

KEMAMPUAN TEKNIK DASAR FOREHAND DAN BACKHAND PADA PEMAIN BAVETI BANJARBARU

Selma Alifah Anggraeni¹, Lazuardy Akbar Fauzan² Edwin Wahyu Dirgantoro³

¹Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Email: ¹selmacena023@gmail.com ²lazuardy.fauzan@ulm.ac.id

³edwin.dirgantoro@ulm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pemahaman teknik dasar dalam olahraga tenis lapangan, terutama pukulan *forehand* dan *backhand* yang menjadi fondasi utama dalam permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* pada anggota Barisan Atlet Veteran Tenis Indonesia (BAVETI) di Lapangan Idaman, Kota Banjarbaru. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan instrumen berupa Tes Prestasi Hewitt yang dirancang untuk mengukur ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand*. Subjek dalam penelitian ini adalah 18 orang anggota aktif BAVETI, yang dipilih secara purposive sampling dari total populasi 25 orang berdasarkan kriteria usia di atas 50 tahun dan masih aktif berlatih serta bertanding. Objek penelitian adalah kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* yang dimiliki para atlet veteran tersebut. Data primer diperoleh langsung melalui pelaksanaan tes pukulan. Data sekunder berasal dari literatur terdahulu, wawancara dengan ketua BAVETI, dan dokumen klub terkait aktivitas rutin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *forehand* dikategorikan sebagai berikut: 0% sangat kurang, 33% kurang, 39% sedang, 22% baik, dan 6% baik sekali. Untuk kemampuan *backhand*, 6% sangat kurang, 22% kurang, 33% sedang, 39% baik, dan 0% baik sekali. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa hasil kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* pada BAVETI di kota banjarbaru masih bervariasi, dengan kecenderungan berada di tingkat sedang hingga baik. Namun, nilai rata-rata dan distribusi kategori menunjukkan bahwa kemampuan *forehand* cenderung lebih lemah dibandingkan *backhand*, baik dari segi rata-rata nilai maupun distribusi kategori. Penelitian ini memberikan pemahaman tentang sejauh mana kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* dikuasai oleh para pemain veteran. Dengan demikian, pemain dapat memperoleh umpan balik objektif terhadap performa mereka, dan memiliki motivasi untuk terus meningkatkan kemampuan meskipun berada dalam kelompok usia lanjut. Memberikan implikasi positif bagi pelatih dan organisasi olahraga veteran sebagai dasar evaluasi dan pengembangan program pelatihan. Selain itu, hasil ini juga dapat memperkuat literatur keolahragaan, khususnya pada pengembangan teknik dasar tenis untuk kelompok usia veteran yang selama ini masih jarang diteliti. Serta membuka peluang bagi penelitian lanjutan tentang korelasi usia, frekuensi latihan, dan efisiensi teknik dalam permainan tenis lapangan. Hal ini juga dapat menginspirasi masyarakat dan generasi muda untuk terus aktif berolahraga.

Keywords: *Backhand, Forehand, Kemampuan Dasar, Tenis*

PENDAHULUAN

Tenis merupakan salah satu cabang olahraga bola kecil yang populer dan banyak digemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Tenis merupakan salah satu permainan olahraga yang peralatannya menggunakan net sebagai batas lapangan dan menggunakan raket untuk memukul bola dapat dilakukan oleh dua orang pemain (single = tunggal) yang bermain satu lawan satu, atau empat orang pemain (double = ganda) yang bermain dua lawan dua (Fauzan & Sarmidi, 2020). Permainan ini tidak hanya mengembangkan aspek fisik, namun juga melatih sikap sportivitas, kedisiplinan, serta kepatuhan terhadap aturan (Mahendra, Palgunadi, Dewi, & Pranata, 2022). Tenis lapangan telah memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat serta menjadi sarana kompetisi dan rekreasi. Di Indonesia, perkembangan tenis lapangan dikoordinasikan oleh Persatuan Lawn Tenis Indonesia (PELTI), yang didirikan pada 26 Desember 1935, serta berafiliasi dengan organisasi internasional seperti International Tennis Federation (ITF), Association of Tennis Professionals (ATP), dan Women's Tennis Association (WTA) (Syafei, 2020). Selain itu, terdapat organisasi khusus yang menaungi para petenis senior atau veteran yaitu Barisan Atlet Veteran Tenis Indonesia (BAVETI), yang berdiri sejak 17 Juni 1993. BAVETI memiliki peran penting dalam meningkatkan partisipasi tenis di kalangan masyarakat berusia 35 tahun

