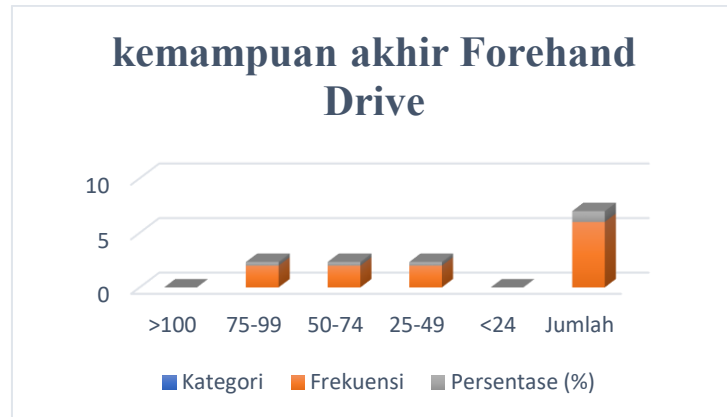
B. Hasil Tes Akhir (*Post test*)

Data hasil pengujian akhir kemampuan *Forehand Drive* tenis lapangan yang terdiri dari 6 sampel ($n=6$) menunjukkan kemampuan dengan skor terendah 30 dan skor tertinggi 90. Rata-rata (mean) 61,8 dengan standar deviasi sebesar 25. Untuk informasi yang lebih lengkap, Untuk informasi yang lebih lengkap, silakan lihat tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*posttest*)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>100	Kurang Sekali	0	0
75-99	Kurang	2	33%
50-74	Sedang	2	33%
25-73	Baik	2	33%
<24	Baik Sekali	0	0%
Jumlah		6	99%

Dari tabel di atas terlihat bahwa analisis hasil tes awal kemampuan *Forehand Drive* dalam tenis lapangan menunjukkan bahwa dalam kategori kurang sekali tidak ada, yang berada pada kategori kurang ada 2 orang (33%) dalam kategori sedang ada 2 orang (33%), pada kategori baik ada 2 orang (33%) dan pada kategori baik sekali tidak ada. Kemampuan *Forehand Drive* dalam tenis lapangan pada tes awal dapat dilihat berdasarkan kelas intervalnya Untuk memperjelas, dapat dilihat pada histogram yang terdapat di bawah ini:



Gambar 2. Data Akhir *Forehand Drive*

C. Uji Persyaratan Analisis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan metode analisis uji-t. Sebelum melakukan uji-t, terlebih dahulu dilakukan beberapa uji persyaratan analisis data, terutama uji normalitas terhadap setiap variabel. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang terkumpul memiliki distribusi normal atau tidak. Data tes akhir dianalisis menggunakan uji Lilliefors, dan tingkat signifikansi yang digunakan sebagai dasar untuk menentukan apakah distribusi data normal atau tidak adalah $\alpha = 0,05$.

1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji Kemampuan *Forehand Drive* pada pre-test dengan tingkat signifikansi 0,05 diperoleh nilai Lhitung sebesar 0,119, sedangkan pada post-test dengan tingkat signifikansi yang sama diperoleh nilai Lhitung sebesar 0,153. Dari hasil tersebut, bisa disimpulkan bahwa data dari setiap variabel mengikuti pola distribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Hasil pengecekan homogenitas setiap variabel disajikan dalam bentuk tabel berikut ini

Tabel 3. Uji Homogenitas

Variabel	Fh	Signifikasi	Keterangan
<i>Data Pretest dan Posttest</i>			
Kemampuan <i>Forehand Drive</i>	0,772	0,05	Homogen

Dari tabel di atas terlihat bahwa nilai F_h lebih besar dari hasil signifikansi, sehingga dapat disimpulkan bahwa data homogen. Hasil uji homogenitas data pretest dan posttest untuk teknik *Forehand Drive* telah dilakukan.

1. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah "ada pengaruh dari latihan highest rally forehand terhadap kemampuan *forehand drive*" Atlet PATEN SQUAD Kota Payakumbuh". Berdasarkan analisis perbandingan menggunakan rumus uji t yang dilakukan, diperoleh hasil dari uji-t sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Paired Samples Test									
Paired Differences								Significance	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	One-Sided p	Two-Sided p
				Lower	Upper				
Forehad Drive	154.08333	162.01527	33.07123	85.67028	222.49638	4.659	23	<,001	<,001

Hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil analisis *Uji t*, dimana diperoleh sign $0,001 < 0,05$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Highest Rally Forehand* terhadap kemampuan *Forehand Drive* atlet Paten Squad Kota Payakumbuh

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, terbukti bahwa latihan *highest rally forehand* berdampak pada kemampuan *forehand drive*. atlet tenis PATEN SQUAD Kota Payakumbuh. Sebelum menjalani latihan. Hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil analisis *Uji t*, dimana diperoleh sign $0,001 < 0,05$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Highest Rally Forehand* terhadap kemampuan *Forehand Drive* atlet Paten Squad Kota Payakumbuh

Istilah *Highest* dalam latihan *Highest Rally Forehand* mengacu pada teknik memukul bola dengan lintasan tinggi di atas net dengan batasan tertentu. Tujuan utama dari metode ini adalah meningkatkan kemampuan dalam bermain tenis, khususnya dalam hal akurasi pukulan, kemampuan mengontrol bola, dan konsistensi dalam setiap pukulan. Dengan adanya batasan ketinggian, pemain dituntut untuk menjaga bola tetap berada dalam permainan dengan pukulan yang lebih terkontrol. Selain itu, latihan ini membantu mengembangkan *feeling* pukulan agar bola tidak terlalu rendah atau terlalu tinggi, sehingga pemain dapat lebih memahami pola dan ritme permainan.

Pukulan yang paling efektif untuk menyerang dalam bermain tenis lapangan adalah *forehand drive*, karena pukulan ini memungkinkan pemain menghasilkan kekuatan dan kontrol yang lebih optimal (Irawan 2019). Pukulan ini memungkinkan pemain menyerang dengan sisi *forehand*, menjadikannya senjata utama dalam strategi menyerang. Selain itu, *forehand drive* sering digunakan sebagai pukulan utama untuk melakukan *smash*, yang merupakan serangan paling tajam dalam permainan (Li et al. 2023).

Menurut (Irawadi 2009) *Forehand drive* adalah jenis pukulan *groundstroke* yang dilakukan dari sisi kanan tubuh pemain (*forehand*). Pemain melakukan gerakan awalan (*backswing*) yang cukup panjang sebelum menarik raket ke depan untuk mengenai bola. Latihan rutin dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan dan variasi teknik *forehand drive*. Salah satu metode yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *forehand drive* adalah dengan melakukan latihan teknik *highest rally forehand*. Latihan ini dilakukan berulang kali sehingga dapat menghasilkan kemampuan yang maksimal dalam melakukan *forehand drive*.

Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh peneliti terhadap penelitian ini, latihan *highest rally forehand* dapat meningkatkan kemampuan *forehand drive* atlet tenis Paten Squad Kota Payakumbuh. Dengan demikian, bentuk latihan *highest rally* ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam merancang program latihan agar kemampuan *forehand drive* atlet Paten Squad Kota Payakumbuh terus ditingkatkan dan diperbaiki.