ke atas, termasuk menyelenggarakan turnamen dan melakukan pendataan serta pembinaan petenis veteran. Agar dapat bermain tenis dengan optimal, seorang pemain perlu menguasai teknik dasar pukulan, khususnya forehand dan backhand, yang merupakan elemen fundamental dalam permainan tenis. Forehand merupakan salah satu teknik dasar dalam tenis yang berperan sebagai pukulan utama dalam permainan (Fauzan, 2022). Teknik ini termasuk pukulan yang paling sering digunakan oleh pemain bertahan dan menyerang serta untuk mengontrol permainan karena dapat menghasilkan pukulan yang keras dan akurat (Evita, Yuniar, & Irmantara, 2016). Sedangkan pukulan backhand, meskipun secara umum dianggap lebih sulit, dan banyak pemain yang beranggapan bahwa sisi backhand lawan merupakan sisi lemah yang dapat diserang, akan tetapi tetap memiliki keunggulan dalam menipu lawan serta memberikan variasi serangan (Uria & Murniati, 2024). Apabila pemain dapat menguasai sisi backhand, maka lawan akan tertekan secara mental karena pemain tersebut memiliki sisi pukulan yang lengkap untuk bertahan dan menyerang (Brown, 2014 dalam (Fauzan, 2024)). Sayangnya, tidak semua pemain, terutama di kelompok usia lanjut, mampu menguasai teknik ini dengan baik.

Sebagian besar penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh (MUKHLIS, 2019) dan (Mahendra et al., 2022) hanya berfokus pada kelompok usia pelajar atau atlet junior. Muklis meneliti kemampuan teknik dasar pada atlet Deddy Tennis Club, sedangkan Mahendra meneliti siswa di Sekolah Tenis Satya Bhuwana Gianyar. Belum ada penelitian yang menjangkau kelompok usia 50 tahun ke atas seperti di BAVETI. Hal ini menimbulkan pertanyaan karena hingga saat ini belum tersedia data kuantitatif yang secara objektif menunjukkan sejauh mana pemain veteran masih menguasai teknik dasar. Sementara itu, hasil penelitian Muklis mengungkapkan bahwa 80% atlet muda masih berada pada kategori “kurang” dalam penguasaan teknik dasar, sehingga belum dapat dipastikan apakah kemampuan pemain veteran lebih rendah, setara, atau bahkan lebih baik karena faktor pengalaman bermain.

Wawancara yang dilakukan peneliti dengan Ketua BAVETI Kota Banjarbaru, Bapak H. Jauhar, menunjukkan bahwa komunitas ini aktif berlatih setiap hari Senin pagi dan rutin mengikuti kompetisi lokal. Jumlah anggota yang aktif berlatih mencapai 25 orang, dengan rentang usia antara 52 hingga 73 tahun. Akan tetapi, sampai saat ini belum tersedia data dalam bentuk kuantitatif terstandar yang menunjukkan sejauh mana kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* mereka. Belum pernah dilaksanakan pengukuran objektif dengan alat uji seperti Hewitt Tennis Achievement Test, sehingga tingkat keterampilan mereka hanya didasarkan pada pengamatan subjektif atau pengalaman bermain.

Dengan demikian, pelaksanaan penelitian ini menjadi sangat krusial untuk dilakukan demi mengisi kekosongan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* pada para pemain veteran tenis yang tergabung dalam BAVETI Kota Banjarbaru. Penelitian ini diharapkan memberikan implikasi praktis dalam membantu pelatih dan pengurus BAVETI merancang program latihan yang sesuai dengan karakteristik fisik pemain veteran, sekaligus menjadi dasar evaluasi teknis bagi pembinaan atlet usia lanjut. Selain itu, secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya literatur keolahragaan yang selama ini masih minim membahas teknik dasar tenis dalam konteks usia lanjut. Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan pengembangan pembinaan olahraga tenis dapat menjadi lebih inklusif dan adaptif terhadap kelompok usia veteran.

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, ialah penelitian yang fokus terhadap permasalahan aktual dan fenomena yang sedang terjadi, kemudian hasil penelitian disajikan dalam bentuk angka (Handayani, 2020). Menggunakan metodologi kuantitatif sangat penting untuk menjamin bahwa penelitian dilaksanakan secara sistematis, dapat dipercaya dan menghasilkan data yang sahih serta memberikan gambaran

objektif tentang kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* pada pemain veteran tenis BAVETI Banjarbaru, tanpa melakukan manipulasi variabel maupun analisis hubungan sebab akibat. Hal ini melibatkan penerapan prosedur dan standar yang konsisten dalam proses pengumpulan data dari seluruh sampel yang diteliti (Rosyidah & Masykuroh, 2024). Analisis statistik deskriptif dalam pendekatan kuantitatif mencakup sejumlah metode, antara lain pengukuran kecenderungan sentral (seperti rata-rata, median dan modus) serta pengukuran distribusi data (termasuk rentang, varians, standar deviasi, kuartil, desil, dan persentil) (Aziza, 2023). Pendekatan kuantitatif deskriptif merujuk pada teori positivisme dalam ilmu sosial, yang menyatakan bahwa pengetahuan dapat diperoleh melalui observasi dan pengukuran objektif terhadap realitas (Muhammad Rijal Fadli, 2021). Dengan kata lain, penelitian ini berpijak pada paradigma bahwa fenomena dapat diukur, dianalisis secara statistik, dan disimpulkan secara empiris.

Hewitt Achievement Test digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini. Tes ini dirancang untuk menilai kemampuan dalam menempatkan pukulan *forehand* dan *backhand* (Muliyah et al., 2020). Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan prosedur sebagai berikut:

- Pemain berdiri di belakang garis baseline.
- Pelatih atau asisten mengumpankan bola sebanyak 10 kali.
- Setiap pukulan dinilai berdasarkan ketepatan sasaran pada zona angka yang tersedia di lapangan.
- Pukulan yang valid akan mendapatkan skor sesuai zona, sementara pukulan tidak masuk atau menyentuh net dinilai nol.

Nilai akhir merupakan jumlah akumulasi dari semua percobaan (Sidik, Amni, & Fauzan, 2023).

Sebelum melakukan tes dan pengukuran, pengisian absen dilakukan sembari mendengarkan penjelasan mengenai standar operasional pelaksanaan (SOP) tes. Kemudian dilaksanakan tes pengukuran secara bergantian dengan nama yang tertera diabsen. Setelah tahap ini selesai, aspek penting selanjutnya adalah menagumpulkan dan mengitung data. Rumus yang digunakan untuk menganalisis data adalah rumus Persentase (p). Selanjutnya mengkategorikan hasil ke dalam 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Hal ini berguna untuk mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

Penelitian dilaksanakan di Lapangan Tenis Idaman, Jalan Taman Gembira Selatan, Loktabat Selatan, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Adapun waktu penelitian dimulai pada bulan Februari 2025 hingga Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota BAVETI Kota Banjarbaru yang aktif berlatih di Lapangan Tenis Idaman, yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik sampling non-probabilitas di mana peneliti secara sengaja memilih individu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini:

- Anggota BAVETI Kota Banjarbaru yang berusia 50 tahun ke atas
- Masih aktif mengikuti latihan dan pertandingan
- Memiliki kemampuan dasar dalam melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 18 orang dengan rentang usia dari 52 hingga 73 tahun.