KESIMPULAN

Hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil analisis *Uji t*, dimana diperoleh sign $0,001 < 0,05$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Highest Rally Forehand* terhadap kemampuan *Forehand Drive* atlet Paten Squad Kota Payakumbuh dan data juga bersifat homogen ini terlihat bahwa nilai *Fh* lebih besar dari hasil signifikasi ($0,772 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data homogen. Hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* untuk teknik *Forehand Drive* yang telah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilo, Ians. 2024. *Tenis Lapangan: Sejarah, Teknik, Dan Strategi Modern*. Penerbit NEM.
- Asmawi, Mohammad, F H P Yudho, I Sina, A Gumantan, A Kemala, R Iqbal, and C Resita. 2022. "Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas." *Jejak Pustaka: Yogyakarta*.
- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia." *Jurnal Publikasi Pendidikan* 6(3): 157.
- Depipesei, Amos, Betrandavid Sinaga, Jeremia Hasiholan Asido Lumbantobing, Putri Anjely Silalahi, and Nurkadri Nurkadri. 2024. "Mengenal Lebih Dekat Cabang Olahraga Tennis Lapangan: Sejarah, Aturan, Dan Teknik Dasar." *AR-RUMMAN: Journal of Education and Learning Evaluation* 1(2): 328–34.
- Dharmadi, Made Agus, and I Nyoman Kanca. 2019. "TENIS LAPANGAN Teori Dan Praktik Disertai Variasi-Variasi Latihan." *Depok: Rajawali Pers*.
- Dr. Kamal Firdaus M. Kes., A. 2023. *Pembelajaran Tennis Lapangan*. PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers.
- Al Fakhi, Syakad, and Eri Barlian. 2019. "Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tennis Lapangan." *Jurnal Performa* 4.
- Firdaus, Kamal. 2023. *Pembelajaran Tennis Lapangan*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Irawadi, Hendri. 2009. "Cara Mudah Menguasai Tennis." *Padang: Wineka Media Malang*: 21.
- Irawan, Ewan. 2019. "Pengaruh Kelincahan, Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tennis Meja Siswa SMA Negeri 3 Maros." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 9(2): 19–29.
- Jefri, Muhammad, Adnan Fardi, Hendri Irawadi, and Masrun Masrun. 2021. "Pengaruh Metode Pembelajaran Global Dan Elementer Terhadap Kemampuan Groundstroke." *Jurnal Patriot* 3(3): 257–71.
- Kiram, Yanuar. 2017. "Industrialisasi Dan Komersialisasi Dalam Olahraga." *Jurnal Performa Olahraga* 2(02): 187–203.
- Li, Fulin, Shiming Li, Xiang Zhang, and Gongbing Shan. 2023. "Biomechanical Insights for Developing Evidence-Based Training Programs: Unveiling the Kinematic Secrets of the Overhead Forehand Smash in Badminton through Novice-Skilled Player Comparison."

Applied Sciences 13(22): 12488.

Maizan, Inggar, and Umar Umar. 2020. "Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club." *Jurnal Performa Olahraga* 5(1): 17–25.

Masrun, Masrun, Jeki Haryanto, and Yogi Setiawan. 2025. "Pengaruh Latihan Multiball Dan Rally Berpasangan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Tennis Meja Pada Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Solok Selatan." *Jurnal Gladiator* 5(3): 363–76.

Putra, Roy Try. 2017. "Faktor Biomotor Dan Psikomotor Penentu Kemampuan Groundstroke Forehand Tennis Lapangan (Analisis Faktor Dominan Penentu Kemampuan Groundstroke Forehand Tennis Lapangan Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tennis Lapangan FKIP UNS)." *Jurnal Atletika* 1(1): 1–10.

Reid, Machar, Bruce Elliott, and Miguel Crespo. 2013. "Mechanics and Learning Practices Associated with the Tennis Forehand: A Review." *Journal of sports science & medicine* 12(2): 225.

Rosmi, Yandika Fefrian, M Or, Achmed Zoki, Peby Gunarto, Ismawandi Bripandika Putra, and Angga Indra Kusuma. 2025. *PANDUAN LENGKAP BERMAIN TENIS LAPANGAN*. Feniks Muda Sejahtera.

Sugiyono, P D. 2019. "Buku Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif." *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* 5(1).

Yusuf, M Jaqfaruhdin, and Hendri Irawadi. 2019. "Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tennis Lapangan." *Jurnal Patriot* 1(2): 831–39.