Standar deviasi atau simpangan baku, adalah nilai yang menggambarkan seberapa besar tingkat penyebaran atau variasi suatu kelompok data dari nilai rata-ratanya. Ukuran ini juga dikenal sebagai ukuran varians, yang menunjukkan sejauh mana data kuantitatif tersebar. Dengan menggunakan ukuran ini, kita dapat mengetahui sebaran data dari nilai terkecil hingga nilai terbesar (Muliyah et al., 2020). Setelah semua data terkumpul,

selanjutnya adalah menghitung data-data tersebut berdasarkan nilai *mean* dan *standar deviasi* yang didapat dari skala pengkategorian menurut Anas Sudijono 2016 dalam (Nurkhadri et al., 2023) lalu memasukan ke dalam kategori berdasarkan 5 kategori. Adapun skala pengkategorian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Skala Pengkategorian

Rentangan Norma		Kategori	
< Mean - 1,5 SD		Sangat Kurang	
KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE
Sangat Kurang	$X < 1$	0	0%
Kurang	$1 < X \leq 8$	6	33%
Sedang	$8 < X \leq 15$	7	39%
Baik	$15 < X \leq 21$	4	22%
Sangat Baik	$X \geq 21$	1	6%
Total		18	100%
<i>Mean</i> - 1,5 SD s.d <i>Mean</i> - 0,5 SD		Kurang	
<i>Mean</i> - 0,5 SD s.d <i>Mean</i> + 0,5 SD		Sedang	
<i>Mean</i> + 0,5 SD s.d <i>Mean</i> + 1,5 SD		Baik	
> <i>Mean</i> + 1,5 SD		Baik Sekali	

Keterangan:

Mean = Rata - rata

SD = *Standar Deviasi*

Dalam penelitian ini menggunakan hitungan presentase dengan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

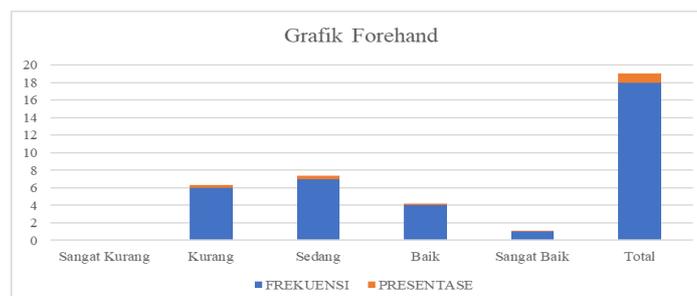
P = hasil presentase F = frekuensi N = jumlah

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistis deskriptif. Statistika deskriptif merupakan salah satu cabang dari ilmu statistika yang berfokus pada proses pengumpulan serta penyajian data agar dapat memberikan informasi yang bermanfaat. (Martias, 2021). Berdasarkan tujuan statistik deskriptif digunakan untuk memberikan informasi berupa angka yang meliputi suatu peristiwa atau keadaan, yang dapat ditarik pengertian atau kesimpulan tertentu (Nasution, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari 18 pemain tenis berpengalaman di lapangan tenis ideal Kota Banjarbaru, klub BAVETI. Data dalam penelitian ini hasil digambarkan sebagai berikut:

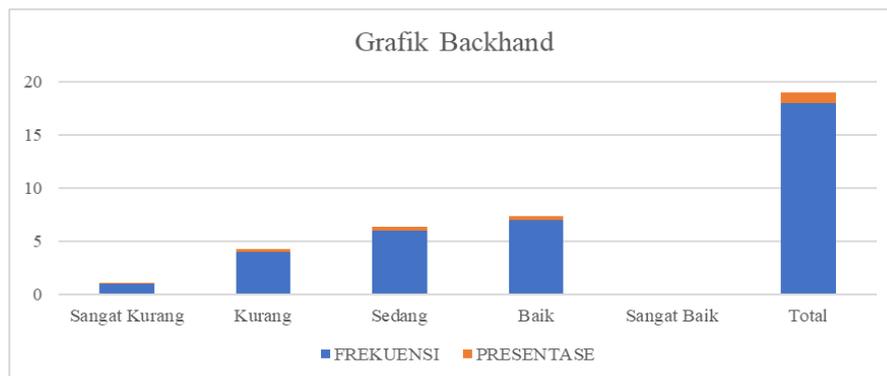
Table. 2 Frekuensi Kemampuan *Forehand*



Gambar 1. Grafik Kemampuan *Forehand*

Table 3. Frekuensi Kemampuan *Backhand*

KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE
Sangat Kurang	$X < 4$	1	6%
Kurang	$4 < X \leq 8$	4	22%
Sedang	$8 < X \leq 11$	6	33%
Baik	$11 < X \leq 14$	7	39%
Sangat Baik	$X \geq 14$	0	0%
Total		18	100%



Gambar 2. Grafik Kemampuan *Backhand*

Berdasarkan hasil pengujian *forehand* yang dilakukan oleh BAVETI Kota Banjarbaru kepada 18 peserta, diperoleh nilai rata-rata 11 dengan simpangan baku 7. Serta penilaian kemampuan teknik *backhand* dasar 18 peserta BAVETI Kota Banjarbaru, diperoleh nilai rata-rata 9 dan standar deviasi 3. Seperti yang dapat dilihat pada tabel di atas, terdapat nol sampel (0%) dengan kemampuan *forehand* yang sangat kurang, enam sampel (33%) dengan kemampuan *forehand* yang kurang, tujuh sampel (39%) dengan kemampuan *forehand* sedang, empat sampel (22%) dengan kemampuan *forehand* yang baik, dan satu sampel (6%) dengan kategori yang sangat baik. Sedangkan untuk *backhand*, satu sampel (6%) masuk ke dalam kategori sangat kurang, empat sampel (22%) masuk ke dalam kategori kurang, enam sampel (33%) masuk ke dalam kategori sedang, tujuh sampel (39%) masuk ke dalam kategori baik, dan nol sampel (0%) masuk ke dalam kategori sangat baik. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* para pemain BAVETI Banjarbaru masih beragam, akan tetapi dilihat dari hasil persentase kemampuan *forehand* lebih rendah dibandingkan kemampuan *backhand*. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pelatih dan pengurus BAVETI Kota Banjarbaru untuk meningkatkan porsi latihan teknik *forehand*, mengingat banyak pemain masih berada dalam kategori rendah.

Tujuan dari pembahasan hasil penelitian adalah untuk memberikan ringkasan, kejelasan, dan pemahaman terhadap hasil penelitian tentang kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* pada 18 atlet veteran klub BAVETI Banjarbaru. Ditemukan bahwa *forehand* memiliki variasi tinggi (mean = 11, SD = 7), dengan 72 % berada pada kategori kurang–sedang, sedangkan *backhand* lebih stabil (mean = 9, SD = 3), dengan 72 % di kategori sedang–baik. Meskipun demikian dibandingkan dengan penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Muklis (2021) dengan hanya berfokus pada kelompok usia muda mengungkapkan bahwa 80% atlet muda masih berada pada kategori “kurang”, maka penelitian ini pada penelitian ini yang fokusnya terhadap atlet veteran menunjukkan

kemampuan teknik dasar yang umumnya baik, tetapi terdapat kebutuhan untuk meningkatkan forehand agar distribusi kecakapan meningkat dikategori atas. Sementara itu, backhand tergolong lebih stabil namun memerlukan perhatian terhadap pemain yang paling lemah. Perbedaan tersebut menjadi landasan utama dalam merancang strategi pelatihan yang lebih terarah dan spesifik, terlebih dalam kemampuan *forehand*. Data ini memberi dasar yang kuat untuk merancang intervensi pelatihan yang ditargetkan dan sistematis.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan penjelasan yang telah dipaparkan, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa hasil kemampuan teknik dasar *forehand* dan *backhand* pada BAVETI di kota banjarbaru masih bervariasi, dengan kecenderungan berada di tingkat sedang hingga baik. Namun, nilai rata-rata dan distribusi kategori menunjukkan bahwa kemampuan *forehand* cenderung lebih lemah dibandingkan *backhand*, baik dari segi rata-rata nilai maupun distribusi kategori. Dikarenakan sebagian besar peserta berada pada kategori sedang (39%) dan kurang (33%), sementara hanya sebagian kecil yang memiliki kemampuan baik (22%) dan sangat baik (6%). Dan tidak ada peserta yang masuk kategori sangat kurang. Begitu juga dengan kemampuan *backhand* distribusi menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada kategori baik (39%) dan sedang (33%), sedangkan sisanya berada dikategori kurang (22%) dan sangat kurang (6%). Serta tidak ada peserta yang mencapai kategori sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar *backhand* lebih unggul dibandingkan dengan kemampuan dasar *forehand* pada BAVETI kota Banjarbaru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pelatih dan atlet tenis klub BAVETI Kota Banjarbaru yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziza, N. (2023). Metodologi penelitian 1 : deskriptif kuantitatif. *ResearchGate*, (July), 166–178.
- Evita, Yuniar, S., & Irmantara. (2016). Analisis Gerak Forehand Tenis Lapangan Pada Rafael Nadal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3, 139–145. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/35826>
- Fauzan, L. A. (2022). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani THE EFFECT OF DRILL AND ELEMENTARY TRAINING*. 6(1), 106–116.
- Fauzan, L. A. (2024). The Impact of Thrown Ball Drill and Deep Drive Training on Backhand Hitting Ability of Field Tennis Players. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 157–170. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i2.715>
- Fauzan, L. A., & Sarmidi, H. (2020). *The Difference of Backhand Drive Ability Using Internal Drive Method and Drive Crosscourt Method for Tennis Players*. 407(Sbicsse 2019), 91–92. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.024>
- Handayani. (2020). Bab Iii Metode Penelitian. *Suparyanto dan Rosad (2015)*, 5(3), 248–253.
- Mahendra, I. K. A., Palgunadi, I. K. A., Dewi, P. C. P., & Pranata, I. K. Y. (2022). Kemampuan Gerak Teknik Dasar Forehand Dan Backhand Tenis Lapangan Pada Siswa Sekolah Tenis Satya Bhuwana Gianyar. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(2), 39. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i2.17516>
- Martias, L. D. (2021). Statistika Deskriptif Sebagai Kumpulan Informasi. *Fihris: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 16(1), 40. <https://doi.org/10.14421/fhrs.2021.161.40-59>
- Muhammad Rijal Fadli. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>
- MUKHLIS. (2019). Survey Keterampilan Teknik Dasar Tenis Lapangan Pada Atlet Deddy

- Tenis Club Kota Pontianak. *Jurnal UNTAN*, 8(3), 1–8. Retrieved from <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/32252>
- Muliyah et al. (2020). METODE PENELITIAN. *Journal GEEJ*, 7(2), 45–68.
- Nasution, L. M. (2017). STATISTIK DESKRIPTIF. *Journal of the American Chemical Society*, 14.
- Nurkhadri, Sembiring, G. N. N. B., Ginting, A. D., Panjaitan, C., Debatara, M. V., & Ginting, E. P. (2023). Survey Keterampilan Teknik Dasar Tenis Lapangan Pada Atlet Tenis Kota Medan. *Ulil Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 196–199.
- Rosyidah, E., & Masykuroh, E. (2024). Memahami Strategi dan Mengatasi Tantangan dalam Penelitian Metode Kuantitatif. *Syntax Idea*, 6(6), 2787–2803. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v6i6.3748>
- Sidik, M. A., Amni, H., & Fauzan, L. A. (2023). Pengaruh Bola Tenis Bertali Terhadap Hasil Keterampilan Forehand Drive. *Jendela Olahraga*, 8(1), 162–170. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14118>
- Syafei, M. (2020). *Buku Ajar Tenis Lapangan: Tenis Lapangan*.
- Uria, R., & Murniati, S. (2024). Pengaruh Metode Latihan Groundstroke Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Tenis Lapangan klub PLN Kota Jambi. 4(1), 176–185.